

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	
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	Gertrud Keiffenheim
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)	Di.	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Hannah Gradl

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.-02.12.25

Volleyball Damen I (Regionalliga)

Mittwoch

MBSch

Wirbelsäulengymnastik

Seniorengymnastik

Rehasport Herz - Nachfolge

PPLT ab 05.08.24-26.02.26

Geräturnen Einsteiger 5-12 J.

Geräturnen 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.-26.11.25

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 03.09.-03.12.25

Showtanz Dance&StyleZ (ab 18 J.)

Badminton Erw. (freies Spiel)

Tischtennis Erwachsene

Fechten Erwachsene

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

Mi. 20:00-22:30 Uhr

WStr., Fe

Fabian Nillius

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 (Bezirksklasse)

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 (Bezirksklasse)

Volleyball Herren I (Oberliga)

Indiaca

Judo Erw. (freies Training)

Kurs: Vinyasa-Power-Yoga 04.09.-20.11.25

Power-Rückentraining

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+

Tischtennis Jgd. Fortgeschrittene

Volleyball Jugend U12-15m (Jg. 2012-2015)

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. 16:30-17:30 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, M.

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. 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

Fr. 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

Fr. 17:30-19:00 Uhr TH

Stefan Richter

Fr. 18:00-20:00 Uhr NTH

Hannah Gradl

Volleyball Damen IV (Bezirkssklasse)

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. 18:00- 22:00 Uhr

Fr. 18:00-19:00 Uhr

Fr. 18:00-20:00 Uhr

Fr. 18:00-20:00 Uhr

Fr. 18:30-20:00 Uhr

Fr. 18:30-20:15 Uhr

Fr. 19:00-20:30 Uhr

Fr. 19:30-21:30 Uhr

Fr. 20:00-22:30 Uhr

Fr. 20:15-22:00 Uhr

OSG Liam Plantz, Moritz Kilp

AR Janina Schick, Rebecca Vogler

WStr., Fe Matter, Nillius

WStr., Fe F. & V. Oberkircher

SR Stefanie Küchenmeister

MBSch/C Sven Nürnberger

TH Janina Schick, Rebecca Vogler

GBSch Martin Güttler

WStr., Fe Fabian Nillius

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 = Gleisbergsschule

[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!

