

Sommerferienplan vom 29.06.-09.08.2026 nach Sportarten TGM Gonsenheim

Sicher Sporttreiben bei Hitze: Tipps für heiße Tage > <https://tgm-gonsenheim.de/sport/bewegung-an-heissen-tagen>

Änderungen
vorbehalten!

Wochentag	Sportangebot	Trainings-Zeit	Ort	Übungsleiter	Vertretung	Hinweise/Terminangabe	Legende
Außersportliches							
Donnerstag	Stricken & Häkeln	15:00-17:00 Uhr	GR (Fenster)	Frauke Braun			
Badminton							
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	
Boule							
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			
Darts							
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			
E-Sport ab 16+ (Wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb)							
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		15., 22., 29.07.2026, 05.08.2026	
	E-Sport - "EA FC"	18:00-22:00 Uhr	E-Sport Center	Bastian Bär		15., 22., 29.07.2026, 05.08.2026	
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			
Fechten							
Mittwoch	Florett	18:00-20:00 Uhr	WStr	Cara Bohnen		08.07., 15.07., 22.07.2026	
Fitness							
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 Hach, 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!	
	Hatha-Yoga	18:00-19:00 Uhr	SR	Corinna Koch		Ausnahme: 07.07.2026	
	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	Kurs: Zumba Fitness	19:45-20:45 Uhr	SR	Julietta Haskuka		01.07.2026 (Yolawoanmeldung)	
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			
Gymnastik							
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	Julia Opheys	20.07., 27.07., 03.08.26	
	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	Daniela Rohe	30.06., 07.07., 14.07., 21.07., 28.07., 04.08.26	
Mittwoch	Wirbelsäulengymnastik	08:30-9:30 Uhr	NTH	Julia Opheys		22.07., 29.07., 05.08.26	
	Seniorengymnastik	09:45-10:45 Uhr	NTH	Julia Opheys		22.07., 29.07., 05.08.26	
	Wirbelsäulengymnastik	17:00-17:45 Uhr	TH	Ying Bian	Daniela Rohe	01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08.26	
Indiaca							
Donnerstag	Spiele	18:30-20:00 Uhr	TH	Rolf Knoll			
Judo							
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			
Kinderturnen							
Dienstag	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	16:10-16:55 Uhr	NTH	Gertrud Keiffenheim	Yolawoanmeldung	30.06., 07.07., 14.07.26	
Donnerstag	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	15:30-16:15 Uhr	NTH	Gertrud Keiffenheim	Yolawoanmeldung	02.07., 09.07., 16.07.26	
Rehasport							

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

Showtanz

Montag	Dance Moves – Just for Fun Ü30	18.20-19.20 Uhr	SR	Beatrix Bläser	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	

Tanzen

Sonntag	Tanzen	18:30-20:00 Uhr	TH	Leo Werner	12.07., 19.07., 02.08., 09.08.26
---------	--------	-----------------	----	------------	----------------------------------

Tischtennis

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	Erwachsene	20:00-23:00 Uhr	NTH	Sarah Vaas	
Donnerstag	Erwachsene	20:00-23:00 Uhr	TH/NTH	Christoph Lipp (HV)	
Freitag	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	

Volleyball

Übersicht Trainingszeiten VB-Abteilung Sommerferien 2026																
Zeit	Montag					Dienstag				Mittwoch	Donnerstag					Freitag
	neuOSG 1	neuOSG 2	neuOSG 3	WStr. Feld1	WStr. Feld2	neuOSG 1	neuOSG 2	neuOSG 3	altOSG	Vereinsanfrage	neuOSG 1	neuOSG 2	neuOSG 3	WStr. Feld1	WStr. Feld2	Vereinsanfrage
										NTH TGM						NTH TGM
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30																
20:00																
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																

AdR = An den Reben 31d, ALS H = Astrid-Lindgren-Schule Hartenberg, AOSG = Otto-Schott-Gymnasium, AR = TGM-Athletikraum, GBSch = Gleisbergschule, 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. = Sporhalle 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 Deutscher Turnerbund

Qualitätssiegel "Seniorenfreundlicher Sportverein" des Sportbundes Rheinhessen



> Spontane Trainingsausfälle!