

Sportplan TGM Gonsenheim

Sportangebot	Trainingszeit	Ort	TrainerIn/ÜbungsleiterIn
Montag			
MBSch	08:00-13:00 Uhr	NTH	
Seniorengymnastik 	10:00-11:00 Uhr	TH	Julia Opheys
PowerYoga	11:15-12:15 Uhr	AR	Nora Liebmann
PPLT bis 31.08.2026	12:30-14:30 Uhr	TH	
Volleyball AG OSG (5./6. Kl.)	14:30-16:00 Uhr	AOSG	Jonas Koulen
Kleinkinderturnen 3-4 J. 	14:45-15:45 Uhr	TH/NTH	Celina Hoppe, Sabrina Hoppe
Orientierungsstufe 5-7 J. 	16:00-17:00 Uhr	NTH*	Sabrina Hoppe, Celina Hoppe, Karina Kuklenko
Showtanz - Sunny Dancers (8-10 J.) 	17:15-18:15 Uhr	SR	Sabrina Hoppe, Rebecca Vogler
Gymnastik 50+ 	17:00-18:00 Uhr	AR	Beatrix Bläser
Badminton Jgd. U12	17:00-18:00 Uhr	AOSG	Daniela Fell
Judo Kinder	17:15-18:45 Uhr	NTH	Manuel Dillmann, Benedict Pretnar, Silke Adam
Fitness trifft auf Rope Skipping	17:00-18:00 Uhr	TH	Nicole Beckers
Sitzgymnastik 	17:30-18:15 Uhr	FSH	Nadine Leber
Rope Skipping Jumpfusion	18:00-19:00 Uhr	TH	Nicole Beckers
Steeldarts für Erwachsene	17:00-21:00 Uhr	GR	Thomas Marx
E-Sport - "LoL" ab 16+	18:00-22:00 Uhr	E-SportCenter	Simon Lang, Daniel Sieben
Badminton Jugend U15, U19	18:10-19:20 Uhr	AOSG	Daniela Fell
Dance Moves – Just for Fun Ü30	18:20-19:20 Uhr	SR	Beatrix Bläser
Volleyball Herren I (Regionalliga)	18:30-20:30 Uhr	WStr.	Stefan Neubrand
Volleyball Damen II (Landesliga)	18:30-20:30 Uhr	WStr.	Moritz Malburg
Judo Jugend/Erwachsene	18:45-20:15 Uhr	NTH	Sonja Waleska, Ulrike Poller
Funktionelles Krafttraining 	18:45-19:45 Uhr	MBSch	Julia Opheys
Kurs: Fitnessboxen (Jgl. & Erw.) 14.09.-30.11.26 	19:00-20:30 Uhr	AR	Christos Mantzios
Bauch-Beine-Po	19:10-19:55 Uhr	TH	Anna Seyfert / Sandra Benzing
Badminton Mannschaftstraining O19	19:30-22:00 Uhr	AOSG	Christoph Grube
Volleyball Herren II (Verbandsliga Süd)	20:00-22:30 Uhr	NOSG	Fabian Kaltz
Tischtennis Erwachsene	20:00-22:00 Uhr	TH	Stefan Richter
Kurs: Rock'n'Roll Anfänger 31.08.-07.12.26	20:15-21:15 Uhr	NTH	Jonas Cußler
*im Sommer findet das Training auf dem Sportplatz des SV Gonsenheim statt.			
Dienstag			
MBSch	08:00-13:00 Uhr	TH	
Wirbelsäulengymnastik 	08:20-09:20 Uhr	NTH	Simone Deriu
Wirbelsäulengymnastik 	09:30-10:30 Uhr	NTH	Julia Janine Opheys
Sitzgymnastik 	11:00-12:00 Uhr	AR	Thomas Stehle
Reha Lungensport 	11:15-12:00 Uhr	SR	Mark Becker
MBSch	12:00-13:00 Uhr	NTH	
PPLT bis 31.08.2026	13:00-15:00 Uhr	TH	
Kleinkinderturnen 3-4 J. 	15:00-16:00 Uhr	TH/NTH	Sabrina Hoppe, Gertrud Keiffenheim
ZINA 60+	16:00-17:00 Uhr	AdR	Brigitte Schworm
Eltern-Kind-Turnen 1-2 J. > anklicken für Voranmeldung! 	16:10-16:55 Uhr	NTH	Gertrud Keiffenheim
Showtanz Tanzmäuse (6-7 J.) 	16:30-17:30 Uhr	SR	Sabrina Hoppe, Joy Jubileum
Rehasport Herz Übungsgruppe	16:30-17:45 Uhr	TH	Julia Opheys
Volleyball Jugend U12-15m (Jg. 2012-2015)	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Johannes Kräutle
Volleyball Jugend U14-15w (Jg. 2012-2013)	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Benjamin Brantzen, Dounia Bahich
Volleyball Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011)	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Fabian Kaltz
Tischtennis Jugend Anfänger ab 9 J. (Gruppe A)	17:00-18:30 Uhr	NTH	Richter, Cok, Blochwitz, Hoffmann, Becker

ZINA		17:15-18:15 Uhr	AdR	Brigitte Schworm
Kurs: Pilates 13.10-15.12.26		17:15-18:15 Uhr	AR	Ying Bian
Rehasport Herz Trainingsgruppe		17:45-19:00 Uhr	TH	Julia Opheys
Hatha-Yoga seit 17.03.2026		18:00-19:00 Uhr	SR	Corinna Koch
E-Sport - "Fighting Games" ab16+		18:00-22:00 Uhr	E-SportCenter	Andreas Doroschenko
Laufen gegen Depressionen		18:00-19:30 Uhr	Mombach	Paul Nilges
Power-Rücken-Fit		18:15-19:15 Uhr	MBS	Antonia Diegisser
Tischtennis Jugend Fortgeschr. ab 9 J. (Gruppe B)		18:30-20:00 Uhr	NTH	Richter, Cok, Blochwitz, Hoffmann, Becker
Volleyball Herren III (Bezirksliga)		18:30-20:30 Uhr	NOSG	Johannes Kräutle, Philipp Plohmann
Kurs: Faszien Pilates 13.10.-15.12.26		18:30-19:30 Uhr	AR	Ying Bian
Volleyball Jugend U16/20w(Jg. 2007-2011) Anf.		18:30-20:30 Uhr	NOSG	Henrik Robbel
Volleyball Herren IV (Bezirksklasse)		18:30-20:30 Uhr	NOSG	Carlos Morgenroth
Steeldarts für Erwachsene (Dartliga FDW)		19:00-22:00 Uhr	GR (FS)	Stefan Nusko, Torben Müller
Volleyball Damen III (Verbandsliga)		19:00-22:00 Uhr	AOSG	Annika Gieseler
Bauch-Beine-Po		19:15-20:00 Uhr	TH	Julia Janine Opheys
Badminton Erw. (freies Spiel)		19:30-22:00 Uhr	KKR	Andreas Maletzke, Philipp Neutz
Kurs: Beckenbodentraining 13.10.-15.12.26		19:30-20:00 Uhr	AR	Ying Bian
Tischtennis Leistung Erwachsene		20:00-23:00 Uhr	NTH	Stefan Richter
Tischtennis Erwachsene		20:00-22:30 Uhr	AR	Keyvan Dehghan (HV)
Kurs: Rock'n'Roll Fortgeschrittene 01.09.-08.12.26		20:00-21:00 Uhr	TH	Jonas Cußler, Kristina Bogimov
Volleyball Damen I (Regionalliga)		20:30-22:30 Uhr	NOSG	Martin Kahren

Mittwoch

MBSch		08:00-13:00 Uhr	TH	
Wirbelsäulengymnastik		08:30-09:30 Uhr	NTH	Julia Opheys
Seniorengymnastik		09:45-10:45 Uhr	NTH	Julia Opheys
Rehasport Herz - Nachfolge		11:00-12:00 Uhr	NTH	Julia Opheys
PPLT bis 31.08.2026		12:30-14:30 Uhr	NTH	
Tischtennis AG GymMombach		13:45-14:45 Uhr	TH	Frank Hoffmann
Gerätturnen Einsteiger 5-12 J.		15:00-15:45 Uhr	TH	Julia Opheys, Marleen Haas
Gerätturnen Geübte 5-12 J.		15:45-16:45 Uhr	TH	Julia Opheys, Marleen Haas
<u>Eltern-Kind-Turnen 1-2 J. > anklicken für Voranmeldung!</u>		15:30-16:15 Uhr	NTH	Sabrina Hoppe
Motopädagogisches Turnen		15:30-17:00 Uhr	ALS H	Ursula Horbach-Magerl
Reha Lungensport		16:30-17:30 Uhr	GR (FS)	Claudia Schultheis
Volleyball Jugend U12-13w (Jg. 2014-2015)		16:30-18:30 Uhr	GBSch	Hannah Gradl, Judith Gradl
Ballschule Kinder (Jg. 2015 und jünger)		16:30-18:00 Uhr	NTH	Christine Emmel
Kurs: Breakdance 19.08.-04.11.26		16:30-17:30 Uhr	SR	Sofian Hardt
E-Sport - "Valorant" ab 16+		18:00-22:00 Uhr	E-SportCenter	Marvin Wild
E-Sport - "EA FC" ab 16+		18:00-22:00 Uhr	E-SportCenter	Bastian Bär
Reha-Sport Neurologie		17:00-18:00 Uhr	AR	Felix Brinkmann
Rope-Skipping Einsteiger		17:00-18:00 Uhr	MBS	Sabrina Hoppe, Martha Hanke
Wirbelsäulengymnastik		17:00-17:45 Uhr	TH	Ying Bian
Fechten Degen (Kinder & Jgd.)		17:00-20:00 Uhr	WStr., Feld 1+2	Friderike & Volker Oberkircher
Fechten Florett (Kinder & Jgd.)		18:00-20:00 Uhr	WStr., Feld 1+2	Philipp Schnell
Tischtennis Jugend weiblich ab 9 J.		18:05-19:20 Uhr	AR	Nicolai Cok
Volleyball Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011)		18:00-20:00 Uhr	NTH	Fabian Kaltz
Volleyball Damen II (Landesliga)		18:30-22:00 Uhr	GBSch	Moritz Malburg
Badminton Jgd. U12-U19		18:00-19:20 Uhr	AOSG	Christoph Grube
Boule Anfänger & Fortgeschrittene		18:00-20:00 Uhr	Grünstreifen	Axel Rau-Reisinger
Rope Skipping Geübte		18:00-19:00 Uhr	MBS	Isabell Hach, Martha Hanke
Kurs: Dance Fitness 07.10-25.11.26		18:15-19:30 Uhr	SR	Elisa Torner
Showtanz Dance&StyleZ (ab 18 J.)		19:05-21:05 Uhr	TH	Rebecca Vogler, Janina Schick

Kurs: Zumba Fitness 29.04.-24.06.26
 Badminton Erw. (freies Spiel)
 Tischtennis Erwachsene
 Fechten Erwachsene



19:45-20:45 Uhr SR
 19:30-22:00 Uhr AOSG
 20:00-23:00 Uhr NTH
 20:00-22:30 Uhr WStr., Feld 1+2

Julietta Haskuka
 Christoph Grube
 Sarah Vaas
 Fabian Nillius

Donnerstag

MBSch
 Kindergruppe Hexenkessel e.V.
 Frauenfitness



Kurs: Senioren Tanz Fitness 13.08.-03.12.26

Kurs: Core Performance 13.08.-22.10.26

Eltern-Kind-Turnen 1-2 J. > [anklicken für Voranmeldung!](#)

MBSch
 PPLT bis 31.08.2026

Volleyball AG OSG (7./8. Kl.)

Stricken & Häkeln



Eltern-Kind-Turnen 1-2 J. > [anklicken für Voranmeldung!](#)

Reha-Sport Orthopädie



Kurs: Qigong 13.08.-03.12.26



Grundlagen Turnen 4-8 J.

Volleyball Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011) Anf.

Volleyball Damen IV (Bezirksklasse)

Motopädagogisches Turnen



Judo Kinder

Reha-Sport Orthopädie



Basketball U12

E-Sport - "LoL" ab 16+

Showtanz Dance Passion (13-17 J.)

Leichtathletik & Spiele (8-14 J.)

Kurs: Power Pilates 20.08.-26.11.26



Boule für Fortgeschrittene (auf Anfrage)

Badminton Erwachsene (freies Spiel)

Kurs: Core Performance 13.08.-22.10.26



Volleyball Jugend U14/15w (Jg. 2012-2013)

Volleyball Herren I (Regionalliga)

Indiaca

Judo Jugend/Erwachsene

Kurs: Vinyasa-Yoga 20.08.-26.11.26



Power-Rückentraining

Tischtennis Erwachsene

Volleyball Damen III (Verbandsliga)

Volleyball Damen I (Regionalliga)

Volleyball Herren II (Verbandsliga Süd)

Volleyball Herren III (Bezirksliga)

08:00-10:00 Uhr NTH
 08:00-09:00 Uhr TH
 09:30-10:30 Uhr TH
 10:00-11:00 Uhr SR
 10:35-11:35 Uhr AR
 10:45-11:30 Uhr NTH
 12:00-13:00 Uhr TH
 13:00-15:00 Uhr TH
 14:30-16:00 Uhr WStr.
 15:00-17:00 Uhr GR (Fenster)
 15:30-16:15 Uhr NTH
 16:00-16:45 Uhr AR
 16:15-17:15 Uhr SR
 16:30-17:30 Uhr TH
 16:30-18:30 Uhr NOSG
 16:30-18:30 Uhr NOSG
 16:30-17:30 Uhr MBSch
 17:00-18:30 Uhr NTH
 17:00-17:45 Uhr AR
 17:00-18:30 Uhr KKR
 18:00-22:00 Uhr E-SportCenter
 17:15-18:30 Uhr SR
 17:30-18:30 Uhr TH
 17:30-18:30 Uhr RhTB BR
 18:00-20:00 Uhr Grünstreifen
 18:00-20:00 Uhr AOSG
 18:00-19:00 Uhr AR
 18:30-20:30 Uhr GBSch
 18:30-20:30 Uhr NOSG
 18:30-20:00 Uhr TH
 18:30-20:00 Uhr NTH
 18:45-19:45 Uhr RhTB BR
 18:45-19:45 Uhr MBSch
 20:00-23:00 Uhr TH/NTH
 20:00-22:00 Uhr AOSG
 20:30-22:30 Uhr NOSG
 20:30-22:30 Uhr WStr.
 20:30-22:30 Uhr WStr.

AP: Mila Hempel
 Julia Opheys
 Ina Veit
 Ralf Steiner
 Gertrud Keiffenheim
 N.N.
 Frauke Braun
 Sabrina Hoppe
 Ann-Kathrin Hellbach
 Midia Nuri
 Julia Opheys, Stefan Wahner
 Henrik Robbel
 Liam Plantz, Moritz Kilp
 Ursula Horbach-Magerl
 Manuel Dillmann, Jan Burkhardt, Katharina B.
 Ann-Kathrin Hellbach
 Isabell Schuhmacher, Alexandra Wachter
 Simon Lang, Daniel Sieben
 Rebecca Vogler
 Julia Opheys
 Anne Albert
 Axel Rau-Reisinger
 HV = Hallen-/Trainingszeitverantw.
 Benjamin Brantzen, Dounia Bahich
 Stefan Neubrand
 Rolf Knoll
 Manuel Dillmann, Jan Burkhardt, Marc Brockmann
 Anne Albert
 Martin Güttler
 Christoph Lipp (HV)
 Annika Gieseler
 Martin Kahren
 Fabian Kaltz
 Johannes Kräutle, Philipp Plohm

Freitag

MBSch
 MBSch
 Tischtennis Jugend Anfänger ab 9 J. (Gruppe A)
 Volleyball Jugend U12-13w (Jg. 2014-2015)
 Showtanz Tanzwiese (5-6 J.)
 Showtanz Dance 'n Joy (10-13 J.)

08:00-13:00 Uhr TH
 08:00-13:00 Uhr NTH
 16:00-17:30 Uhr TH
 16:00-18:00 Uhr NTH
 16:00-17:00 Uhr SR
 17:15-18:15 Uhr SR

Richter, Cok, Blochwitz, Hoffmann, Becker, Weiss
 Hannah Gradl, Judith Gradl
 Janina Schick
 Sarah Schmitz

E-Sport - "Super Smash Brothers" ab 16+	17:00-23:00 Uhr	GR + E-SportCeni	Pascal Nötzli
Tischtennis Jugend Fortgeschr. ab 9 J. (Gruppe B)	17:30-19:00 Uhr	TH	Richter, Cok, Blochwitz, Hoffmann, Becker
Volleyball Herren IV (Bezirksklasse)	18:00-20:00 Uhr	AOSG	Carlos Morgenroth
Showtanz Dance&StyleZ (ab 18 J.)	18:00-19:00 Uhr	TH Bühne	Janina Schick, Rebecca Vogler
Fechten Florett (Kinder & Jugendliche)	18:00-20:00 Uhr	WStr., Feld 1+2	Matter, Nillius
Fechten Degen (Kinder & Jugendliche)	18:00-20:00 Uhr	WStr., Feld 1+2	Friderike & Volker Oberkircher
Showtanz - "Dance all jazz styles"	18:30-20:00 Uhr	SR	Stefanie Küchenmeister
Volleyball Jugend U12-15m (Jg. 2012-2015)	18:30-20:30 Uhr	NTH	Hannah Gradl
Basketball Unified Erwachsene	17:30-19:00 Uhr	MBSch/OSG A.	Sven Nürnberger
Showtanz Dance&StyleZ (ab 18 J.)	19:00-20:30 Uhr	TH	Janina Schick, Rebecca Vogler
Fitness & Spiele	19:30-21:30 Uhr	GBSch	Martin Güttler
Volleyball Damen IV (Bezirksklasse)	20:00- 22:00 Uhr	AOSG	Liam Plantz, Moritz Kilp
Fechten Erwachsene	20:00-22:30 Uhr	WStr., Feld 2	Fabian Nillius
Tischtennis Erwachsene	19:15-22:00 Uhr	MBSch	Eva Watkins (HV)

Samstag

Kurs: Strong & Stretch 05.09.-05.12.26	10:00-11:30 Uhr	SR	Katharina Gösser
---	-----------------	----	------------------

Sonntag

Tischtennis Erwachsene	10:00-12:00 Uhr	NTH (TH)	Roger Becker
Tischtennis Einzeltraining/Balleimer-Training	12:00-14:00 Uhr	NTH	Stefan Richter
Kurs: Yoga und Achtsamkeit 06.09.-29.11.26	16:00-17:30 Uhr	SR	Katharina Gösser
Tanzen	18:30-20:00 Uhr	TH	Leo Werner

Legende Lokationen:

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 = Treffpkt. 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" > TGM YouTube-Videos zum Sporteln zu Hause <<<

 [TGM Kinderturnclub](#)

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

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

 [Bildungswerk](#)

