

Sportplan TGM Gonsenheim

Sportangebot

Montag

	Tag	Trainingszeit	Ort	TrainerIn/ÜbungsleiterIn
MBSch	Mo.	08:00-13:00 Uhr	NTH	
Seniorengymnastik	 Mo.	10:00-11:00 Uhr	TH	Julia Janine Opheys
PowerYoga	 Mo.	11:15-12:15 Uhr	AR	Nora Liebmann
PPLT ab 05.08.24-26.02.26	Mo.	12:30-14:30 Uhr	TH	
Volleyball AG OSG (5./6. Kl.)	Mo.	14:30-16:00 Uhr	OSG	Jonas Koulen
Kleinkinderturnen 3-4 J.	 Mo.	14:45-15:15 Uhr	TH	Sabrina Hoppe
Kleinkinderturnen 3-4 J.	 Mo.	15:15-15:45 Uhr	NTH	Sabrina Hoppe
Orientierungsstufe 5-7 J.	Mo.	16:00-17:00 Uhr	NTH*	Sabrina Hoppe
Orientierungsstufe 5-7 J.	 Mo.	16:00-17:00 Uhr	TH*	Sabrina Hoppe
Showtanz - Sunny Dancers (8-10 J.)	Mo.	17:15-18:15 Uhr	SR	Sabrina Hoppe, Rebecca Vogler
Gymnastik 50+	 Mo.	17:00-18:00 Uhr	AR	Beatrix Bläser
Badminton Jgd. U12	Mo.	17:00-18:00 Uhr	OSG	Daniela Fell
Judo Jugend	Mo.	17:15-18:45 Uhr	NTH	Benedict Pretnar, Silke Adam, Katharina Broc
Rope Skipping Jumpfusion	Mo.	17:00-18:00 Uhr	TH	Nicole Beckers
Sitzgymnastik	Mo.	17:30-18:15 Uhr	ZiM	Nadine Leber
Rope Skipping Jumpfusion	Mo.	18:00-19:00 Uhr	TH	Nicole Beckers
Steeldarts für Erwachsene	Mo.	18:00-20:30 Uhr	GR	Thomas Marx
E-Sport - "LoL" ab 16+	Mo.	18:00-22:00 Uhr	GR (KS)	Benjamin Kraft
Reha Lungensport	Mo.	18:05-18:50 Uhr	AR	Edda Tschöpe
Badminton Jugend U15, U19	Mo.	18:10-19:20 Uhr	OSG	Daniela Fell
Dance Moves – Just for Fun Ü30	Mo.	18:20-19:20 Uhr	SR	Beatrix Bläser
Volleyball Herren III (Verbandsliga)	Mo.	18:30-20:30 Uhr	WStr.	Konstantinos Kalpakidis
Volleyball Damen II (Landesliga)	Mo.	18:30-20:30 Uhr	WStr.	Thomas Neumann
Judo Erw.	Mo.	18:45-20:15 Uhr	NTH	Sonja Waleska
Funktionelles Krafttraining	Mo.	18:45-19:45 Uhr	MBSch	Julia Janine Opheys
Kurs : Fitnessboxen (Jgl. & Erw.) 01.09.-01.12.25	Mo.	19:00-20:30 Uhr	AR	Christos Mantzios
Bauch-Beine-Po	 Mo.	19:10-19:55 Uhr	TH	Anna Seyfert
Badminton Erw. (angeleitetes Training)	Mo.	19:30-22:00 Uhr	OSG	Christoph Grube
Volleyball Herren I (Oberliga)	Mo.	20:00-22:30 Uhr	NOSG	Stefan Neubrand
Tischtennis Erw.	Mo.	20:00-22:00 Uhr	TH	Stefan Richter
Badminton Erwachsene (freies Training)	Mo.	20:45-22:00 Uhr	OSG	Christoph Grube

Dienstag

MBSch	Di.	08:00-13:00 Uhr	TH	
Wirbelsäulengymnastik	 Di.	08:20-09:20 Uhr	NTH	Simone Deriu
Wirbelsäulengymnastik	 Di.	09:30-10:30 Uhr	NTH	Julia Janine Opheys
Kurs : Mama Baby Yoga 23.09.-09.12.25	Di.	10:00-11:00 Uhr	SR	Katja Hilgert
Sitzgymnastik	 Di.	11:00-12:00 Uhr	AR	Thomas Stehle
MBSch	Di.	12:00-13:00 Uhr	NTH	
Kurs : Yoga für Schwangere 23.09.-09.12.25	Di.	11:15-12:15 Uhr	SR	Katja Hilgert
PPLT ab 05.08.24-26.02.26	Di.	13:00-15:00 Uhr	TH	
Kleinkinderturnen 3-4 J.	 Di.	15:00-15:30 Uhr	TH	Sabrina Hoppe
Kleinkinderturnen 3-4 J.	 Di.	15:30-16:00 Uhr	NTH	Sabrina Hoppe
ZINA 60+	Di.	16:00-17:00 Uhr	AdR	Brigitte Schworm
Eltern-Kind-Turnen 1-3 J. > anklicken für Voranmeldung!	 Di.	16:10-16:55 Uhr	NTH	N.N.
Showtanz Tanzmäuse (6-7 J.)	 Di.	16:30-17:30 Uhr	SR	Sabrina Hoppe, Evelin Hoffmann
Rehasport Herz Übungsgruppe	 Di.	16:30-17:45 Uhr	TH	Julia Janine Opheys

Volleyball Jugend U12-15m (Jg. 2012-2015)
 Volleyball Jugend U14-15w (Jg. 2012-2013)
 Volleyball Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011) F
 Tischtennis Jugend Einsteiger
 ZINA

Kurs: Pilates mit Ying 23.09.-09.12.25

Rehasport Herz Trainingsgruppe

Laufen gegen Depressionen

Power-Rücken-Fit

Tischtennis Jugend Fortgeschrittene Mannschaft

Volleyball Herren II (Landesliga)

Kurs: Faszien Pilates mit Ying 23.09.-09.12.25

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

Volleyball Herren IV (Bezirkssklasse)

Steeldarts für Erwachsene (Dartliga FDW)

Volleyball Damen III (Verbandsliga)

Bauch-Beine-Po

Kurs : Sanftes Flow Yoga 02.09.-25.11.25

Badminton Erw. (freies Spiel)

Tischtennis Leistung Erw.

Tischtennis Erw.

Kurs : Rock'n'Roll Anfänger 19.08.-09.12.25

Volleyball Damen I (Regionalliga)

Mittwoch

MBSch

Wirbelsäulengymnastik

Seniorengymnastik

Rehasport Herz - Nachfolge

PPLT ab 05.08.24-26.02.26

Gerätturnen Einsteiger 5-12 J.

Gerätturnen Geübte 5-12 J.

Eltern-Kind-Turnen 1-3 J. > [anklicken für Voranmeldung!](#)

Motopädagogisches Turnen

Volleyball Jugend U12-13w (Jg. 2014-2015)

Ballschule Kinder (Jg. 2015 und jünger)

Kurs: Breakdance 20.08.-12.11.25

E-Sport - "Valorant" ab 16+

Reha-Sport Neurologie

Rope-Skipping Einsteiger

Wirbelsäulengymnastik

Fechten Degen (Kinder & Jgd.)

Fechten Florett (Kinder & Jgd.)

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

Volleyball Damen II (Landesliga)

Badminton Jgd. U12-U19

Boule für Alle

Rope Skipping Geübte

Kurs: Dance Fitness 01.10.-10.12.25

Showtanz Dance&StyleZ (ab 18 J.)

Badminton Erw. (freies Spiel)

Tischtennis Erwachsene

Di. 16:30-18:30 Uhr

NOSG Hannah Gradl

Di. 16:30-18:30 Uhr

NOSG Benjamin Brantzen, Dounia Bahich

Di. 16:30-18:30 Uhr

NOSG Fabian Kaltz



Di. 17:00-18:15 Uhr

NTH Stefan Richter



Di. 17:15-18:15 Uhr

AdR Brigitte Schworm

Di. 17:15-18:15 Uhr

AR Ying Bian



Di. 17:45-19:00 Uhr

TH Julia Janine Opheys



Di. 18:00-19:30 Uhr

Mombach Paul Nilges

Di. 18:15-19:15 Uhr

MBS Antonia Diegisser

Di. 18:15-20:00 Uhr

NTH Stefan Richter

Di. 18:30-20:30 Uhr

NOSG Melanie Matutis-Zehlike, Jonas Schroer

Di. 18:30-19:30 Uhr

AR Ying Bian

Di. 18:30-20:30 Uhr

NOSG N.N.

Di. 18:30-20:30 Uhr

NOSG Jannis Müller, Carlos Morgenroth

Di. 19:00-22:00 Uhr

GR Stefan Nusko, Torben Müller

Di. 19:00-22:00 Uhr

OSG Annika Gieseler



Di. 19:15-20:00 Uhr

TH Julia Janine Opheys



Di. 19:15-20:15 Uhr

SR Nora Liebmann

Di. 19:30-22:00 Uhr

KKR Andreas Maletzke, Philipp Neutz

Di. 20:00-23:00 Uhr

NTH Stefan Richter



Di. 20:00-22:30 Uhr

AR Keyvan Dehghan (HV)

Di. 20:00-21:00 Uhr

TH Jonas Cußler, Kristina Bogimov

Di. 20:30-22:30 Uhr

NOSG Daniel Schneider



Mi. 08:00-13:00 Uhr

TH



Mi. 08:30-09:30 Uhr

NTH Julia Janine Opheys



Mi. 09:45-10:45 Uhr

NTH Julia Janine Opheys



Mi. 11:00-12:00 Uhr

NTH Julia Janine Opheys



Mi. 12:30-14:30 Uhr

NTH



Mi. 15:00-15:45 Uhr

TH Julia Janine Opheys



Mi. 15:45-16:45 Uhr

TH Julia Janine Opheys



Mi. 15:30-16:15 Uhr

NTH Sabrina Hoppe



Mi. 15:30-17:00 Uhr

ALS H Ursula Horbach-Magerl

Mi. 16:30-18:30 Uhr

GBSch Hannah Gradl, Judith Gradl

Mi. 16:30-18:00 Uhr

NTH Christine Emmel, Joy Jubileum

Mi. 16:30-17:30 Uhr

SR Sofian Hardt

Mi. 17:00-21:00 Uhr

GR (KS) Marvin Wild

Mi. 17:00-18:00 Uhr

AR Felix Brinkmann

Mi. 17:00-18:00 Uhr

MBS Sabrina Hoppe



Mi. 17:00-17:45 Uhr

TH Ying Bian

Mi. 17:00-20:00 Uhr

WStr., Fe F. & V. Oberkircher

Mi. 18:00-20:00 Uhr

WStr., Fe Philipp Schnell

Mi. 18:00-20:00 Uhr

NTH Fabian Kaltz

Mi. 18:30-22:00 Uhr

GBSch Thomas Neumann

Mi. 18:00-19:20 Uhr

OSG Christoph Grube

Mi. 18:00-20:00 Uhr

TGM-Grün Axel Rau-Reisinger

Mi. 18:00-19:00 Uhr

MBS Isabell Hach

Mi. 18:15-19:30 Uhr

AR Elisa Torner

Mi. 19:20-21:05 Uhr

TH Rebecca Vogler, Janina Schick

Mi. 19:30-22:00 Uhr

OSG Christoph Grube

Mi. 20:00-23:00 Uhr

NTH Sarah Vaas



Fechten Erwachsene

Donnerstag

MBSch

Kindergruppe Hexenkessel e.V. ab 06.02.2025 (außer Ostern & Sommerferien)

Frauenfitness

Kurs: Senioren Tanz Fitness 25.09.-11.12.25

Reha Lungensport

Eltern-Kind-Turnen 1-3 J. > [anklicken für Voranmeldung!](#)

MBSch

PPLT ab 05.08.24-26.02.26

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

Stricken & Häkeln (Pause im Juli und August)

Eltern-Kind-Turnen 1-3 J. > [anklicken für Voranmeldung!](#)

Grundlagen Turnen 4-8 J.

Kurs: Qigong 18.09.-04.12.25

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

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

Volleyball Damen IV (Bezirkssklasse)

Motopädagogisches Turnen

Judo Jugend

Leichtathletik & Spiele (8-14 J.)

Reha-Sport Orthopädie

Basketball U12

Boule für Fortgeschrittene (auf Anfrage)

Showtanz Dance Passion (13-17 J.)

Kurs: Power-Pilates 04.09.-20.11.25

E-Sport - "LoL & Valorant" ab 16+

Badminton Erw. (freies Spiel)

Reha-Sport Orthopädie

Volleyball Herren IV (Bezirkssklasse)

Volleyball Herren I (Oberliga)

Indiaca

Judo Erw. (freies Training)

Kurs: Vinyasa-Power-Yoga 04.09.-20.11.25

Power-Rückentraining

Kurs: Align and Flow 25.09.-27.11.25

Tischtennis Erw.

Volleyball Damen III (Verbandsliga)

Volleyball Damen I (Regionalliga)

Volleyball Herren II (Landesliga)

Volleyball Herren III (Verbandsliga)

Badminton Erw. (Mannschaftstraining)

Freitag

MBSch

MBSch

Tischtennis Einsteiger ab 10 J.

Volleyball Jugend U12-13w (Jg. 2014-2015)

Showtanz Tanzwiese (5-6 J.)

Showtanz Dance 'n Joy (10-13 J.)

E-Sport - "Super Smash Brothers" ab 16+

Mi. 20:00-22:30 Uhr

WStr., Fe Fabian Nillius

Do. 08:00-10:00 Uhr

NTH

Do. 08:00-09:00 Uhr

TH

AP: Mila Hempel

Do. 09:30-10:30 Uhr

TH

Julia Janine Opheys

Do. 10:00-11:00 Uhr

SR

Ina Veit

Do. 11:00-11:45 Uhr

AR

Edda Tschöpe

Do. 10:45-11:45 Uhr

NTH

Sabrina Hoppe

Do. 12:00-13:00 Uhr

TH

Do. 13:00-15:00 Uhr

TH

Do. 14:30-16:00 Uhr

NOSG

Jannis Müller

Do. 15:00-17:00 Uhr

GR (Fenster)

Frauke Braun

Do. 15:30-16:15 Uhr

NTH

Sabrina Hoppe

Do. 16:15-17:15 Uhr

TH

Julia Janine Opheys

Do. 16:15-17:15 Uhr

SR

Midia Nuri

Do. 16:30-18:30 Uhr

NOSG

Benjamin Brantzen, Dounia Bahich

Do. 16:30-18:30 Uhr

NOSG

N.N.

Do. 16:30-18:30 Uhr

NOSG

Liam Plantz, Moritz Kilp

Do. 16:30-17:30 Uhr

MBS

Ursula Horbach-Magerl

Do. 17:00-18:30 Uhr

NTH

Manuel Dillmann, Jan Burkhardt

Do. 17:30-18:30 Uhr

TH

Julia Janine Opheys

Do. 17:00-17:45 Uhr

AR

Edda Tschöpe

Do. 17:00-18:30 Uhr

KKR

Isabell Schuhmacher, Alexandra Wachter, Mi

Do. 18:00-20:00 Uhr

TGM Grünst

Axel Rau-Reisinger

Do. 17:15-18:30 Uhr

SR

Rebecca Vogler

Do. 17:30-18:30 Uhr

RhTB BR

Anne Albert

Do. 17:00-21:00 Uhr

GR (KS)

Marvin Wild

Do. 18:00-20:00 Uhr

OSG

HV = Hallen-/Trainingszeitverantwortl.

Do. 18:00-18:45 Uhr

AR

Edda Tschöpe

Do. 18:30-20:30 Uhr

GBSch

Jannis Müller, Carlos Morgenroth

Do. 18:30-20:30 Uhr

NOSG

Stefan Neubrand

Do. 18:30-20:00 Uhr

TH

Rolf Knoll

Do. 18:30-20:00 Uhr

NTH

Manuel Dillmann

Do. 18:45-19:45 Uhr

RhTB BR

Anne Albert

Do. 18:45-19:45 Uhr

MBSch

Martin Güttler

Do. 19:45-20:45 Uhr

SR

Ina Veit

Do. 20:00-23:00 Uhr

TH/NTH

Christoph Lipp (HV)

Do. 20:00-22:00 Uhr

OSG

Annika Gieseler

Do. 20:30-22:30 Uhr

NOSG

Daniel Schneider

Do. 20:30-22:30 Uhr

WStr.

Melanie Matutis-Zehlike, Jonas Schroer

Do. 20:30-22:30 Uhr

WStr.

Konstantinos Kalpakidis

Do. 20:30-22:00 Uhr

GBSch

Leonard Reiche

Fr. 08:00-13:00 Uhr

TH

Fr. 08:00-13:00 Uhr

NTH

Fr. 16:00-17:30 Uhr

TH

Stefan Richter

Fr. 16:00-18:00 Uhr

NTH

Hannah Gradl, Judith Gradl

Do. 16:00-17:00 Uhr

SR

Janina Schick

Fr. 17:15-18:15 Uhr

SR

Sarah Schmitz

Fr. 17:00-23:00 Uhr

GR

Pascal Nötzli

Tischtennis Jgd. Fortgeschrittene
 Volleyball Jugend U12-15m (Jg. 2012-2015)
 Volleyball Damen IV (Bezirksklasse)
 Showtanz Dance&StyleZ (ab 18 J.)
 Fechten Florett (Kinder & Jgd.)
 Fechten Degen (Kinder & Jgd.)
 Showtanz - "Dance all jazz styles"
 Basketball Erw.
 Showtanz Dance&StyleZ (ab 18 J.)
 Fitness & Spiele
 Fechten Erwachsene
 Tischtennis Erwachsene

Fr. 17:30-19:00 Uhr	TH	Stefan Richter
Fr. 18:00-20:00 Uhr	NTH	Hannah Gradl
Fr. 18:00- 22:00 Uhr	OSG	Liam Plantz, Moritz Kilp
Fr. 18:00-19:00 Uhr	AR	Janina Schick, Rebecca Vogler
Fr. 18:00-20:00 Uhr	WStr., Fe	Matter, Nillius
Fr. 18:00-20:00 Uhr	WStr., Fe	F. & V. Oberkircher
Fr. 18:30-20:00 Uhr	SR	Stefanie Küchenmeister
Fr. 18:30-20:15 Uhr	MBSch/C	Sven Nürnberger
Fr. 19:00-20:30 Uhr	TH	Janina Schick, Rebecca Vogler
Fr. 19:30-21:30 Uhr	GBSch	Martin Güttler
Fr. 20:00-22:30 Uhr	WStr., Fe	Fabian Nillius
Fr. 20:15-22:00 Uhr	MBS	Eva Watkins (HV)

Samstag

Kurs: FitVital 23.08.-13.12.25

Sa. 10:00-11:00 Uhr	SR	Katharina Gösser
---------------------	----	------------------

Sonntag

Tischtennis Erw.
 Tischtennis Einzeltraining/ Balleimer
 Tanzsport

So. 10:00-12:00 Uhr	NTH (TH)	Roger Becker
So. 12:00-14:00 Uhr	NTH	Stefan Richter
So. 18:30-20:00 Uhr	TH	Leo Werner

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

TH = Große TGM-Turnhalle, NTH = Neue TGM-Turnhalle, SR = TGM-Spiegelraum, PGA = Pfarrer-Grimm-Anlage, RhTB BR = Bewegungsraum des Rh.Turnerbunds
 WStr. = Turnhalle Weserstraße, Mombach = Treffpunkt Obere Kreuzstraße gegenüber Schwimmbad, GR = TGM-Gesellschaftsraum
 MBSch = Maler-Becker-Grundschule, ALS H = Astrid-Lindgren-Schule Hartenberg, OSG BB = Basketballplatz des Otto-Schott-Gymnasiums,
 AR = TGM-Athletikraum, OSG = Otto-Schott-Gymnasium, NOSG = Neue Schulturnhalle OSG, GBSch = Gleisbergschule

[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".](#)

Diese Angebote sind Teil des TGM – Kinderturnclubs =



Ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel "Pluspunkt Gesundheit" & "Sport pro Gesundheit" des Deutschen Turnerbundes =

> Online immer aktuell!

