

Sportplan nach Sportarten TGM Gonsenheim

Wochentag	Sportangebot	Trainings-Zeit	Ort	Übungsleiter
Außersportliches				
Donnerstag	Stricken & Häkeln	15:00-17:00 Uhr	GR (Fenster)	Frauke Braun
Badminton				
Montag	Jugend U12	17:00-18:00 Uhr	AOSG	Daniela Fell
	Jugend U15-U19	18:10-19:20 Uhr	AOSG	Daniela Fell
	Mannschaftstraining O19	19:30-22:00 Uhr	AOSG	Christoph Grube
Dienstag	Erwachsene (freies Spiel)	19:30-22:00 Uhr	KKR	Andreas Maletzke, Philipp Neutz
Mittwoch	Jugend U12-U19	18:00-19:20 Uhr	AOSG	Christoph Grube
	Erwachsene (freies Spiel)	19:30-22:00 Uhr	AOSG	Christoph Grube
Donnerstag	Erwachsene (freies Spiel)	18:00-20:00 Uhr	AOSG	HV = Hallen-/Trainingszeitverantwortl.
Basketball				
Donnerstag	Jugend U12	17:00-18:30 Uhr	KKR	Isabell Schuhmacher, Alexandra Wachter
Freitag	Erwachsene	17:30-19:00 Uhr	MBSch/OSG A	Sven Nürnberger
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" & "EAFC"	18:00-22:00 Uhr	E-Sport Center	Andreas Doroschenko
Mittwoch	E-Sport - "Valorant"	18:00-22:00 Uhr	E-Sport Center	Marvin Wild
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 Ce	Pascal Nötzli
Fechten				
Mittwoch	Degen (Kinder & Jugend)	17:00-20:00 Uhr	WStr., Feld 1+2	Friderike & Volker Oberkircher
	Florett (Kinder & Jugend)	18:00-20:00 Uhr	WStr., Feld 1+2	Philipp Schnell
	Erwachsene	20:00-22:30 Uhr	WStr., Feld 1+2	Fabian Nillius
Freitag	Florett (Kinder & Jugend)	18:00-20:00 Uhr	WStr., Feld 1+2	Urs Matter, Fabian Nillius
	Degen (Kinder & Jugend)	18:00-20:00 Uhr	WStr., Feld 1+2	Friderike & Volker Oberkircher
	Erwachsene	20:00-22:30 Uhr	WStr., Feld 1+2	Fabian Nillius
Fitness				
Montag	PowerYoga	11:15-12:15 Uhr	AR	Nora Liebmann
	Funktionelles Krafttraining	18:45-19:45 Uhr	MBSch	Julia Opheys
	Bauch-Beine-Po	19:10-19:55 Uhr	TH	Anna Seyfert, Sandra Benzing
Dienstag	Laufen gegen Depressionen	18:00-19:30 Uhr	Mombach	Paul Nilges
	Hatha-Yoga	18:00-19:00 Uhr	SR	Corinna Koch
	Power-Rücken-Fit	18:15-19:15 Uhr	MBSch	Antonia Diegisser
	Bauch-Beine-Po	19:15-20:00 Uhr	TH	Julia Opheys
Donnerstag	Frauenfitness	09:30-10:30 Uhr	TH	Julia Opheys
	Power-Rückentraining	18:45-19:45 Uhr	MBSch	Martin Güttler
Freitag	Fitness & Spiele	19:30-21:30 Uhr	GBSch	Martin Güttler

Wochentag	Sportangebot		Trainings-Zeit	Ort	Übungsleiter	Anmeldung
Gymnastik						
Montag	Seniorengymnastik		10:00-11:00 Uhr	TH	Julia Opheys	
	Gymnastik 50+		17:00-18:00 Uhr	AR	Beatrix Bläser	
	Sitzgymnastik		17:30-18:15 Uhr	FSH	Nadine Leber	
Dienstag	Wirbelsäulengymnastik		08:20-09:20 Uhr	NTH	Simone Deriu	
	Wirbelsäulengymnastik		09:30-10:30 Uhr	NTH	Julia Opheys	
	Sitzgymnastik		11:00-12:00 Uhr	AR	Thomas Stehle	
	ZINA 60+		16:00-17:00 Uhr	AdR	Brigitte Schworm	
	ZINA		17:15-18:15 Uhr	AdR	Brigitte Schworm	
Mittwoch	Wirbelsäulengymnastik		08:30-9:30 Uhr	NTH	Julia Opheys	
	Seniorengymnastik		09:45-10:45 Uhr	NTH	Julia Opheys	
	Wirbelsäulengymnastik		17:00-17:45 Uhr	TH	Ying Bian	
Indiaca						
Donnerstag	Spiele		18:30-20:00 Uhr	TH	Rolf Knoll	
Judo						
Montag	Kinder		17:15-18:45 Uhr	NTH	Manuel Dillmann, Benedict Pretnar, Silke Adam	
	Jugend/Erwachsene		18:45-20:15 Uhr	NTH	Sonja Waleska, Ulrike Poller	
Donnerstag	Kinder		17:00-18:30 Uhr	NTH	Manuel Dillmann, Jan Burkhardt, Katharina Brockmann	
	Jugend/Erwachsene		18:30-20:00 Uhr	NTH	Manuel Dillmann, Jan Burkhardt, Marc Brockman	
Kinderturnen						
Montag	Kleinkinderturnen 3-4 J.		14:45-15:45 Uhr	TH/NTH	Sabrina Hoppe, Celina Hoppe	
	Orientierungsstufe 5-7 J.		16:00-17:00 Uhr	NTH/TH*	Sabrina Hoppe, Celina Hoppe, Karina Kuklenko	
Dienstag	Kleinkinderturnen 3-4 J.		15:00-16:00 Uhr	TH/NTH	Sabrina Hoppe, Gertrud Keiffenheim	
	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.		16:10-16:55 Uhr	NTH	Gertrud Keiffenheim Yolawoanmeldung	
Mittwoch	Geräturnen Einsteiger 5-12 J.		15:00-15:45 Uhr	TH	Julia Opheys, Karina Kuklenko	
	Geräturnen Geübte 5-12 J.		15:45-16:45 Uhr	TH	Julia Opheys, Karina Kuklenko	
	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.		15:30-16:15 Uhr	NTH	Sabrina Hoppe Yolawoanmeldung	
	Motopädagogisches Turnen		15:30-17:00 Uhr	ALS H	Ursula Horbach-Magerl	
Donnerstag	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.		10:45-11:30 Uhr	NTH	Gertrud Keiffenheim Yolawoanmeldung	
	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.		15:30-16:15 Uhr	NTH	Sabrina Hoppe Yolawoanmeldung	
	Grundlagen Turnen 4-8 J.		16:30-17:30 Uhr	TH	Julia Opheys	
	Motopädagogisches Turnen		16:30-17:30 Uhr	MBSch	Ursula Horbach-Magerl	
	Leichtathletik / Spiele		17:30-18:30 Uhr	TH	Julia Opheys	
Rehasport						
Dienstag	Innere Medizin: Lungensport		11:15-12:00 Uhr	SR	Mark Becker	
	Herzsport Übungsgruppe		16:30-17:45 Uhr	TH	Julia Opheys	
	Herzsport Trainingsgruppe		17:45-19:00 Uhr	TH	Julia Opheys	
Mittwoch	Herzsport Nachfolgegr.		11:00-12:00 Uhr	NTH	Julia Opheys	
	Innere Medizin: Lungensport		16:30-17:30 Uhr	GR (FS)	Claudia Schultheis	
	Neurologie		17:00-18:00 Uhr	AR	Felix Brinkmann	
Donnerstag	Orthopädie		16:00-16:45 Uhr	AR	Ann-Kathrin Hellbach	
	Orthopädie		17:00-17:45 Uhr	AR	Ann-Kathrin Hellbach	
Rope Skipping						
Montag	Fitness trifft auf Rope Skipping		17:00-18:00 Uhr	GymOSG	Nicole Beckers	
	Leistungsgruppe "Jumpfusion"		18:00-19:00 Uhr	GymOSG	Nicole Beckers	
Mittwoch	Einsteiger "Jumpminions"		17:00-18:00 Uhr	MBSch	Sabrina Hoppe, Martha Hanke	
	Geübte "Jumpicorns"		18:00-19:00 Uhr	MBSch	Isabell Hach, Martha Hanke	

Wochentag	Sportangebot	Trainings-Zeit	Ort	Übungsleiter
Showtanz				
Montag	Sunny Dancers 8-10 J.	17:15-18:15 Uhr	TH	Sabrina Hoppe, Rebecca Vogler
	Dance Moves – Just for Fun Ü30	18.20-19.20 Uhr	SR	Beatrix Bläser
Dienstag	Tanzmäuse 6-7 J.	16:30-17:30 Uhr	SR	Sabrina Hoppe, Joy Jubileum
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
Freitag	Tanzwiese 5-6 J.	16:00-17:00 Uhr	SR	Janina Schick, Joy Jubileum
	Dance 'n' Joy 10-13 J.	17:15-18:15 Uhr	SR	Sarah Schmitz
	Dance&StyleZ ab 18 J.	18:00-19:00 Uhr	TH Bühne	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
Tischtennis				
Montag	Erwachsene	20:00-22:00 Uhr	TH	Stefan Richter
Dienstag	Jugend Anfänger ab 9 J. (Gruppe A)	17:00-18:30 Uhr	NTH	Stefan Richter, Nicolai Cok, Jonas Blochwitz, Frank Hoffmann, Roger Becke
	Jugend Fortgeschr. ab 9 J. (Gruppe B)	18:30-20:00 Uhr	NTH	Stefan Richter, Nicolai Cok, Jonas Blochwitz, Frank Hoffmann, Roger Becke
	Leistung Erwachsene	20:00-23:00 Uhr	NTH	Stefan Richter
	Erwachsene	20:00-22:30 Uhr	AR	Keyvan Deghan
Mittwoch	Tischtennis AG GymMombach	13:45-14:45 Uhr	TH/NTH	Katja Weiss
	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 Richter, Nicolai Cok, Jonas Blochwitz, Frank Hoffmann, Roger Becke
	Jugend Fortgeschr. ab 9 J. (Gruppe B)	17:30-19:00 Uhr	TH	Stefan Richter, Nicolai Cok, Jonas Blochwitz, Frank Hoffmann, Roger Becke
	Erwachsene	19:15-22:00 Uhr	MBSch	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				
Montag	Volleyball AG OSG (5./6. Klasse)	14:30-16:00 Uhr	AOSG	Jonas Koulen
	Herren I (Regionalliga)	18:30-20:30 Uhr	WStr.	Stefan Neubrand
	Damen II (Landesliga)	18:30-20:30 Uhr	WStr.	Moritz Malburg
	Herren II (Verbandsliga Süd)	20:00-22:30 Uhr	NOSG	Fabian Kaltz
Dienstag	Jugend U12-15m (Jg. 2012-2015)	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Johannes Kräutle
	Jugend U14-15w (Jg. 2012-2013)	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Dounia Bahich, Benjamin Brantzen
	Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011) F	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Fabian Kaltz
	Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011) Anf.	18:30-20:30 Uhr	NOSG	Henrik Robbel
	Herren III (Bezirksliga)	18:30-20:30 Uhr	NOSG	Johannes Kräutle, Philipp Plohmann
	Herren IV (Bezirksklasse)	18:30-20:30 Uhr	NOSG	Carlos Morgenroth
	Damen III (Verbandsliga)	19:00-22:00 Uhr	AOSG	Annika Gieseler
	Damen I (Regionalliga)	20:30-22:30 Uhr	NOSG	Martin Kahren
Mittwoch	Ballschule Kinder (Jg. 2015 & jünger)	16:30-18:00 Uhr	NTH	Christine Emmel
	Jugend U12-13w (Jg. 2014-2015)	16:30-18:30 Uhr	GBSch	Hannah Gradl, Judith Gradl
	Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011) F	18:00-20:00 Uhr	NTH	Fabian Kaltz, Iman Said
	Damen II (Landesliga)	18:30-22:00 Uhr	GBSch	Moritz Malburg

Wochentag	Sportangebot	Trainings-Zeit	Ort	Übungsleiter
Volleyball				
Donnerstag	Volleyball AG OSG (7./8. Klasse)	14:30-16:00 Uhr	WStr.	Jonas Koulen
	Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011) Anf	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Henrik Robbel
	Damen IV (Bezirksklasse)	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Liam Plantz, Moritz Kilp
	Jugend U14-15w (Jg. 2012-2013)	18:30-20:30 Uhr	GBSch	Benjamin Brantzen, Dounia Bahich
	Herren I (Regionalliga)	18:30-20:30 Uhr	NOSG	Stefan Neubrand
	Damen III (Verbandsliga)	20:00-22:00 Uhr	AOSG	Annika Gieseler
	Damen I (Regionalliga)	20:30-22:30 Uhr	NOSG	Martin Kahren
	Herren II (Verbandsliga Süd)	20:30-22:30 Uhr	WStr.	Fabian Kaltz
Freitag	Herren III (Bezirksliga)	20:30-22:30 Uhr	WStr.	Philipp Plohmann, Johannes Kräutle
	Jugend U12-13w (Jg. 2014-2015)	16:00-18:00 Uhr	NTH	Hannah Gradl, Judith Gradl
	Herren IV (Bezirksklasse)	18:00-20:00 Uhr	AOSG	Carlos Morgenroth
	Jugend U12-15m (Jg. 2012-2015)	18:30-20:30 Uhr	NTH	Hannah Gradl
	Damen IV (Bezirksklasse)	20:00-22:00 Uhr	AOSG	Liam Plantz, Moritz Kilp

* im Sommer findet das Training auf dem Sportplatz des SV Gonsenheims statt.

AdR = An den Reben 31d, ALS H = Astrid-Lindgren-Schule Hartenberg, AR = TGM-Athletikraum, PGA = Pfarrer-Grimm-Anlage

GBSch = Gleisbergsschule, FSH = Franz-Stein-Haus, GR = TGM-Gesellschaftsraum (F=Fensterseite), Gym OSG = Gymnastikraum OSG

MBSch = Maler-Becker-Grundschule, Mombach = Treffpkt. Obere Kreuzstr., NTH = Neue TGM-Turnhalle,

AOSG = Alte Schulsporthalle OSG, NOSG = Neue Schulsporthalle OSG, OSG BB = Basketballplatz OSG, GymOSG = Gymnastikraum OSG

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 ihr >hier< auf unserem Kanal "Turngemeinde 1861 Mainz-Gonsenheim".](#)

 [TGM Kinderturnclub](#)

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

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



> Online immer aktuell!



> Trainingsausfälle

