

# Sommerferienplan vom 29.06.-09.08.2026 nach Sportarten TGM Gonsenheim

Änderungen vorbehalten

Wochentag	Sportangebot	Trainings-Zeit	Ort	Übungsleiter	Vertretung	Hinweise/Terminangabe
<b>Außersportliches</b>						
Donnerstag	Stricken & Häkeln	15:00-17:00 Uhr	GR (Fenster)	Frauke Braun		
<b>Badminton</b>						
Montag	Mannschaftstraining O19	19:30-22:00 Uhr	AOSG	Christoph Grube		20.07., 27.07., 03.08.26
Dienstag	Erwachsene (freies Spiel)	19:30-22:00 Uhr	KKR	Andreas Maletzke, Philipp Neutz (HV)		21.07., 28.07., 04.08.26
Mittwoch	Mannschaftstraining O19	19:30-22:00 Uhr	AOSG	Christoph Grube		22.07., 29.07., 05.08.26
<b>Boule</b>						
Mittwoch	Anfänger & Fortgeschrittene	18:00-20:00 Uhr	GrünstreifenTGM	Axel Rau-Reisinger		
Donnerstag	Fortgeschrittene (auf Anfrage)	18:00-20:00 Uhr	GrünstreifenTGM	Axel Rau-Reisinger		
<b>Darts</b>						
Montag	Steel Darts für Erwachsene	17:00-21:00 Uhr	GR (Fensters.)	Thomas Marx		
Dienstag	Steel Darts für Erwachsene (Dartliga FDW)	19:00-22:00 Uhr	GR (Fensters.)	Stefan Nusko, Torben Müller		
<b>E-Sport ab 16+ (Wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb)</b>						
Montag	E-Sport -"LoL"	18:00-22:00 Uhr	E-Sport Center	Simon Lang, Daniel Sieben		
Dienstag	E-Sport - "Fighting Games"	18:00-22:00 Uhr	E-Sport Center	Andreas Doroschenko		
Mittwoch	E-Sport -"Valorant"	18:00-22:00 Uhr	E-Sport Center	Marvin Wild		
	E-Sport -"EA FC"	18:00-22:00 Uhr	E-Sport Center	Bastian Bär		
Donnerstag	E-Sport -"LoL"	18:00-22:00 Uhr	E-Sport Center	Simon Lang, Daniel Sieben		
Freitag	E-Sport -"Super Smash Brothers"	17:00-23:00 Uhr	GR + E-Sport Center	Pascal Nötzli		
<b>Fitness</b>						
Montag	Power-Yoga	11:15-12:15 Uhr	AR	Nora Liebmann,	Daniela Rohe & Anne Albert	29.06., 13.07., 20.07., 27.07., 03.08.26
	Funktionelles Krafttraining	18:45-19:45 Uhr	AR	Julia Opheys		20.07., 27.07., 03.08.26
	Bauch-Beine-Po	19:10-19:55 Uhr	TH	Isabell Werum, Anna Seyfert, Sandra Benzing		29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07., 03.08.26
Dienstag	Laufen gegen Depressionen	18:00-19:30 Uhr	Mombach	Paul Nilges		Kein Training, wenn nach 18:00 Uhr über 30 Grad! Ausnahme: 07.07.2026
	Hatha-Yoga	18:00-19:00 Uhr	SR	Corinna Koch		
	Power-Rücken-Fit	18:15-19:15 Uhr	TH	Antonia Diegisser		30.06., 07.07.26
	Bauch-Beine-Po	19:15-20:00 Uhr	TH	Julia Opheys		21.07., 28.07., 04.08.26
Mittwoch	<b>Kurs: Zumba Fitness</b>	19:45-20:45 Uhr	SR	Julietta Haskuka		<a href="#">01.07.2026 (Yolawoanmeldung)</a>
Donnerstag	Frauenfitness	09:30-10:30 Uhr	TH	Julia Opheys		23.07., 30.07., 06.08.26
	Power-Rückentraining	18:45-19:45 Uhr	AR	Martin Güttler		
<b>Gymnastik</b>						
Montag	Seniorengymnastik	10:00-11:00 Uhr	TH	Julia Opheys		20.07., 27.07., 03.08.26
	Gymnastik 50+	17:00-18:00 Uhr	AR	Beatrix Bläser		
	Sitzgymnastik	17:30-18:15 Uhr	FSH	Nadine Leber	Daniela Rohe (20.07.)	
Dienstag	Wirbelsäulengymnastik	09:30-10:30 Uhr	NTH	Julia Opheys		21.07., 28.07., 04.08.26
	Sitzgymnastik	11:00-12:00 Uhr	AR	Thomas Stehle		
Mittwoch	Wirbelsäulengymnastik	08:30-9:30 Uhr	NTH	Julia Opheys	Beatrix Bläser	08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08.26
	Seniorengymnastik	09:45-10:45 Uhr	NTH	Julia Opheys	Beatrix Bläser	08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08.26
	Wirbelsäulengymnastik	17:00-17:45 Uhr	TH	Ying Bian		
<b>Indiaca</b>						
Donnerstag	Spiele	18:30-20:00 Uhr	TH	Rolf Knoll		
<b>Judo</b>						
Montag	Jugend/Erwachsene	18:45-20:15 Uhr	NTH	Sonja Waleska, Ulrike Poller		
Donnerstag	Jugend/Erwachsene	18:30-20:00 Uhr	NTH	Manuel Dillmann, Jan Burkhardt, Marc Brockmann		
<b>Kinderturnen</b>						
Dienstag	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	16:10-16:55 Uhr	NTH	Gertrud Keiffenheim		<a href="#">Yolawoanmeldung</a> <a href="#">Termine siehe Yolawo.</a>
Mittwoch	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	15:30-16:15 Uhr	NTH	Sabrina Hoppe		<a href="#">Yolawoanmeldung</a> <a href="#">Termine siehe Yolawo.</a>
Donnerstag	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	10:45-11:30 Uhr	NTH	Gertrud Keiffenheim		<a href="#">Yolawoanmeldung</a> <a href="#">Termine siehe Yolawo.</a>
	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	15:30-16:15 Uhr	NTH	Sabrina Hoppe		<a href="#">Yolawoanmeldung</a> <a href="#">Termine siehe Yolawo.</a>
<b>Rehasport</b>						
Dienstag	Innere Medizin: Lungensport	11:15-12:00 Uhr	SR	Mark Becker		
	Herzsport Übungsgruppe	16:30-17:45 Uhr	TH	Julia Opheys		21.07., 28.07., 04.08.26
	Herzsport Trainingsgruppe	17:45-19:00 Uhr	TH	Julia Opheys		21.07., 28.07., 04.08.26
Mittwoch	Herzsport Nachfolgegr.	11:00-12:00 Uhr	NTH	Julia Opheys		22.07., 29.07., 05.08.26
	Innere Medizin: Lungensport	16:30-17:30 Uhr	GR (FS)	Claudia Schultheis		01.07., 08.07., 15.07.26
	Neurologie	17:00-18:00 Uhr	AR	Felix Brinkmann		22.07., 29.07.26
Donnerstag	Orthopädie	17:00-17:45 Uhr	AR	Ann-Kathrin Helbach, Enrica Melia Teuchert, Daniela Rohe		02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 06.08.26
<b>Showtanz</b>						
Montag	Dance Moves – Just for Fun Ü30	18.20-19.20 Uhr	SR	Beatrix Bläser		29.06., 06.07., 27.07., 03.08.26
Mittwoch	Dance&StyleZ ab 18 J.	19:05-21:05 Uhr	TH	Janina Schick, Rebecca Vogler		
Donnerstag	Dance Passion 13-17 J.	17:15-18:30 Uhr	SR	Rebecca Vogler		09.07., 06.08.26
Freitag	Dance&StyleZ ab 18 J.	18:00-19:00 Uhr	AR	Janina Schick, Rebecca Vogler		
	"Dance all jazz styles"	18:30-20:00 Uhr	SR	Stefanie Küchenmeister		
	Dance&StyleZ ab 18 J.	19:00-20:30 Uhr	TH	Janina Schick, Rebecca Vogler		
<b>Tanzen</b>						
Sonntag	Tanzen	18:30-20:00 Uhr	TH	Leo Werner		12.07., 19.07., 26.07., 02.08., 09.08.26
<b>Tischtennis</b>						
Montag	Erwachsene	20:00-22:00 Uhr	TH	Stefan Richter		
Dienstag	Leistung Erwachsene	19:00-22:00 Uhr	NTH	Keyvan Deghan (HV)		
	Erwachsene	19:00-22:00 Uhr	AR	Keyvan Deghan (HV)		
Mittwoch	Tischtennis AG GymMombach	13:45-14:45 Uhr	TH	Frank Hoffmann		
	Jugend weiblich ab 9 J.	18:05-19:20 Uhr	AR	Nicolai Cok		
	Erwachsene	20:00-23:00 Uhr	NTH	Sarah Vaas		
Donnerstag	Erwachsene	20:00-23:00 Uhr	TH/NTH	Christoph Lipp (HV)		
Freitag	Jugend Anfänger ab 9 J. (Gruppe A)	16:00-17:30 Uhr	TH	Stefan R., Nicolai C., Jonas B., Frank H., Roger B.		
	Jugend Fortgeschr. ab 9 J. (Gruppe B)	17:30-19:00 Uhr	TH	Stefan R., Nicolai C., Jonas B., Frank H., Roger B.		
	Erwachsene	19:15-21:00 Uhr	AR	Eva Watkins (HV)		
Sonntag	Erwachsene	10:00-12:00 Uhr	NTH	Roger Becker		
	Erw. Einzeltraining/Balleimer	12:00-14:00 Uhr	NTH	Stefan Richter		

Blau: Anmeldung über Yolawo erforderlich

Rot: Trainer oder Halle geändert



AdR = An den Reben 31d, ALS H = Astrid-Lindgren-Schule Hartenberg, AOSG = Otto-Schott-Gymnasium, AR = TGM-Athletikraum, GBSch = Gleisbergsschule, FSH = Franz-Stein-Haus, GR = TGM-Gesellschaftsraum (F= Fensterseite), MBSch = Maler-Becker-Grundschule, Mombach = Treffpunkt. Obere Kreuzstr., NTH = Neue TGM-Turnhalle, NOSG = Neue Schulsporthalle OSG, OSG BB = Basketballplatz OSG, PGA = Pfarrer-Grimm-Anlage, RhTB BR = Bewegungsraum des Rh. Turnerbund, SR = TGM-Spiegelraum, TH = Große TGM-Turnhalle, WStr. = Sporthalle Weserstr.

[Mach mit! Die TGM hält Dich zu Hause fit. Unsere Online YouTube-Videos zum Sporteln zu Hause findet!](#)

[TGM Kinderturnclub](#)

[Qualitätssiegel "Pluspunkt Gesundheit" des Deutschen Turnerbund](#)

[Qualitätssiegel "Seniorenfreundlicher Sportverein" des Sportbundes Rheinhessen](#)



> Spontane Trainingsausfälle!