

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
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 / TH	Sabrina Hoppe, Celina Hoppe, Karina Kuklenko
Showtanz - Sunnv Dancers (8-10 J.)		17:15-18:15 Uhr	TH	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	GymOSG	Nicole Beckers
Sitzgymnastik		17:30-18:15 Uhr	FSH	Nadine Leber
Rope Skipping Jumpfusion		18:00-19:00 Uhr	GymOSG	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 (Rheinland Pfalz Liga)		20:00-22:00 Uhr	NOSG	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)		20:00-22:00 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, Anna Utters

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	
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+ & "EAFC"	18:00-22:00 Uhr	E-SportCenter	Andreas Doroschenko
Laufen/Walking 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 (Rhein Hessenliga)	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 (Bezirkssklasse)	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 (Rhein Hessenliga)	19:00-21:00 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
Tischtennis AG GymMombach	13:45-14:45 Uhr	TH	Katja Weiss
GymMombach	13:45-14:45 Uhr	NTH	
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
<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
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 (Rheinland Pfalz Liga)	19:00-21:00 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	19:45-20:45 Uhr	SR	Julietta Haskuka
Badminton Erw. (freies Spiel)	19:30-22:00 Uhr	AOSG	Christoph Grube
Tischtennis Erwachsene	20:00-23:00 Uhr	NTH	Sarah Vaas
Fechten Erwachsene	20:00-22:30 Uhr	WStr., Feld 1+2	Fabian Illius

Donnerstag

MBSch	08:00-10:00 Uhr	NTH	
Kindergruppe Hexenkessel e.V.	08:00-09:00 Uhr	TH	AP: Mila Hempel
Frauenfitness 	09:30-10:30 Uhr	TH	Julia Opheys
Kurs: Senioren Tanz Fitness 13.08.-03.12.26	10:00-11:00 Uhr	SR	Ina Veit
<u>Eltern-Kind-Turnen 1-2 J. > anklicken für Voranmeldung!</u>	10:45-11:30 Uhr	NTH	Gertrud Keiffenheim
Reha-Sport Orthopädie 	10:50-11:35 Uhr	AR	Enrica-Melina Teuchert
MBSch	12:00-13:00 Uhr	TH	
Volleyball AG OSG (7./8. Kl.)	14:30-16:00 Uhr	WStr.	Jonas Koulen
Stricken & Häkeln 	15:00-17:00 Uhr	GR (Fenster)	Frauke Braun
<u>Eltern-Kind-Turnen 1-2 J. > anklicken für Voranmeldung!</u>	15:30-16:15 Uhr	NTH	Sabrina Hoppe
Reha-Sport Orthopädie 	16:00-16:45 Uhr	AR	Ann-Kathrin Hellbach
Kurs: Qigong 13.08.-03.12.26	16:15-17:15 Uhr	SR	Midia Nuri
Grundlagen Turnen 4-8 J.	16:30-17:30 Uhr	TH	Julia Opheys
Volleyball Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011) Anf.	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Henrik Robbel
Volleyball Damen IV (Bezirkssklasse)	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Liam Plantz, Moritz Kilp
Motopädagogisches Turnen 	16:30-17:30 Uhr	MBSch	Ursula Horbach-Magerl
Judo Kinder	17:00-18:30 Uhr	NTH	Manuel Dillmann, Jan Burkhardt, Katharina B.
Reha-Sport Orthopädie 	17:00-17:45 Uhr	AR	Ann-Kathrin Hellbach
Basketball U12	17:00-18:30 Uhr	KKR	Isabell Schuhmacher, Alexandra Wachter
E-Sport - "LoL" ab 16+	18:00-22:00 Uhr	E-SportCenter	Simon Lang
Showtanz Dance Passion (13-17 J.)	17:15-18:30 Uhr	SR	Rebecca Vogler
Leichtathletik & Spiele (8-14 J.)	17:30-18:30 Uhr	TH*	Julia Opheys
Kurs: Power Pilates 20.08.-26.11.26	17:30-18:30 Uhr	RhTB BR	Anne Albert
Boule für Fortgeschrittene (auf Anfrage)	18:00-20:00 Uhr	Grünstreifen	Axel Rau-Reisinger
Badminton Erwachsene (freies Spiel)	18:00-20:00 Uhr	AOSG	HV = Hallen-/Trainingszeitverantwortl.
Kurs: Core Performance 13.08.-22.10.26	18:00-19:00 Uhr	AR	Ralf Steiner
Volleyball Jugend U14/15w (Jg. 2012-2013)	18:30-20:30 Uhr	GBSch	Benjamin Brantzen, Dounia Bahich
Volleyball Herren I (Regionalliga)	18:30-20:30 Uhr	NOSG	Stefan Neubrand
Indiaca	18:30-20:00 Uhr	TH	Rolf Knoll
Judo Jugend/Erwachsene	18:30-20:00 Uhr	NTH	Manuel Dillmann, Jan Burkhardt, Marc Brockmann
Kurs: Vinyasa-Yoga 20.08.-26.11.26	18:45-19:45 Uhr	RhTB BR	Anne Albert
Power-Rückentraining	18:45-19:45 Uhr	MBSch	Martin Güttler
Tischtennis Erwachsene	20:00-23:00 Uhr	TH/NTH	Christoph Lipp (HV)
Volleyball Damen III (Rhein Hessenliga)	20:00-22:00 Uhr	AOSG	Annika Gieseler
Volleyball Damen I (Regionalliga)	20:30-22:30 Uhr	NOSG	Martin Kahren
Volleyball Herren II (Verbandsliga Süd)	20:30-22:30 Uhr	WStr.	Fabian Kaltz
Volleyball Herren III (Rhein Hessenliga)	20:30-22:30 Uhr	WStr.	Johannes Kräutle, Philipp Plohm

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

Freitag

MBSch	08:00-13:00 Uhr	TH	
MBSch	08:00-13:00 Uhr	NTH	
Tischtennis Jugend Anfänger ab 9 J. (Gruppe A)	16:00-17:30 Uhr	TH	Richter, Cok, Blochwitz, Hoffmann, Becker, Weiss
Volleyball Jugend U12-13w (Jg. 2014-2015)	16:00-18:00 Uhr	NTH	Hannah Gradl, Judith Gradl
Showtanz Tanzwiese (5-6 J.)	16:00-17:00 Uhr	SR	Janina Schick, Joy Jubileum
Showtanz Dance 'n Joy (10-13 J.)	17:15-18:15 Uhr	SR	Sarah Schmitz
E-Sport - "Super Smash Brothers" ab 16+	17:00-23:00 Uhr	GR + E-SportCent	Pascal Nötzli
Tischtennis Jugend Fortgeschr. ab 9 J. (Gruppe B)	17:30-19:00 Uhr	TH	Richter, Cok, Blochwitz, Hoffmann, Becker
Volleyball Herren IV (Bezirkssklasse)	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)	18:00-20:00 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

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 & Achtsamkeit 06.09.-29.11.26	16:00-17:30 Uhr	SR	Selina Lippert
Tanzen	18:30-20:00 Uhr	TH	Leo Werner

Legende Lokationen:

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 Schulsportthalle OSG, NOSG = Neue Schulsportthalle OSG, OSG BB = Basketballplatz OSG, GymOSG = Gymnastikhalle OSG
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" > TGM YouTube-Videos zum Sporteln zu Hause <<<

 [TGM Kinderturnclub](#)

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

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

 [Bildungswerk](#)

