

Sportplan nach Sportarten TGM Gonsenheim

Wochentag	Sportangebot	Trainings-Zeit	Ort	Übungsleiter
Außersportliches				
Donnerstag	Stricken & Häkeln	15:00-17:00 Uhr	GR (Fenster)	F. Braun
Badminton				
Montag	Jugend U12	17:00-18:00 Uhr	OSG	Daniela Fell
	Jugend U15- U19	18:10-19:20 Uhr	OSG	Daniela Fell
	Erwachsene (angeleitetes Training)	19:30-20:45 Uhr	OSG	Christoph Grube
	Erwachsene (freies Spiel)	20:45-22:00 Uhr	OSG	Christoph Grube
Dienstag	Erwachsene (freies Spiel)	19:30-22:00 Uhr	KKR	A. Maletzke, P. Neutz
Mittwoch	Jugend U12-U19	18:00-19:20 Uhr	OSG	Christoph Grube
	Erwachsene (freies Spiel)	19:30-22:00 Uhr	OSG	Christoph Grube
Donnerstag	Erwachsene (freies Spiel)	18:00-20:00 Uhr	OSG	SG TGM/HSV
	Erwachsene (Mannschaftstraining)	20:30-22:00 Uhr	GBSch	L. Reiche, H. Emmel, N. Thelen
Basketball				
Donnerstag	Jugend U12	17:00-18:30 Uhr	KKR	I. Schuhmacher, A. Wachter, M. Schneider
Freitag	Erwachsene	18:30-20:15 Uhr	MBSch/OSG A	Sven Nürnberger
Boule				
Mittwoch	Anfänger	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	18:00-20:30 Uhr	GR (Fensters.)	Thomas Marx
Dienstag	Steel Darts für Erwachsene (Dartliga FDW)	18:00-20:30 Uhr	GR (Fensters.)	Torben Müller & Stefan Nusko
E-Sport ab 16+ (Wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb)				
Montag	E-Sport -"LoL"	18:00-22:00 Uhr	GR (KS)	B. Kraft, D. Sieben
Mittwoch	E-Sport -"Valorant"	17:00-21:00 Uhr	GR (KS)	Marvin Wild
Donnerstag	E-Sport -"Valorant"	17:00-21:00 Uhr	GR (KS)	Marvin Wild
Freitag	E-Sport -"Super Smash Brothers"	17:00-23:00 Uhr	GR	Pascal Nötzli
Fechten				
Mittwoch	Degen (Kinder & Jugend)	17:00-20:00 Uhr	WStr., Feld 1+2	F. & V. 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	Matter, Nillius
	Degen (Kinder & Jugend)	18:00-20:00 Uhr	WStr., Feld 1+2	F. & V. Oberkircher
	Erwachsene	20:00-22:30 Uhr	WStr., Feld 1+2	Fabian Nillius
Fitness/Spiele				
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
Dienstag	Laufen gegen Depressionen 	18:00-19:30 Uhr	Mombach	Paul Nilges
	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
	Leichtathletik / Spiele	17:30-18:30 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	Anmerkung
Gymnastik					
Montag	Seniorengymnastik 	10:00-11:00 Uhr	TH	Julia Opheys	
	Gymnastik 50+ 	17:00-18:00 Uhr	AR	Bea Bläser	
	Sitzgymnastik	17:30-18:15 Uhr	ZiM	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	Jugend	17:15-18:45 Uhr	NTH	B. Pretnar, S. Adam, K. Brockmann	
	Erwachsene	18:45-20:15 Uhr	NTH	Sonja Waleska	
Donnerstag	Jugend	17:00-18:30 Uhr	NTH	M. Dillmann, J. Burkhardt	
	Erwachsene freies Training	18:30-20:00 Uhr	NTH	Marc Brockmann	
Kinderturnen 					
Montag	Kleinkinderturnen 3-4 J.	14:45-15:45 Uhr	TH/NTH	S. Hoppe, C. Hoppe, Keiffenheim	
	Orientierungsstufe 5-7 J.	16:00-17:00 Uhr	NTH/TH*	S. Hoppe, C. Hoppe, Keiffenheim	
Dienstag	Kleinkinderturnen 3-4 J.	15:00-16:00 Uhr	TH/NTH	S. Hoppe, G. Keiffenheim	
	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	16:10-16:55 Uhr	NTH	N.N.	Yolawoanmeldung
Mittwoch	Geräturnen Einsteiger 5-12 J.	15:00-15:45 Uhr	TH	J.Opheys, M. Haas	
	Geräturnen Geübte 5-12 J.	15:45-16:45 Uhr	TH	J.Opheys, M. Haas	
	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.	10:45-11:45 Uhr	NTH	Sabrina Hoppe	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	
Rehasport					
Montag	Innere Medizin: Lungensport	18:05-18:50 Uhr	AR	Edda Tschöpe	
Dienstag	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	
	Neurologie 	17:00-18:00 Uhr	AR	Felix Brinkmann	
Donnerstag	Innere Medizin: Lungensport	11:00-11:45 Uhr	AR	Edda Tschöpe	
	Orthopädie 	17:00-17:45 Uhr	AR	Edda Tschöpe	
	Orthopädie 	18:00-18:45 Uhr	AR	Edda Tschöpe	
Rope Skipping					
Montag	Leistungsgruppe "Jumpfusion"	17:00-19:00 Uhr	TH	Nicole Beckers	
Mittwoch	Einsteiger "Jumpminions"	17:00-18:00 Uhr	MBSch	S. Hoppe, M. Hanke	
	Geübte "Jumpicorns"	18:00-19:00 Uhr	MBSch	I. Hach, M. Hanke	

Wochentag	Sportangebot	Trainings-Zeit	Ort	Übungsleiter	Anmeldung
Showtanz					
Montag	Sunny Dancers 8-10 J.	17:15-18:15 Uhr	SR	S. Hoppe, R. Vogler	
	Dance Moves – Just for Fun Ü30	18.20-19.20 Uhr	SR	Bea Bläser	
Dienstag	Tanzmäuse 6-7 J.	16:30-17:30 Uhr	SR	S. Hoppe, E. Hoffmann	
Mittwoch	Dance&StyleZ ab 18 J.	19:15-21:00 Uhr	TH	J. Schick, R. 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	J. Schick, J. 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	AR	J. Schick, R. Vogler	
	"Dance all jazz styles"	18:30-20:00 Uhr	SR	Stefanie Küchenmeister	
	Dance&StyleZ ab 18 J.	19:00-20:30 Uhr	TH	J. Schick, R. Vogler	
Tanz-Breitensport					
Sonntag	Tanzsport	18:30-20:00 Uhr	TH	Leo Werner	
Tischtennis					
Montag	Erwachsene	20:00-22:00 Uhr	TH	Stefan Richter	
Dienstag	Jugend Einsteiger	17:00-18:15 Uhr	NTH	Stefan Richter	
	Jugend Fortgeschrittene Mannschaft	18:15-20:00 Uhr	NTH	Stefan Richter	
	Erwachsene Leistung Herren	20:00-23:00 Uhr	NTH	Stefan Richter	
	Untere & mittlere Spielklassen + Hobby	20:00-22:30 Uhr	AR	Keyvan Deghan	
Mittwoch	Erwachsene	20:00-23:00 Uhr	NTH	Sarah Vaas	
	Erwachsene, Mannschaft, offenes				
Donnerstag	Training	20:00-23:00 Uhr	TH/NTH	Christoph Lipp (HV)	
Freitag	Jugend Einsteiger ab 10 J.	16:00-17:30 Uhr	TH	Stefan Richter	
	Jugend Fortgeschrittene Mannschaft	17:30-19:00 Uhr	TH	Stefan Richter	
	Erwachsene	20:15-22:00 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	OSG	Jonas Koulen	
	Herren III (Verbandsliga)	18:30-20:30 Uhr	WStr.	Kostas Kalpakidis	
	Damen II (Landesliga)	18:30-20:30 Uhr	WStr.	Thomas Neumann	
	Herren I (Oberliga)	20:00-22:30 Uhr	NOSG	Stefan Neubrand	
Dienstag	Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011) F	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Fabian Kaltz	
	Jugend U12-15m (Jg. 2012-2015)	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Hannah Gradl	
	Jugend U14-15w (Jg. 2012-2013)	16:30-18:30 Uhr	NOSG	B. Brantzen, D. Bahich	
	Herren II (Landesliga)	18:30-20:30 Uhr	NOSG	M. Matutis-Zehlike, J. Schroer	
	Herren IV (Bezirksklasse)	18:30-20:30 Uhr	NOSG	J. Müller, C. Morgenroth	
	Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011) Anf.	18:30-20:30 Uhr	NOSG	Trainerteam	
	Damen III (Verbandsliga)	19:00-22:00 Uhr	OSG	Annika Gieseler	
	Damen I (Regionalliga)	20:30-22:30 Uhr	NOSG	Daniel Schneider	
Mittwoch	Ballschule Kinder (Jg. 2015 & jünger)	16:30-18:00 Uhr	NTH	C. Emmel, J. Jubileum	
	Jugend U12-13w (Jg. 2014-2015)	16:30-18:30 Uhr	GBSch	H. Gradl, J. 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	Thomas Neumann	

Wochentag	Sportangebot	Trainings-Zeit	Ort	Übungsleiter	Anmeldung
Volleyball					
Donnerstag	Jugend U14-15w (Jg. 2012-2013)	16:30- 18:30 Uhr	NOSG	Benjamin Brantzen, Dounia Bahich	
	Damen IV (Bezirksklasse)	16:30-18:30 Uhr	NOSG	Liam Plantz, Moritz Kilp	
	Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011) Anf	16:30- 18:30 Uhr	NOSG	Trainerteam	
	Herren I (Oberliga)	18:30-20:30 Uhr	NOSG	Stefan Neubrand	
	Herren IV (Bezirksklasse)	18:30-20:30 Uhr	GBSch	Carlos Morgenroth, Jannis Müller	
	Damen III (Verbandsliga)	20:00-22:00 Uhr	OSG	Annika Gieseler	
	Damen I (Regionalliga)	20:30-22:30 Uhr	NOSG	Daniel Schneider	
	Herren II (Landesliga)	20:30-22:30 Uhr	WStr.	Melanie Matutis-Zehlike, Jonas Schroer	
	Herren III (Verbandsliga)	20:30-22:30 Uhr	WStr.	Kostas Kalpakidis	
	Jugend U12-13w (Jg. 2014-2015)	16:00-18:00 Uhr	NTH	Hannah Gradl, Judith Gradl	
Freitag	Jugend U12-15m (Jg. 2012-2015)	18:00- 20:00 Uhr	NTH	Hannah Gradl	
	Damen IV (Bezirksklasse)	18:00- 22:00 Uhr	OSG	Liam Plantz, Moritz Kilp	

* 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,
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 =



Diese Angebote sind ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel "Pluspunkt Gesundheit" sowie "Sport pro Gesundheit"

des Deutschen Turnbundes =



> Online immer aktuell!