



TGM•echo

Vereinsmagazin der Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Winter 2025/2026



www.tgm-gonsenheim.de

Trendsport Gesundheitssport Mannschaftssport

» Deine Zeitung Dein Ort · Dein Journal **LOKAL**



Folgen Sie
uns auf
facebook



[www.facebook.com/
JournalLOKAL.de](http://www.facebook.com/JournalLOKAL.de)



ZEITUNGSVERLAG SCHENK

Am Sägewerk 1 · 55124 Mainz · Telefon 06131 57637-0
info@zeitungsverlag-schenk.de • www.zeitungsverlag-schenk.de

Inhaltsverzeichnis

+ Sportplan in der Heftmitte zum Heraustrennen!

Inhaltsverzeichnis	1-2
Dank an unsere Inserenten	2
Weihnachts- und Neujahrsgrüße	3
Aufnahmegerklärung/Änderungsmitteilung	U3

TGM NEWS, SEITE 4-15



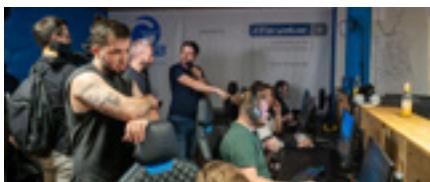
Die digitale Revolution des Vereinssports erweitert unser TGMGo Sportangebot	4
TGM Geschäftsstelle / TGM Ferienhaus im Allgäu	5
TGM Hallenschließungen / Trainingsausfälle / Ferien-, Feiertagsregelung	6
Neues TGM Trainingsmaterial für noch mehr Power in unseren verschiedenen Sportbereichen	7
Familienfreundlicher Sportverein: TGMGo ist Partner der Fachstelle „Frühe Hilfen, Kinderschutz & ...“	9
Sterne des Sports 2025: TGMGo erneut für gesellschaftliches Engagement ausgezeichnet!	11
Vielen Dank an die Autoren von TGM Echo-Artikeln! / TGM in sozialen Netzen / Impressum	12
Förderbescheid des Landes Rheinland-Pfalz für TGM Gonsenheim	13
Sanierungsmaßnahmen im Bereich der Bühne unserer Großen Turnhalle (TH) abgeschlossen! /	
TGM Sanierungen / Reparaturen	14
TGM Große Turnhalle (TH) Reparatur Eingangstür (Kirchstraße) /	
TGM Sporthalle (NTH) Erfolgreicher Austausch der Antriebsmotoren (Fenster)	15

TGM TEAM, SEITE 16-27



TGM Stellenangebote (m/w/d)	Jetzt bewerben!	16
Vorstellung unseres neuen TGMGo Sportwerts		18
Neuer TGM Trainer in unserer Wirbelsäulengymnastik		19
Zwei neue C-Trainer für die TGM Gonsenheim		20
Trainerfortbildung - Rückblick auf das RhTB Bildungsspecial „turnen bewegt“ /		
Juno-Kata Lehrgang Präzision, Harmonie und intensive Übung		21
Katja im Einsatz! bei den World-Transplant-Games		22
Willkommen Katja Hilgert - Zertifizierte Prä- und Postnatal-Yogalehrerin stellt sich vor		23
Neuer TGMGo „Mitarbeiter“ unterstützt unseren FAN12-Onlineshop		24
1. Online-Meeting zur Verbesserung der internen Abläufe in der TGM Gonsenheim /		
„Jumpicorns“ springen wieder unter Isabells Leitung		25
Fortbildung Herzsport der DGPR unserer TGMGo Übungsleiterin Isabell Hach		27

VERANSTALTUNGEN/ AKTIVITÄTEN, SEITE 28-43



TGM Termine	Vormerken	28
TGM Erste Hilfe Kurs für Übungsleiter:innen & Rehasport-Vereinsmitglieder		29
TGM Kursangebot für das 1. Halbjahr 2026!	Jetzt anmelden!	31-33
Die TGM Gonsenheim beim Festumzug 1250 Jahre Mainz-Gonsenheim		34
Gelungener Auftakt: Offener Abend mit Darts, E-Sport und Live-Musik in der TGM		35
TGMGo Außersportliches 2026: Krimi trifft Wein! / Lesung Hilde Bachmann		36
TGM Außersportliches: Rückblick auf den Spaziergang durch Alt-Gonsenheim		37
TGMGo Steuerberater eröffnet Steuerlounge		39
TGM E-Sport Wir starten das „E-Sport get together“ /		
TGM E-Sport trifft Medienzentrum Darmstadt-Dieburg		40
4. Abend des Mainzer Sports in der TGM Gonsenheim		42
TGM Außersportliches: Rückblick zum Gesundheitsvortrag Hüft- und Kniearthrose /		
TGM Außersportliches: Mützen für Neugeborene der Uniklinik Mainz		43

AUS DEN ABTEILUNGEN/ SPORTARTEN, SEITE 45-71



TGMGo Badminton: TGM Badminton III Saisonstart mit Höhen und Tiefen	45
Erster Blockspieltag der Badminton-Jugend	46
Sommeraktion TGM Badminton 2025 Unterwegs in den Niersteiner Weinbergen	47
Siegerin bei den Bezirksmeisterschaften U11	48
TGMGo Basketball: Spaß, Teamgeist und Jubel. Die TGMGo Basketballehrer beim Festumzug	49
TGMGo Boule: Die TGMGo Boule Gruppe hat Platz für Spieler*Innen /	
TGMGo Darts: Aktuelles aus der Darts Abteilung	51
TGMGo Fechten: Silber, Teamgeist, Gänsehaut – Degenpower in Zweibrücken /	
Erfolg bei Offenen Saarländischen Meisterschaften: TGM Degenfechterinnen mit Bronze und Teamtitel	52
Zwei Turniere, viele Emotionen und der DFB-Präsident zu Gast	53
TGMGo Fitness: 2. Alltags-Fitness-Test – Ein voller Erfolg!	55
TGMGo Indiaca: TGM Indiaca bei den „Kamen Open“	56
Knapp daneben ist auch vorbei!	57
TGMGo Judo: Mattenputzen & Pizza / Bericht vom Randori-Turnier in Eppelsheim	58
Internes Mannschaftsturnier und Abteilungssitzung	59
Prüfungserfolg im Judo: Weißgurte auf dem Weg zum nächsten Gürtel	60
TGMGo Leichtathletik: Unsere TGMGo Leichtathletik-Kids beim Sportabzeichen-Fest in Finthen	61
TGMGo Rope Skipping: Ausdauer und Koordination liegen dir? Dann komm ins Rope Skipping	
der TGM Gonsenheim / Die TGM bei der 1250 Jahrfeier von Gonsenheim auf der Bühne	62
TGM Rope Skipper auf Medaillenkurs!	63
TGMGo Showtanz: Neues Sportangebot „Dance all jazz styles“	65
TGMGo Tanzen: 2. Halbjahr 2025 – 3 Haupttänze	66
TGMGo Tischtennis: Spielberichte der Mannschaften der TGM Gonsenheim	68-69
Überraschung im TGM TT-Training am Sonntagmorgen	69
TGMGo Volleyball: Damen I: Neue Saison, neues Team – bereit für die Regionalliga!	70
Herren I: Neuer Trainer, neues Team – alte Gesichter, frischer Ehrgeiz!	71

Danke!

DAS TGM ECHO WIRD ERMÖGLICHT
DURCH UNSERE PARTNER

Andreas Keim Heizung Sanitär Elektro GmbH	17	Marla Mode und Manufaktur	24
AXA Hauptvertretung Eric Reichhardt	44	Metallbau Lehr	30
Beautique Lily	19	Nehr bass & Büchner Steuerberatungsgesellschaft	38
concept Gebäudemanagement	37	Neuhäuser Qualitätsdächer GmbH	10
Dornhöfer GmbH	6	OZM	67
Elektro Fiebig	60	Sehkomfort Schöne Aussicht	41
ENTEGA AG	72	Pflegezeit Rat & Tat	36
Gasthaus zum Bürgerhof	41	Rhenus Immobilien	23
Georg Berz & Co. GmbH	10	ToFa Immobilien Service	20
Gorth Catering & Event	64	Volksbank Darmstadt Mainz	54
HolzLand Klein GmbH	2	Von Poll Immobilien	26
Ihr Guter Nachbar GbR	50	VR-Bank Mainz	U4
Klein Koptechnik GmbH	8	Wigem Getränke GmbH	44
Lemm-Pacher Sports GbR	17	Zeitungsvorlag Schenk	U2
Mainzer Kübeldienst Christ	18		



- Fenster & Haustüren
- Innentüren
- Parkett, Vinyl, Laminat
- Eigene Aufmaß- und Montageteams

PaX partner

**HolzLand®
Klein**

Fenster • Türen • Parkett

Mombacher Straße 91 | 55122 Mainz
Telefon 0 61 31 / 37 59 50
www.holzland-klein.de

WEIHNACHTS- UND NEUJAHRSGRÜSSE

**Sport-/Kurs-/Trainings-/Veranstaltungsbetrieb
in den Weihnachtsferien • Öffnungszeiten
unserer TGM Geschäftsstelle • FAN Shop •
Hallenschließungen • „SportVereinOnline“**



Während der rheinland-pfälzischen Weihnachtsferien (22.12.2025 – 07.01.2026) bleibt die Geschäftsstelle der TGM geschlossen. Ihr erreicht unsere Geschäftsstelle wieder ab Di., 13.01.2026 zu den gewohnten Öffnungszeiten. In den Weihnachtsferien findet kein TGM Sport-/Kurs-/Trainings-/Veranstaltungsbetrieb statt. Bitte beachtet unsere Hallenschließungen, insbesondere während der Fastnachtskampagne 2026! „SportVereinOnline“ steht unseren Mitgliedern natürlich auch außerhalb unserer Hallenschließungen zur Verfügung - einfach vorab anmelden. TIP: Unsere Internetseite und unsere sozialen Medien sind voll von unseren sportlichen Aktivitäten! Schaut gerne in den anstehenden Ferien- und Feiertagen mal rein und lasst so das TGM Jahr 2025 Revue passieren. Darüber hinaus lohnt sich immer ein Blick in unseren TGM Vereinsshop!

[SPORTVEREINonline.de](#)
siehe Seite 4

Hallenschließungen
siehe Seite 6

Andreas Maurer
Geschäftsführer

Wir wünschen allen TGM-Mitgliedern, Freunden, Förderern und Partnern unseres Vereins, deren Familien und allen Mainzer Bürgerinnen und Bürgern ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest, erholsame Weihnachtsfeiertage und ein friedliches, gesundes und erfolgreiches Jahr 2026!

Unser TGM-Vorstand dankt für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit! Insbesondere gilt unser Dank denjenigen, die in dieser für uns alle schwierigen und herausfordernden Zeit unseren Verein unterstützen, sich engagieren und ihrer TGM die Treue halten!



TGM 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim
Telefon 06131/41106 • www.tgm-gonsenheim.de
Trendsport • Gesundheitssport • Mannschaftssport



TGM NEWS

Die digitale Revolution des Vereinssports erweitert unser TGMGo Sportangebot



SPORTVEREINonline.de ist die erste digitale Sportplattform des organisierten Sports in Deutschland. Die Welt des Sports verändert sich rasant und die Bedürfnisse unserer Mitglieder entwickeln sich stetig weiter. Euer Verein als moderner und zukunftsorientierter Sportverein nimmt diese Herausforderung an und beteiligt sich an diesem innovativen Projekt. SPORTVEREINonline.de bietet unseren Vereinsmitgliedern die Möglichkeit, auch digital aktiv zu werden und ihre Fitness zu verbessern – flexibel, professionell und mit echter Vereinsatmosphäre.

Gründe für unser neues Online-Sportangebot / Für wen ist SPORTVEREINonline? / Was kostet die Teilnahme?

- Zusatznutzen für TGMler: Ergänzt unsere Sportangebote um individuellen Onlinesport
- Einfache Erweiterung unseres Sportangebots in Richtung Fitness & Gesundheit

- Ort- und zeitunabhängige Sportangebote (24/7) für jedes Zeitbudget (von 5 bis 120 Min.)
- Bei Hallensperrungen oder Übungsleiterausfall jederzeit Ersatz.
- Für alle unsere Mitglieder.
- Geringe Kosten pro Mitglied und Monat – mehr nicht! SPORTVEREINonline kostet 5,00 EUR pro Monat/pro TGMGoMitglied. Weitere Entgelte werden NICHT fällig.
- Einfache Anmeldung und kurze, monatliche Kündbarkeit. Zur Anmeldung/Kündigung sende einfache eine E-Mail an geschaefsstelle@tgm-gonsenheim.de

Darüber hinaus stehen unsere zahlreichen TGMGo Videos aus unserer Online-Reihe "Mach mit! - Die TGM hält dich zu Hause fit" natürlich weiterhin über unseren TGMGo youtube-Kanal zur Verfügung!

Andreas Maurer

TGM Geschäftsstelle

- **Die fälligen Beiträge für das laufende Kalenderjahr werden wie folgt abgebucht:**

15.01. jd. Jahres – Jahreszahler + Halbjahreszahler
 (1. Halbjahr), 15.07. jd. Jahres – Halbjahreszahler
 (2. Halbjahr)

- **Neue Adresse, Namensänderung oder Bankverbindung?**

Es kommt nicht selten vor, dass das TGM Echo oder sonstige Mitteilungen als unzustellbar an uns zurückkommen. Deshalb bitte rechtzeitige Meldung u.a. bei Umzug oder Namensänderung über „Mitglieder Online“, Detailinformationen dazu, siehe tgm-gonsenheim.de/mitgliedschaft

- **Fragen zum Mitgliedsbeitrag oder unserem Ferienhaus im Allgäu?**

Wenn Du Fragen zum Vereinsbeitrag, zum Mitgliedsausweis hast, oder Urlaub in Vorderburg buchen willst, einfach anrufen oder per E-Mail anfragen:

geschaefsstelle@tgm-gonsenheim.de

Während der Schulferien ist unsere Geschäftsstelle geschlossen!

...viel Sport in unserer vielfältigen Gemeinschaft zu schätzen ist.

URLAUB IM ALLGÄU

TGM-FERIENHAUS RETTENBERG / VORDERBURG

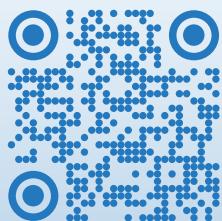
Groß und Klein finden hier ein tolles Angebot das keine Wünsche offen lässt!

Mitten in den Allgäuer Alpen, im Ortskern von Vorderburg gelegen, ist das TGM-Haus der ideale Ort für Familien- oder Gruppenreisen, Vereinsfreizeiten, sowie für Lehrgänge von Sportinstitutionen - und das gleichermaßen im Sommer wie im Winter.

tgm-gonsenheim.de/verein/
[tgm-ferienhaus](http://tgm-ferienhaus.de/)

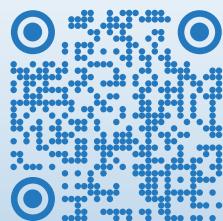
TGM Hallenschließungen / Trainingsausfälle / Ferien- Feiertagsregelung

TGM Ferien- und Feiertagsregelung



Hin und wieder kommt es vor, dass unsere oder auch externe Hallen auf Grund von Veranstaltungen nicht für den Sportbetrieb genutzt werden können (Stichwort: Bürgerhausähnliche Funktion unserer TGM). Um euch einen ständig aktuellen Überblick über anstehende Hallenschließungen geben zu können, findet ihr eine Liste mit anstehenden Terminen, an denen die Sporthallen leider nicht wie gewohnt zum Sport zur Verfügung stehen unter nebenstehendem Link.

TGM Gonsenheim Hallenschließungen / Trainingsausfälle



DORNHÖFER AUTOMATION & HAUSTECHNIK



In diesen Berufen bilden wir aus:

- Anlagenmechaniker Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik
- Elektroniker Energie- und Gebäudetechnik
- Elektroniker Informations- und Telekommunikationstechnik
- Elektroniker Gebäudesystemintegration
- Kaufleute für Büromanagement
- Konstruktionsmechaniker Feinblechbautechnik
- Mechatroniker Kältetechnik
- Technischer Systemplaner; Versorgungs- und Ausrüstungstechnik / Elektrotechnische Systeme

Mehr Infos unter www.dornhoefer.de



Mainz | Wiesbaden | Alzey | Bad Kreuznach | Rüsselsheim | Frankfurt | Ludwigshafen | Darmstadt



Juni 2025 - TGM Gonsenheim investiert in neues, zusätzliches Sportmaterial - mit Gewichtsstangen, Starblöcken, Parallelbarren und vielem mehr. Unser Verein freut sich über eine ganze Reihe neuer TGM Trainingsgeräte. Sie sind ideal für mehr Abwechslung, gezieltes Techniktraining und noch mehr Motivation im Fitness- und Turnbereich!

Unsere Highlights:

- **Gewichtsstangen:** vielseitig einsetzbar für den Fitness-, Reha- und Gymnastikbereich
- **Startblöcke für die Halle:** rutschfest, stabil & perfekt fürs Lauftraining
- **Parallelbarren:** ideal fürs Geräteturnen und Stütze

Dazu kommen viele praktische Ergänzungen, etwa neue "schwerere" Hanteln für den Fitnessbereich, "leichtere" Medizinbälle für den Athletik- und Seniorenbereich, Frisbees und "größere" Gymnastikkreifen für den Gymnastikbereich. Auch ein Sprungbrett mit zusätzlicher Federung für unsere jüngeren TurnerInnen und Staffelstäbe für unsere Leichtathletikgruppe sind dabei.

Ob Geräteturnen, Leichtathletik, Gymnastik oder Fitness - das neue Material bietet viele Möglichkeiten für spannende und abwechslungsreiche Einheiten. Auf der Abbildung sieht man die Geräte für den Fitnessbereich. Weitere Abteilungen unserer TGM Gonsenheim wurden aufgerüstet:

- **Badminton:** Gymnastikreifen, Federbälle
- **Basketball:** Softbälle, Markierungskegel und Basketbälle
- **Judo:** Judomatten
- **Volleyball:** Anzeigetafeln, Antennensets, Netze, 60 Volleybälle
- **Fechten:** Stoffbahn, Degen, Stoßkissen

Wir freuen uns darauf, die neuen Geräte gemeinsam mit euch auszuprobieren.

An dieser Stelle möchten wir uns für die Unterstützung des Sportbundes Rheinhessen herzlich bedanken. Mit ihren Zuschuss-Programmen für Sportgeräte, leisten sie einen aktiven und wertvollen Beitrag zur Unterstützung ihrer Mitgliedsvereine.

Julia Opheys



Klein

kopiertechnik GmbH

kopieren drucken faxen scannen



hohe Qualität

einfache Bedienung

vielseitige Funktionalität

nachhaltig - Ressourcen schonend

>>> Sonderpreis Gebrauchtgeräte (Leasingrückläufer) <<<

06134 601800 **06134 601900** **info@klein-kopiertechnik.de**
Freiherr-vom-Stein-Str. 4 **65462 Ginsheim-Gustavsburg**

**TGM GO
ONLINESHOP**

JETZT SHOPPEN!

tgm-gonsenheim.fan12.de

Large blue arrows pointing right and left at the bottom.

QR code in the bottom left corner.

Familienfreundlicher Sportverein

TGMGo ist Partner der Fachstelle
„Frühe Hilfen, Kinderschutz & ...“



Wir sind in den Still- und Wickelwegweiser der Landeshauptstadt Mainz aufgenommen. Über einen AZ-Artikel wurden wir auf den "Digitalen Still- und Wickelwegweiser" der Stadt Mainz aufmerksam. Da unser Verein schon seit Jahren einen Wickelort anbietet, der bestimmten Qualitätsmerkmalen entspricht, haben wir die Aufnahme in den o.g. Wegweiser am 29.07.2025 beantragt und erhielten am 05.08.2025 im Rahmen eines persönlichen Besuchs, als Kooperationspartner:in von der Fachstelle „Frühe Hilfen, Kinderschutz und Familienbildung“ der Landeshauptstadt Mainz, ein Zertifikat und entsprechende Aufkleber für unsere Eingangstür. Dadurch wird dieses Angebot nach

aufßen sichtbar und erleichtert Familien die Suche nach einer geeigneten Einrichtung. Damit sind wir Teil des digitalen Still- und Wickelwegweisers der Landeshauptstadt Mainz.

Unser Wickelort im Erdgeschoss beinhaltet folgende Qualitätsmerkmale:

- Sauber
- Erreichbar für alle Geschlechter
- Entsprechende Ausstattung

Andreas Maurer

Georg Berz
HAUSTECHNIK
gegründet 1948

BARRIEREFREI
LEBEN!

Georg Berz & Co. GmbH
Jean-Pierre-Jungels-Str. 13
55126 Mainz-Finthen
Telefon: 06131 / 472 470 • Fax: 06131 / 472 442
E-Mail: info@georg-berz.de • www.georg-berz.de

Neuhäuser
QUALITÄSDÄCHER

MEHR ALS DÄCHER!
Alles aus einer Hand!

- 1. Steildach
- 2. Balkon/Terrasse
- 3. Plattenbelag
- 4. Dachstuhl
- 5. Dachfenster
- 6. Dachrinne
- 7. Wärmedämmung
- 8. Blitzschutz
- 9. Solartechnik
- 10. Metalleindeckung
- 11. Innenausbau
- 12. Dachbegrünung
- 13. Gerüstbau
- 14. Gauben
- 15. Flachdach
- 16. Fassade
- 17. Reparaturservice

Neuhäuser Qualitätsdächer GmbH - www.dachbau-mainz.de
Am Sägewerk 17 · 55124 Mainz · Telefon 06131 501533-0
E-Mail: info@dachbau-mainz.de

Sterne des Sports 2025

TGMGo erneut für gesellschaftliches Engagement ausgezeichnet!

Die Volksbank Darmstadt Mainz und die Volksbank Alzey-Worms, gemeinsam mit dem Sportbund Rheinhessen, belohnen jährlich u.a. im Sportkreis Mainz das soziale Engagement von Sportvereinen mit dem großen „Stern des Sports“ in Bronze und attraktiven Geldpreisen. Bei der Preisverleihung am Donnerstag, 14.08.2025, in der Volksbank Darmstadt Mainz am Neubrunnenplatz, wurde unser Verein durch unseren 1. Vorsitzenden Andreas Maurer und unsere Sportfachkraft Julia Janine Opheys vertreten. Mit dem Projekt “Breakdance, Fitnessboxen, Rock’n’Roll, Mama Baby Yoga, Yoga für Schwangere uvm. – TGMGo Kursangebot begeistert mit vielseitiger Auswahl...” freuten wir uns über die 14. Teilnahme an diesem Wettbewerb. Unsere TGMGo Kursangebote bereichern neben unserem umfangreichen klassischen Sportangebot unser Vereinsangebot mit innovativen Inhalten. Unser erfolgreicher Kusbereich ist ein Motor, der neue Kräfte freisetzt. Sie finden jeweils im ersten und zweiten Halbjahr eines

jeden Jahres statt und haben i.d.R. jeweils 10 Kurstermine. Unsere Kurse werden von ausgebildeten Fachkräften in den jeweiligen Bereichen geleitet und unserem Partner, dem Bildungswerk des LSB Rheinland-Pfalz e.V., unterstützt. Unser Glückwunsch geht an alle teilnehmenden Vereine, die mit beeindruckenden Projekten an den Sternen des Sports 2025 teilgenommen

haben! Besonders beeindruckend waren auch die sportlichen Darbietungen innerhalb des Veranstaltungsprogramms! Vielen Dank an die Veranstalter und alle Sponsoren für eine tolle Veranstaltung in angenehmer Atmosphäre und den Austausch mit zahlreichen gleichgesinnten Vereinsvertretern.

Julia Janine Opheys



Julia Janine Opheys als stolze Empfängerin des Preisgelds.
Bildrechte: Torsten Silz Fotografie#

**TGMGo Kursangebote
siehe Seiten 31-33**

Vielen Dank an die Autoren von TGM Echo-Artikeln!

Vielen, vielen Dank – für was? Für eure zahlreichen, ehrenamtlichen Artikel, welche wir in unserem Vereinsmagazin ‚TGM Echo‘ und auf der TGM Internetseite sehr gerne veröffentlichen. Macht bitte weiter so! Um Redaktion und Gestaltung des

TGM Echo zu vereinfachen, bitten wir folgendes zu beachten:

Artikel und Bilder: Artikel und Bilder (nur Originalbilddateien) per E-Mail an eure jeweiligen AbteilungsleiterInnen weiterleiten.

Diese werden dann von dieser Perso-

nengruppe in unserem System online eingestellt und von unserem Redaktionsteam veröffentlicht.

**Für eure Mithilfe vielen Dank!
Eure TGM Echo-Redaktion**



IMPRESSUM

Herausgeber:

Turngemeinde 1861 e.V.
Mainz-Gonsenheim

Telefon: 06131/41106

Fax: 06131/41137

E-Mail: info@tgm-gonsenheim.de

Internet: tgm-gonsenheim.de

Geschäftsstelle:

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

E-Mail:

geschaefsstelle@tgm-gonsenheim.de

Öffnungszeiten:

Di. 10:00-13:00 Uhr

Mi. 16:00-19:00 Uhr

Rehasport Sprechstunde in der Geschäftsstelle:

Di. 15:00-16:00 Uhr

Hausmeister:

Telefon: 0151/70164756

E-Mail:

hausmeister@tgm-gonsenheim.de

Sportmedizinische Erstberatung:

Dr. Med. Mark Bock

sportmedizin@tgm-gonsenheim.de

Bankverbindungen:

VR-Bank Alzey-Worms eG

IBAN: DE87 5509 1200 0088 2739 07

Mainzer Volksbank eG

IBAN: DE24 5519 0000 0001 8610 12

Die in dieser Ausgabe verwendeten Sportdeutschland Piktogramme sind urheberrechtlich geschützt.
©DOSB/Sportdeutschland

Redaktion:

Andreas Maurer, Sabrina Hoppe,
Monika Schäfer
Artikel und Berichte mit Namensangabe geben die Meinung des Verfassers wieder, die nicht mit der Redaktion identisch sein muss.

*Wir bitten darüber hinaus um Verständnis, dass wir aus redaktionellen Gründen Artikel kürzen mussten.
Die vollständigen Artikel sind immer auf unserer Website zu finden.*

Produktion:

Zeitungsverlag Schenk

Gestaltung: Andreas Schermer

Auflage: 2.000 Exemplare

Bezugspreis:

im Mitgliedsbeitrag enthalten

Erscheinung: 2 x jährlich

Die Inhalte dieses Vereinsmagazins beziehen sich gleichermaßen auf alle Geschlechter. Soweit in dieser Ausgabe des Vereinsmagazins nur die männliche Bezeichnung verwendet wird, dient dies ausschließlich der besseren Lesbarkeit und Verständlichkeit des jeweiligen Inhalts.

Förderbescheid des Landes Rheinland-Pfalz für TGM Gonsenheim



Übergabe Förderbescheid durch Finanzministerin Doris Ahnen & Sportbund Rheinhessen Vorstand Thorsten Richter. Unser TGM Vorstand hat in 2025 seine Zustimmung zu 2 weiteren Projekten gegeben, um unsere TGM Räumlichkeiten weiter zukunfts-fähig zu machen und unsere Geschäftsführer stellte dafür einen Förderantrag über den Sportbund Rheinhessen an unser Bundesland Rheinland-Pfalz, der nun seine Genehmigung fand.

Damit erfolgt in 2026 die Umsetzung folgender TGM Projekte:

- Austausch der bestehenden Schließanlage mit Schließzylindern, gegen ein Transponder-Schließsystem
- Einbau Kühlanlagen in die Große Turnhalle (TH), Neue Turnhalle

(NTH) und in unseren Spiegelraum Bei einer kurzfristig einberaumten Übergabe des Förderbescheids am Mo., 10.11.2025, freuten sich die Anwesenden TGMLer Rolf Gäbler (ehemaliges TGM Vorstandsmitglied und Andreas Maurer (1. Vorsitzender), die Finanzministerin des Landes Rheinland-Pfalz, Frau Doris Ahnen, Frau Elisa Biegner (Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Finanzministerium) und den Vorstand des Sportbundes Rheinhessen, Thorsten Richter, im Gesellschaftsraum der TGM Gonsenheim zu begrüßen, um den Bescheid in Empfang zu nehmen.

Mit viel Motivation geht es nun mit den beteiligten Vereinspartnern und Gewerken an die Umsetzung der o.g. Projekte, um insbesondere unse-

ren Mitgliedern, aber auch unseren Gästen weitere Mehrwerte bei der Nutzung unserer Lokationen zu bieten. Insbesondere unsere Bemühungen einen Sportbetrieb in den immer wärmer werdenden Sommermonaten in unseren vereinseigenen Sporthallen unseren Mitgliedern bieten zu können, stellt für uns einen weiteren Meilenstein dar.

Dabei lassen wir die Chancen und Risiken des Outdoor-Sports allerdings nicht aus den Augen, siehe DOSB Informationen zum Thema "Klima wandelt den Sport". Wir bedanken uns bei allen Beteiligten, für Ihre Bemühungen und Ihre Unterstützung!

Andreas Maurer

Sanierungsmaßnahmen im Bereich der Bühne unserer Großen Turnhalle (TH) abgeschlossen!

Defekte Türen, marode Tür-Zargen gehören der Vergangenheit an. Seit Anfang November 2025 stehen uns im Bereich der Bühne unserer Großen Turnhalle (TH) neue Türen inkl. Zargen zur Nutzung, insbesondere der Umkleide-Bereiche, zur Verfügung. Darüber hinaus wurde die Brandschutztür zur Bühne seitens des TH-Treppenhauses ausgetauscht. Zusätzlich wurde die in die Jahre gekommene Außentür der großen TH-Umkleide gegen eine neue und sichere Variante ersetzt. Nachdem hier der von unserer Geschäftsführung im Juli 2025 gestellte Förderantrag beim Sportbund Rheinhessen im Rahmen der sog. "Kleinen Baumaßnahmen" positiv beschieden wurde, erfolgte die Projektumsetzung nun in der zweiten Herbstferienwoche, um den Sport-, Schul- und Veranstaltungsbetrieb, möglichst wenig zu beinflussen bzw. zu stören. Für die angenehme, kompetente und zuverlässige Zusammenarbeit mit unserem Vereinspartner, der Schreinerei Tobias Hach, möchten wir uns an dieser Stelle ausdrücklich bedanken! Darüber hinaus bedanken wir uns bei allen Beteiligten, für Ihre Bemühungen und Ihre Unterstützung!

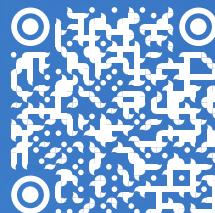
Andreas Maurer



TGM Sanierungen / Reparaturen



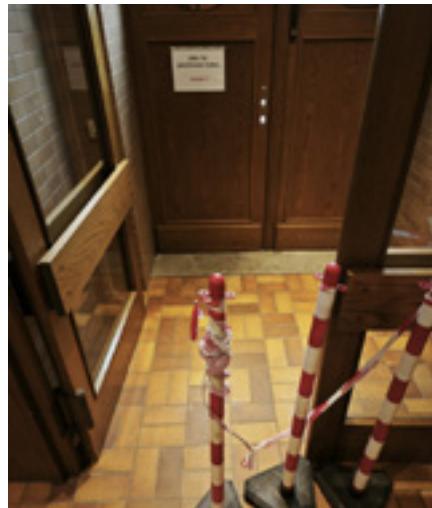
Übersicht aller
Maßnahmen



TGM Große Turnhalle (TH) Reparatur Eingangstür (Kirchstraße)

Türzylinder-/Schloss der Eingangstür musste ausgetauscht werden.

Aufgrund einer Fehlbedienung kam es leider zur Beschädigung unserer "alten" Eingangstür in der Kirchstraße. Leider hat sich der Verursacher bis heute nicht bei uns gemeldet, sodass eine Abwicklung über dessen Haftpflichtversicherung nicht möglich ist und unsere Solidargemeinschaft den Schaden damit bezahlt. Die Reparatur inkl. Austausch des defekten Türzylinders-/schlosses konnte nun erfolgreich abgeschlossen werden. Damit kann auch diese Tür nun wieder einwandfrei bedient werden. Hierbei ist zu



Abgesperrter Eingangsbereich mit defekter Holztür und Hinweisschild.

beachten, dass dies gem. unserer Hallenordnung ausschließlich den jeweiligen Trainern/ÜbungsleiterInnen vorbehalten ist. Diese sind u.a. dafür hauptverantwortlich, dass Fenster, Türen, Licht, Jalousien, Thermostate, etc. verantwortungsvoll gesteuert und nach Öffnung anschließend auch wieder geschlossen werden. Dies gilt übrigens für alle (TGM) Räumlichkeiten, welche von unseren Sportlern genutzt werden. Wir bedanken uns bei der Schreinerei Tobias Hach für die zuverlässige und kompetente Auftragsumsetzung.

Andreas Maurer

TGM Sporthalle (NTH) Erfolgreicher Austausch der Antriebsmotoren (Fenster)

Seit 03/2024 dauerte dieses Projekt, aber mit einem langen Atem konnte es nun erfolgreich in den Sommerferien 2025 umgesetzt werden, d.h. die Reparatur bzw. der Austausch der defekten Antriebsmotoren unserer Fensteröffnungen in unserer Neuer Turnhalle (NTH) ist nun erfolgreich abgeschlossen. Damit können diese Fenster nun wieder einwandfrei bedient werden. Hierbei ist zu beachten, dass dies ausschließlich den jeweiligen Trainern/ÜbungsleiterIn-



Fenster mit Baugerüst und Sonnenlicht am Morgen, aufgenommen am 14. August 2025.

nen vorbehalten ist. Hinweis: Bei den NTH Fenstern besteht eine Start- und Stop-Technik. Wir bedanken uns bei den folgenden Firmen, für die zuverlässige und kompetente Auftragsumsetzung: HeWa Elektrotechnik GmbH, Metallbau Lehr, Sewald Systemtechnik GmbH. Damit konnte eine weitere Maßnahme auf unserer "Sanierungsliste" abgearbeitet werden.

Andreas Maurer

TGM TEAM

TGM STELLENANGEBOTE (m/w/d)

Willst du in unserer TGM etwas ehrenamtlich bewegen und deinem Lebenslauf ein interessantes Kapitel hinzufügen? Dann melde dich bei uns:

**Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim, Kirchstraße 45-47,
55124 Mainz - Telefon 06131/41106 - E-Mail: info@tgm-gonsenheim.de**



AKTUELL MÖCHTEN WIR UNSER TGM TEAM VERSTÄRKEN MIT (M/W/D):

Übungsleiterin oder Übungsleiter B Rehabilitationssport

Profil: Orthopädie und / oder Lungensport bzw. Innere Medizin

Wir suchen ab Januar 2026 eine engagierte Übungsleiterin oder einen Übungsleiter B im Rehasport mit dem Profil Orthopädie und / oder Lungensport bzw. Innere Medizin. Aktuell wird der Lungensport montags um 18:05 Uhr sowie donnerstags um 11:00 Uhr, der Rehasport Orthopädie donnerstags um 17:00 Uhr und 18:00 Uhr angeboten. Wenn du andere Zeiten bevorzugst, können wir das gerne gemeinsam besprechen. Bei Interesse melde dich gerne: rehasport@tgm-gonsenheim.de

Medizinische Bereitschaft / Vor-Ort-Begleitung Herzsportgruppen

Wir suchen ab sofort eine medizinisch qualifizierte Person (z. B. Ärztin / Arzt, Notfallsanitäterin / Notfallsanitäter, Rettungsassistentin / Rettungssanitäter etc.) zur Absicherung unserer Herzsportgruppen, dienstags von 16:30-19:00 Uhr in der TGMGo (siehe Rahmenvereinbarung Rehabilitationssport, 11.4.). Der Einsatz kann entweder in Bereitschaft oder durch eine regelmäßige bzw. gelegentliche Vor-Ort-Begleitung erfolgen.

Trainerin / Trainer Line Dance – Anfänger

Wir suchen ab sofort eine motivierte Trainerin oder einen motivierten Trainer für unser TGMGo Anfänger-Line-Dance-Programm. Das Sportprogramm findet idealerweise mittwochs von 18:00-19:00 Uhr in unserer Turnhalle statt. Andere Wochentage oder Zeiten sind

nach Absprache allerdings ebenfalls möglich. Wenn du bereits Erfahrung im Line Dance hast und Spaß daran, Gruppen mit Schwung und Freude anzuziehen, melde dich gerne bei uns: fitness@tgm-gonsenheim.de

FSJ-Stelle

„Freiwillig? Sozial? Ja!“ Das trifft auf dich zu? Dann bewirb dich in unserer TGM für ein freiwilliges soziales Jahr im Sport. Es erwartet dich ein abwechslungsreicher Stundenplan mit Einblicken in die Organisation, viele verschiedene Sportgruppen und Veranstaltungen. Weitere Informationen gibt es beim Sportbund Rheinhessen. Bewerbungen bitte an: info@tgm-gonsenheim.de

Redakteurinnen und / oder Redakteure für die ehrenamtliche Pressearbeit

Wir suchen ambitionierte Redakteurinnen und / oder Redakteure für unsere Pressearbeit. Wer schon immer Schriftstellerin oder Schriftsteller, Journalistin oder Journalist, Reporterin oder Reporter oder Redakteurin oder Redakteur werden wollte oder es einfach liebt, tolle Geschichten zu schreiben, die etwas mit der eigenen Lieblingssportart zu tun haben, dem wird hier die Chance geboten! Über verschiedene moderne Medien und die schon mit Preisen ausgezeichnete TGM Internetseite kann der Redakteur oder die Redakteurin seiner / ihrer Kreativität freien Lauf lassen! Unser Vorstandsmitglied für die Öffentlichkeitsarbeit Wiebke Fabinski freut sich auf euch! Bei Interesse schreibt einfach eine E-Mail an presse@tgm-gonsenheim.de

**Weitere Informationen inkl. Aufgaben-
beschreibungen findest du unter:
tgm-gonsenheim.de/stellenangebote**

TGM ECHO

Schritt für Schritt zur Papierlosigkeit!



Wer unser TGM Echo nicht mehr in Papierform nach Hause geschickt, sondern im Internet reinschauen möchte, schreibt uns bitte eine E-Mail an: geschaefsstelle@tgm-gonsenheim.de mit entsprechendem Vermerk.

Vielen Dank für eure Mithilfe! Euer TGM Team

LEMM WORKS

ARBEITSKLEIDUNG & ZUBEHÖR
INKLUSIVE BESCHRIFTUNG FÜR
JEDER BERUFSGRUPPE.
WWW.LEMM-SPORTS.DE/WORKS

LEMM SPORTS

VEREINSAUSSTATTUNG & MERCH
INKLUSIVE BESCHRIFTUNGSSERVICE
FÜR JEDER SPORTART.
WWW.LEMM-SPORTS.DE

OFFIZIELLER AUSRÜSTER DER



Kupferstraße 1 | 65428 Rüsselsheim | info@lemm-sports.de
www.lemm-sports.de | Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10.00 - 18.00 Uhr

Wasser • Wärme • Wohlbefinden



Heizungsumstellung
auf Wärmepumpen

bis zu
70%
staatliche
Förderung

KEIM

GMBH
Bäderwelten • Wärm 技术

VIESSMANN



ANDREAS KEIM • Heizung • Sanitär • Elektro GmbH • Meisterbetrieb seit 1898
Am Sägewerk 23 b • 55124 Mainz • Tel. 061 31 /41 8 19 • Fax 46 61 93 • www.keim24.de

Vorstellung unseres neuen TGMGo Sportwarts

Austausch zwischen Aktiven, Trainerinnen und Trainern sowie dem Vorstand als Hauptaufgabe.

Mein Name ist Dr. Felix Johannes Sebastian Hartmann, ich bin Internist und Hausarzt mit eigener Praxis in Budenheim. In meiner Freizeit schlägt mein Herz für den Sport – besonders für den Tischtennis-Sport, den ich als Spieler der ersten Mannschaft der TGM Gonsenheim aktiv betreibe. Seit ich Mitglied der Turngemeinde Gonsenheim bin habe ich den Verein als eine Gemeinschaft erlebt, die von Zusammenhalt, Begeisterung und Engagement lebt. Als gebürtiger Gonsenheimer fühle ich mich hier besonders verbunden – sowohl sportlich als auch familiär. Das Familienleben mit meinen kleinen Kindern ist



mir ebenso wichtig wie der gemeinsame sportliche Geist, der unseren Verein prägt. Der Sport bedeutet für mich Leidenschaft, Teamgeist und Lebensfreude. Ich bin überzeugt: Ein Verein lebt von Menschen, die bereit sind, sich einzubringen und Verantwortung zu übernehmen. Deshalb freue ich mich sehr, künftig als Sportwart aktiv an der Weiterentwicklung

der TGM mitzuwirken. Als Sportwart möchte ich die sportlichen Sparten fördern, den Austausch zwischen Aktiven, Trainerinnen und Trainern sowie den Vorstand stärken und dafür sorgen, dass alle mit Freude, Fairness und Begeisterung ihrem Sport nachgehen können. Ich freue mich auf die neuen Aufgaben und darauf, gemeinsam mit unserem Vereinsvorstand und allen Mitgliedern die Zukunft unserer Turngemeinde aktiv mitzustalten. Für mich ist es eine Herzensangelegenheit, etwas zurückzugeben – an den Verein, mit dem ich mich zu 100 % identifiziere.

Mit sportlichen Grüßen
**Dr. Felix Johannes
Sebastian Hartmann**

**Ab 01/2026 übernimmt Felix auch die ärztliche Betreuung unserer Rehasport Herzgruppen.
Wir danken ihm für dieses Engagement und freuen uns auf die Zusammenarbeit!**

Mainzer Kübeldienst
Christ
seit 1947

06131
9307030

www.kuebeldienst-christ.de

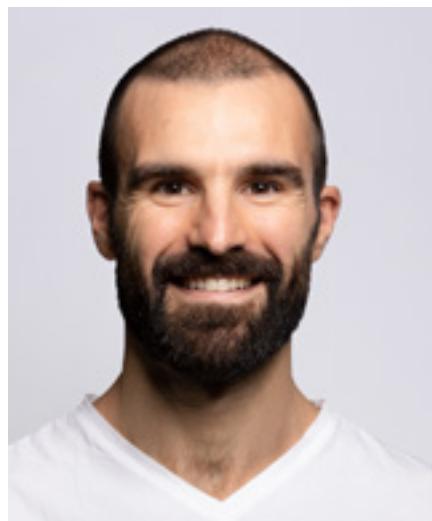
Kompetente Beratung, faire Preise

Heute bestellt, morgen gestellt

Neuer TGM Trainer in unserer Wirbelsäulgymnastik

Ich wurde 1983 in Sassari auf Sardinien (Italien) geboren und habe zehn Jahre lang Kunstturnen praktiziert, bevor ich mich dem Tanz zugewandt habe. Mein Weg führte mich nach Rotterdam, wo ich klassischen und zeitgenössischen Tanz an der Rotterdam Dance Academy (Codarts) studierte. Seit 2005 arbeite ich als professioneller Tänzer und Choreograf unter anderem für internationale renommierte Kompanien wie die Göteborger Oper in Schweden.

Seit 2011 unterrichte ich Tanz, Akrobatik, Handstand und Bewegung in verschiedensten Kontexten: für Tanzkompanien, in Fitnessstudios und an Zirkusschulen. Besonders am Herzen liegt mir die Arbeit mit Menschen jeden Alters. Ich habe



bereits Personal Trainings angeboten, die individuell auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden abgestimmt sind. Zwischen

2021 und 2023 war ich Teil des Personal-Training-Teams bei Siebert PT in Hannover. Seit Juli 2023 bin ich als Proben- und Trainingsleiter bei Tanzmainz (Staatstheater Mainz) tätig. In meinen Trainings verbinde ich Kraft, Dehnung und Koordination. Ich betrachte den Körper als eine Symbiose verschiedener Elemente. Jedes Training ist für mich eine Entdeckungsreise. Mein Motto lautet daher: „Bleibt neugierig“.

Ich freue mich sehr darauf, meine Erfahrungen und meine Leidenschaft für Bewegung nun auch mit euch bei der TGM Gonsenheim zu teilen. Bis bald im Training!

Herzlich Grüße
Simone Deriu





Beautique Lily

ERLEBEN SIE PROFESSIONELLE WIMPERN- UND AUGENBRAUENBEHANDLUNGEN MIT FOKUS AUF NATÜRLICHE, ELEGANTE ERGEBNISSE.

- ★ WIMPERNLIFTING DELUXE | VERLEIHEN DEN NATURWIMPERN EINEN SCHWUNG FÜR 6 WOCHEN – GANZ OHNE EXTENSIONS.
- ★ HYBRID BROWS & BROW LIFTING | FÜR PERFECT DEFINIERTE UND VOLLERE AUGENBRAUEN.
- ★ WIMPERNVERLÄNGERUNG MIT UV-LICHT | MIT REDUIZIERTEN ALLERGIERISIKEN UND LÄNGERER HALTBARKEIT.
- ★ GESELLSCHAFTSBEHANDLUNGEN | INDIVIDUELLE TREATMENTS FÜR DETOX, GLOW ODER ANTI-AGING – FÜR STRAHLENDE HAUPT.
- ★ FACE WAXING | SANFE HAARENTFERNUNG FÜR EIN GLATTES UND GEPFLEGTES HAUPTBILD.

TERMIN ONLINE BUCHEN UND NATÜRLICHE SCHÖNHEIT ERLEBEN!

BESUCHE UNS IN MAINZ-GONSENHEIM – NEROTALSTR. 43 | TELEFON & WHATSAPP: 0151 15861545 | WWW.BEAUTIQUE-LILY.DE

Zwei neue C-Trainer Badminton für die TGM Gonsenheim



Jan und Christoph haben die Ausbildung zum C-Trainer erfolgreich abgeschlossen. Ende Herbst 2024 kam Jan, der gerade seine Trassi (Trainerassistenz)-Ausbildung abgeschlossen hatte, mit einer Idee auf Christoph zu. Lass uns doch den C-Trainer machen! Nach kurzer Überlegung war beiden klar, wir melden uns an. Zu zweit lässt

sich so eine Ausbildung schließlich besser meistern. Im neu strukturierten Lehrgang hieß es dann für die beiden über einen Zeitraum von 7 Wochen lernen, trainieren, schwitzen und auch das ein oder andere grübeln. Denn der kompakte Lehrgang verlangte allen Teilnehmenden viel ab, besonders in dieser kurzen Zeitspanne. Es wurde an vier Wochenenden in Präsenz, zwei Online-Kursen, einer schriftlichen Klausur, einem Projekt und der abschließenden Lehrprobe, in rund 85 Lerneinheiten viel gebüffelt.

Dazu kamen die Auffrischung des 1. Hilfekurs als auch Technik- und Zuspieldemos, welche auf Video protokolliert wurden. Aber neben dem ganzen lernen und ausprobieren wuchs die Gruppe von 16 Teilnehmenden auch immer mehr zusammen und unterstützte sich, wo es nur ging. Somit war es am Ende auch nicht verwunderlich, dass, bis auf einen, alle die C-Trainer-Ausbildung erfolgreich abgeschlossen haben.

Christoph Grube

SIE WOLLEN AUCH VERMARKTEN?

16 Jahre
(2009–2025)

ToFa
IMMOBILIEN
SERVICE

www.ToFa-Immo.com

- Immobilienbewertung
- Energieausweis*
- Räumung des Objektes*

Bei uns kostenfrei!*
*gilt nur im Alleinauftrag. Details laut unseren AGB's

WIESBADEN - FRANKFURT - MAINZ
Telefon 06131 69 30 808

Trainerfortbildung - Rückblick auf das RhTB Bildungsspecial „turnen bewegt“

Am 14. Juni 2025 fand das Bildungsspecial „turnen bewegt“ des Rheinhessischen Turnerbundes statt. Ein vielseitiger Fortbildungstag mit spannenden Angeboten für Übungsleitende aus den unterschiedlichsten Bereichen. Auch wir, Sabrina, Julia, Sandra, Rebecca, Janina und Bea von der TGMGo waren vertreten und durften viele wertvolle Eindrücke und Ideen mitnehmen.

Besuchte Workshops:

- Step Hit: Energie tanken und Fett verbrennen
- Functional meets Faszientraining
- Alles, was fliegt – Ballschule kreativ
- Ein ungewöhnlicher Spaziergang: Denk- und Bewegungsaufgaben
- Commercial Jazz – ein energiegeladener Tanzstil
- Hip Hop – eine Reise durch die Vielfalt
- Frühkindliche Tanzerziehung durch Musik
- Handstand Basics – Deine Welt steht Kopf
- Gibt es den gesunden Fuß?

Viele Inhalte aus den Workshops wie z. B. das Bewegungs- und Allgemeinbildungs-Memory, Wurfspiele mit Rechenaufgaben, weitere Übungen aus der Ballschule



kreativ sowie Übungen aus dem High-Intensity-Interval-Training mit Step wurden bereits in unseren Gruppen der TGM umgesetzt und ausprobiert. Wir freuen uns, das neu gewonnene Wissen nun weiter in unsere Trainingseinheiten einfließen zu lassen und unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit frischen Ideen zu überraschen und zu motivieren.

Ein großes Dankeschön geht an den Rheinhessischen Turnerbund für die tolle Organisation und die abwechslungsreichen Inhalte!

Julia Opheys

Juno-Kata Lehrgang Präzision, Harmonie und intensive Übung

TGM Trainerinnen Ulrike Poller und Sonja Waleska haben an einem intensiven Juno-Kata-Lehrgang teilgenommen. Am 24. August und 21. September 2025 nahmen unsere Judo-Trainerinnen an einem intensiven Juno-Kata-Lehrgang teil. An beiden Tagen wurde jeweils fünf Stunden lang konzentriert gearbeitet – insgesamt also zehn Stunden voller Technik, Theorie und Praxis. Die Juno-Kata ist eine der traditionellen Formen des Judo und zeichnet sich durch ihre fließenden, harmonischen Bewegungen aus. Sie wird paarweise ausgeführt und legt den Fokus auf



Gleichgewicht, Körperbeherrschung und das Prinzip des Nachgebens (Ju). Die Kata besteht aus 15 festgelegten Bewegungsfolgen, die jeweils eine bestimmte Technik oder ein Prinzip des Judo symbolisieren – darunter Hebel, Gleichgewichtsbrechung und kontrollierte Bewegungs-

führung. Im Lehrgang wurden die einzelnen Sequenzen detailliert erklärt, demonstriert und intensiv geübt. Dabei ging es nicht nur um die äußere Form, sondern auch um das Verständnis der dahinterliegenden Prinzipien und die präzise Abstimmung zwischen Tori und Uke. Für beide Teilnehmerinnen war der Lehrgang eine wertvolle Erfahrung, die nicht nur das technische Können vertieft, sondern auch neue Impulse für das eigene Training und die Vermittlung im Verein gegeben hat.

Julia Opheys

Katja im Einsatz! bei den World-Transplant-Games



Ich war bei den Weltmeisterschaften! Ok, zugegeben als Sportlerin zwar nicht, aber als Schiedsrichterin! Noch immer bekomme ich Gänsehaut, wenn ich an meinen ersten Einsatz als Badminton-Schiedsrichterin bei den World Transplant Games in Dresden vom 17.-24.08.2025 zurückdenke.

Was sind die World-Transplant-Games?

Es sind die Weltspiele für transplantierte Sportlerinnen und Sportler. Es ist eine internationale Multisportveranstaltung, die alle zwei Jahre von der World Transplant Games Federation (WTGF) organisiert wird. Ziel der Spiele ist es, den Amateursport unter Organ-Transplantations-Empfängern, Lebendspendern sowie Spenderfamilien zu fördern und die Botschaft der Organspende weltweit sichtbar zu machen. Die Spiele jährten sich bereits zum 25. Mal. Dem Aufruf folgten (neben mir) 2.200 Teilnehmende (Sportler/innen sowie Betreuer/innen) aus über 50 Nationen. Das Dresdener Stadtfest stellte den würdigen Rahmen für die Parade der Nationen und die Eröffnungsfeier. Wichtig zu erwähnen, es waren die ersten Spiele auf „deutschem“ Boden. Für mich war es eine besondere Herausforderung und zugleich eine große Ehre an diesen Spielen teilnehmen zu dürfen. Schließlich darf man als regionale Schiedsrichterin nur Turniere im eigenen Badminton-Verband „schiedsen“. Für internationale Turniere bedarf es eigentlich einer höheren Lizenz-

stufe. Da dies aber als Amateurturnier gilt, durften sich alle Schiedsrichter bewerben. Ich spürte die Nervosität, die Verantwortung, aber auch die enorme Freude, Teil dieses einzigartigen Moments zu sein. Die Athletinnen und Athleten machten es uns sehr leicht, die eigene Aufregung zu vergessen, denn sie begegneten sich untereinander mit so viel Respekt und Herzlichkeit. Das zusammen gewürfelte Schiedsrichterteam bestand aus sehr erfahrenen aber auch sehr jungen Schiedsrichtern, so dass wir uns austauschten und mit hilfreichen Tipps und Tricks halfen. Es war eine tolle Stimmung, die die ganze Halle erfüllte. Hier stand nicht nur allein das Gewinnen im Mittelpunkt, sondern die Gemeinschaft und die eigene Stärke zu zeigen, sowie das Geschenk des Lebens zu feiern. Nach aufregenden Spieltagen merkte ich doch meine innere Anspannung, denn ich war ziemlich müde, aber sehr glücklich. Am Ende waren es nicht nur sportliche Erfolge, die zählten. Es war die Begegnung mit Menschen, deren Geschichten tiefer berühren als jede Medaille. Ich habe gelernt, dass Fair Play nicht nur eine Regel im Sport ist, sondern eine Haltung zum Leben. Ich werde diesen Einsatz als Schiedsrichterin niemals vergessen. Die nächste Gelegenheit, diese tollen Spiele zu erleben, gibt es in Belgien, hier in Leuven im Juli 2027.

Katja Zapp

Willkommen Katja Hilgert – Zertifizierte Prä- und Postnatal-Yogalehrerin stellt sich vor

Hallo zusammen, mein Name ist Katja Hilgert, und ich freue mich sehr, jetzt bei der TGM Gonsenheim Yoga-kurse für Schwangere sowie für Mütter mit Babys anzubieten. Ich bin ausgebildete Yogalehrerin sowie zertifizierte Prä- und Postnatal-Yogalehrerin und beschäftige mich schon seit 15 Jahren mit den Themen Bewegung, Entspannung und Körperbewusstsein. Als zweifache Mutter liegt es mir besonders am Herzen, Frauen in dieser besonderen Lebensphase rund um Schwangerschaft und Rückbildung achtsam zu begleiten, ihnen Raum für Entspannung zu schenken und den Körper sanft zu stärken. In meinen Kursen steht das Wohlbefinden von Mutter und Kind im Mittelpunkt. Durch gezielte Yogaübungen, Atemtechniken und kleine Entspannungseinheiten schaffen wir gemeinsam Momente der Ruhe, Kraft und Verbundenheit. Ich freue mich darauf, viele von euch bald auf der Matte zu begrüßen und gemeinsam eine wohltuende Zeit zu erleben.

**TGMGo Kursangebote
siehe Seiten 31-33**



Katja Hilgert

Ihre Experten für Immobilien in Mainz und Umgebung

Philipp Rohe und sein Team wünscht Ihnen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start in das neue Jahr.



06131-7961780
info@rhenus-immobilien.com

www.rhenus-immobilien.com



Neuer TGMGo „Mitarbeiter“ unterstützt unseren FAN12-Onlineshop

"Marla Mode und Manufaktur" in Mainz-Gonsenheim stellt Modepuppe zur Verfügung. Dank der Idee unseres TGM Vorstandsmitglieds Dr. Felix Hartmann, konnten wir heute von Frau Monika Knauf-Knapp von der "Marla Mode und Manufaktur" unsere neue Modepuppe in Empfang nehmen. Dieser noch namenlose neue TGMGo Mitarbeiter, wird künftig für alle TGMler & Gäste unseren FAN12-Onlineshop repräsentieren. Aktuell wartet "Mister XY" noch auf seine neue TGM Kollektion. Sobald diese eintrifft, könnt ihr ihn persönlich kennenlernen, aber nicht anfassen - nur anschauen! An dieser Stelle möchten wir uns insbesondere bei Frau Knauf-Knapp bedanken und freuen uns auf eine weiterhin angenehme Zusammenarbeit!

Andreas Maurer



Marla
MODE UND MANUFAKTUR

Monika Knauf-Knapp

Breite Straße 39 55124 Mainz

mkk@marla-mode.de www.marla-mode.de

Mobil 0172.613 67 84

Facebook.com/marlamode

Instagram.com/marla_mode_und_manufaktur

1. Online-Meeting zur Verbesserung der internen Abläufe in der TGM Gonsenheim

Digitales TGM Teammeeting setzt neue Impulse für die interne Kommunikation. Am Donnerstag, 13. November 2025, hat sich unser Trainerteam der TGM Fitness- und Gymnastikabteilung zu einem abendlichen Online-Treffen über Zoom zusammengefunden. Ziel des Meetings war es, die interne Kommunikation sowie die Organisation der Vertretungen innerhalb der Abteilung weiter zu verbessern. In einer konstruktiven und offenen Runde wurden verschiedene Herausforderungen besprochen und gemeinsame Ideen entwickelt, wie Abläufe künftig klarer, transparenter und für alle Beteiligten leichter handhabbar gestaltet werden können. Besonders wertvoll war dabei der Austausch zwischen den Übungsleiterinnen und Übungsleitern, die ihre Erfahrungen und Perspektiven eingebracht haben. Das Treffen war das erste in dieser Form und wurde von allen Beteiligten als sehr hilfreich empfunden. Wir freuen uns darauf, die besprochenen Ansätze zukünftig umzusetzen und so die Qualität unserer internen Zusam-



Bildquelle: Erstellt mit dem Bildgenerator des Bildungswerk des LSB RP

menarbeit und damit auch unseres Angebots weiter zu stärken. Ein herzliches Dankeschön an alle, die teilgenommen und zum Erfolg des Treffens beigetragen haben!

Janine Opheys

„Jumpicorns“ springen wieder unter Isabells Leitung

siehe Seiten 62-63

Liebe Rope-Skipperinnen, trotz Babypause komme ich als ehrenamtliche Übungsleiterin in die Fortgeschrittenengruppe „Jumpicorns“ für eine Stunde pro Woche zurück. Von 18:00 bis 19:00 Uhr bin ich seit Mi., 20.08.2025 wieder für die Mädels in der Sporthalle der Maler-Becker-Schule vor Ort. Ich bedanke mich bei Sabrina Hoppe, die in den letzten zehn Monaten die Gruppe super betreut und viele Auftritte auf die Bühne gebracht hat.

Mit sportlichen Grüßen
Isabell Hach





Ihr *starker Partner* für Immobilien in Mainz und Umgebung.

Für Sie in den besten Lagen.

Hier
direkt zur *Online-*
Immobilienbewertung



VON POLL IMMOBILIEN Partner-Shop Mainz

Rheinstraße 33 | 55116 Mainz | T: 06131 - 97 20 40 | mainz@von-poll.com

www.von-poll.com/mainz

Fortbildung Herzsport der DGPR unserer TGMGo Übungsleiterin Isabell Hach



Die Fortbildung im Bereich Herzsport, organisiert von der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen (DGPR), fand am 07. und 08. November 2025 in der Sporthalle in Budenheim statt. Auf dem Programm standen Themen wie Kraftausdauertraining in der Sekundärprävention, Resilienz und Stressmanagement im Herzsport und eine Musterstunde für die Rückengesundheit. Die drei Dozenten boten einen fundierten und praxisnahen Einblick in ihre verschiedene Fortbildungsthemen, die für die Arbeit mit herzkranken Patienten von großer Bedeutung sind. Ein besonders wichtiger Bestandteil der Fortbildung war die Wiederbelebungstraining (Reanimation), bei dem die Teilnehmer in lebensrettenden Erste-Hilfe-Maßnahmen geschult wurden. Die Schulung beinhaltete sowohl theoretische als auch praktische Einheiten, in denen die Teilnehmer wichtige Techniken der CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) und den Einsatz von Defibrillatoren (AED) erlernten. Abgesehen von den fachlichen Themen kam auch der Spaß nicht zu kurz. Die praxisorientierten

Übungen zum Thema Koordination sorgten für einige Lacher und somit für eine angenehme Atmosphäre, in der sich alle Beteiligten weiterbilden und austauschen konnten. Mit einer Kombination aus praxisnahen Workshops und fundierten Vorträgen war die Fortbildung eine wertvolle Gelegenheit für alle Teilnehmer, ihre Kenntnisse zu vertiefen und sich auf den neuesten Stand in der Herzsport-Rehabilitation zu bringen.

Hervorgehoben wurde die Tatsache, dass - falls wir Übungsleiter die Herz-Lungen-Reanimation einmal anwenden müssten - dies wohl weniger in der Sportstunde als vielmehr im Supermarkt, Fußballstadion oder auf offener Straße passieren würde. Deshalb auch hier an alle Leser der Aufruf: Bewusstsein der am Boden liegenden Person prüfen, den Notruf mit 112 wählen, 2 Mal beatmen und 25 Mal drücken. Eine Auffrischung bei einem 1. Hilfe Kurs kann nie schaden.

**1. Hilfe Kurs
siehe Seite 29**

Isabell Hach

VERANSTALTUNGEN UND AKTIVITÄTEN

TGM Termine

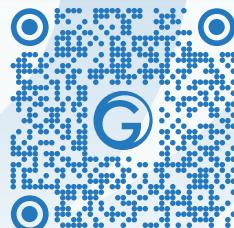
Stand: 15.12.2025



18 SA

TAG	DATUM	UHRZEIT	VERANSTALTUNG	ORT
Mo.	02.02.26	15:33h	14. Kindermaskenball	NTH
Mo.	09.03.26	18:30h	1. TGM Abteilungsleitersitzung	GR (FS)
Sa.	14.03.26	18:00h	TGM Außersportliches: Krimilesung mit Andreas Wagner*	siehe Seite 36 AR
Sa.	21.03.26	08:00h	TGM Erste Hilfe Kurs*	siehe Seite 29 GR (FS)
Sa.	11.04.26	15:00h	TGM Außersportliches: Lesung mit Hildegard Bachmann* „Anekdoten un onnern Geschichte aus em Lebe“	GR
Mi.	22.04.26	18:30h	1. TGM Übungs- und Kursleiter-Sitzung	GR (FS)
Di.	05.05.26	18:00h	TGM Mitgliederversammlung	GR
Sa.	30.05.26	9:00-13:00h	14. TGM Flohmarkt	TGM PP
Di.	08.09.26	18:30h	2. TGM Abteilungsleitersitzung	GR (FS)
Do.	17.09.26	16-18h	TGM Ehrenmitgliedertreffen & Jubilaren-Ehrung	GR (FS)
Do.	01.10.26	19:00h	2. TGM Übungs- und Kursleiter-Sitzung	GR (FS)
So.	06.12.26	15:00h	TGM Nikolausfeier	TH/NTH/AR

*Online-Anmeldung zu
allen Veranstaltungen:



Abkürzungen:

AR = Athletikraum, GR = Gesellschaftsraum, FS = Fensterseite, NTH = Neue Turnhalle, PP = Parkplatz, TH = Große Turnhalle



TGM ERSTE-HILFE-KURS FÜR ÜBUNGSLEITER:INNEN & REHASPORT-VEREINSMITGLIEDER

LEHRGANG

Mach mit bei unserem TGM Erste-Hilfe-Kurs in Kooperation mit dem Rheinhessischen Sportbund und Referent:innen der Awegium GmbH speziell für Übungsleiter:innen und Vereinsmitglieder.
Lerne, in Notfällen im Training und Alltag sicher und effektiv zu handeln.

INHALTE:

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Lebensrettende Maßnahmen & Blutstillung | <input checked="" type="checkbox"/> Notfälle realistisch üben |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bewusstlose versorgen & AED anwenden | <input checked="" type="checkbox"/> Sportverletzungen sicher behandeln |



JETZT
ANMELDEN!



MZ-99 56-0

Schlosserarbeiten.
Überdachungen.
Sonnenschutz.
Wintergärten.
Fenster.
Türen.
Fassaden.



metallbau lehr

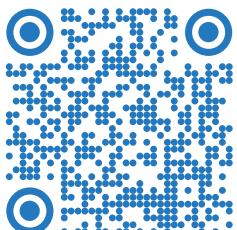
Carl-Zeiss-Straße 19
55129 Mainz-Hechtsheim

Handwerk. Technik. Zukunft.

www.metallbau-lehr.de

TGM Kursangebot für das 1. Halbjahr 2026

[Direktlink zur Kursbuchung](#)



Breakdance für Kinder und Jugendliche mit Sofian

Mi: 16:30 - 17:30 Uhr

10 Kurstermine

(11.03.2026 - 03.06.2026)



Dance Fitness mit Elisa

Mi: 18:15 - 19:30 Uhr

10 Kurstermine

(04.03.2026 - 06.05.2026)

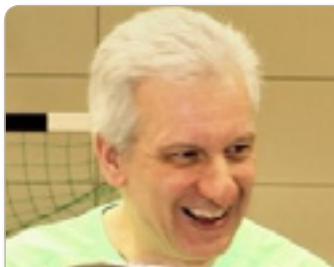


Faszien Pilates mit Ying

Di: 18:30 - 19:30 Uhr

10 Kurstermine

(14.04.2026 - 16.06.2026)



Fitnessboxen (für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre) mit Christos

Mo: 19:00 - 20:30 Uhr

10 Kurstermine

(09.03.2026 - 01.06.2026)



Mama Baby Yoga mit Katja

Di: 10:00 - 11:00 Uhr

10 Kurstermine

(17.03.2026 - 09.06.2026)

**Alle Detailinformationen zu Kursterminen, -Ort, Kosten und Anmeldung
unter tgm-gonsenheim.de/aktuelle-kursangebote**



Pilates mit Ying

Di: 17:15 - 18:15 Uhr
10 Kurstermine
(14.04.2026 - 16.06.2026)



Power-Pilates mit Anne

Do: 17:30 - 18:30 Uhr
11 Kurstermine
(26.02.2026 - 28.05.2026)



Mit Qigong und Selbstakupressur mit Midia

Do: 16:15 - 17:15 Uhr
10 Kurstermine
(19.02.2026 - 21.05.2026)



Rock'n'Roll für Anfänger mit Kristina und Jonas

Di: 20:00 - 21:00 Uhr
13 Kurstermine
(24.02.2026 - 09.06.2026)



Rock'n'Roll für Fortgeschrittene mit Kristina und Jonas

Mo: 20:15 - 21:15 Uhr
13 Kurstermine
(23.02.2026 - 08.06.2026)



Senioren Tanz Fitness mit Ina

Do: 10:00 - 11:00 Uhr
10 Kurstermine
(12.03.2026 - 11.06.2026)

Alle Detailinformationen zu Kursterminen, -Ort, Kosten und Anmeldung unter tgm-gonsenheim.de/aktuelle-kursangebote



Soulflow-Yoga für mehr Ruhe und Energie mit Katharina

Sa: 11:30 - 12:30 Uhr
10 Kurstermine
(07.03.2026 - 06.06.2026)



Strong and Stretch - Ganzkörpertraining zur Steigerung von Fitness, Gesundheit und Lebensfreude mit Katharina

Sa: 10:00 - 11:15 Uhr
10 Kurstermine
(07.03.2026 - 06.06.2026)



Vinyasa-Yoga mit Anne

Do: 18:45 - 19:45 Uhr
11 Kurstermine
(26.02.2026 - 28.05.2026)



Yoga für Schwangere mit Katja

Di: 11:15 - 12:15 Uhr
10 Kurstermine
(17.03.2026 - 09.06.2026)



Zumba® Fitness mit Julietta

Mi: 19:00 - 20:00 Uhr
10 Kurstermine
(15.04.2026 - 24.06.26)



Schach für Einsteiger und Spieler*innen mit Grundkenntnissen

Do: 18:00 - 20:00 Uhr
10 Kurstermine
(12.03.2026 - 25.06.2026)

Alle Detailinformationen zu Kursterminen, -Ort, Kosten und Anmeldung unter tgm-gonsenheim.de/aktuelle-kursangebote

Die TGM Gonsenheim beim Festumzug

1250 Jahre Mainz-Gonsenheim

Am Sonntag, 14. September 2025, war es soweit: Der Festumzug zum Jubiläum 1250 Jahre Gonsenheim zog durch unseren Ortsteil und natürlich war auch eure TGM Gonsenheim, neben vielen weiteren Gonsenheimer Vereinen, mit dabei! Mit zahlreichen Mitgliederinnen und Mitgliedern, Trainerinnen und Trainern, Vereinsfahne, TGM Trikots, den beiden Vorsitzenden Andreas Maurer und Axel Rau-Reisinger, unserem TGM Bus, Basketbällen, Tischtennisschlägern, Indiacas, Therabändern und viel guter Laune haben wir die Turngemeinde Gonsenheim gerne im Zug vertreten.

Besonders schön war, dass gleich mehrere Abteilungen mitgelaufen sind: Tischtennis, Indiacas, Fitness/Gymnastik bzw. Reha-Sport, Basketball und der E-Sports-Bereich. Ein starkes Zeichen für die Vielfalt unseres Vereins. Begleitet wurden wir außerdem von den RhTB-Maskottchen Tim und Trixi, die bei Groß und Klein für strahlende Gesichter sorgten. Dies galt auch für das ein oder andere "Give-Away" welches wir im Rahmen unserer Teilnahme an der Mainzer Familienkarte, an die Gäste verteilten. An dieser Stelle vielen Dank für die Flyer & Werbeartikel an das Projektbüro der Familienkarte Rheinland-Pfalz und den RhTB für die Idee und die unkomplizierte Ausleihe der Maskottchen, sowie die Zurverfügungstellung der Kinder-Shirts, welche ebenfalls für strahlende Kinderaugen sorgten. Schon am Freitag und Samstag waren wir im Rahmen des Jubiläumsprogramms aktiv: Im Rahmen des Jubiläumsempfangs erhielten wir einen Ausblick auf die

siehe Seiten 49 und 62



Festumzug in Gonsenheim mit Kindern und Erwachsenen vor dem historischen Rathaus und einer Kirche.



bevorstehenden Festlichkeiten. Mit unseren Rope-Skiping-Gruppen haben wir das Publikum am Samstag begeistert und gezeigt, wie viel Energie, Koordination und Spaß in dieser Sportart steckt. Viele Zuschauerinnen und Zuschauer säumten die Straßen und winkten uns begeistert zu. Es war ein tolles Gefühl, Teil dieses besonderen Jubiläums zu sein und die Verbundenheit von Verein, Ort und Gemeinschaft zu zeigen und zu spüren. Ein herzliches Dankeschön an alle, die mitgelaufen sind und ihre TGM hier unterstützt haben. Gemeinsam haben wir ein schönes Zeichen für unser aktives und lebendiges Vereinsleben gesetzt und dabei das Veranstaltungsmotto "Miteinander feiern, füreinander da sein" zum Leben erweckt. An dieser Stelle ebenfalls vielen Dank für die Gesamtorganisation des Jubiläums an Josef Aaron und sein sehr engagiertes und kompetentes Orga-Team!

Julia Janine Opheys

Gelungener Auftakt: Offener Abend mit Darts, E-Sport und Live-Musik in der TGM

Eine aktuelle großangelegte und repräsentative Studie von u.a. ARD, ZDF und Deutschlandradio zeigt, dass Sportvereine der wichtigste Bereich für den gesellschaftlichen Zusammenhalt in Deutschland sind. In Zeiten zunehmender gesellschaftlicher und politischer Polarisierung gaben 65 % der befragten Personen an, dass der Beitrag von Sportvereinen zum gesellschaftlichen Zusammenhalt „sehr hoch“ oder „eher hoch“ sei. Damit liegt der Sport deutlich an erster Stelle aller genannten Bereiche, noch vor der Wissenschaft (58 %), dem Bundesverfassungsgericht (55 %) und den öffentlich-rechtlichen Medien (53 %).

Als einer von 86.000 Sportvereinen leistet die TGM Gonsenheim mit ihren vielfältigen Angeboten, den ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeitern jeden Tag ihren Beitrag dazu. Ein neues Highlight fand am Mittwoch, 24. September 2025, in den Räumlichkeiten der TGM Gonsenheim mit einem Offenen Abend mit Live-Band statt. Eingeladen waren die Mitglieder, deren Freunde und Bekannte sowie alle, die Lust auf einen geselligen Abend mit Musik, Sport und guter Stimmung hatten. Bei stürmischem Wetter draußen machten es sich ca. 30 Besucher drinnen im TGM Gesellschaftsraum gemütlich. An der Theke gab es Getränke zu kleinen Preisen, sodass man bei einem Glas in Ruhe ankommen, ins Gespräch kommen und den Abend genießen konnte. Die TGM Verantwortlichen freuten sich, dass unter den Besuchern auch der stellvertretende Gonsenheimer Ortsvorsteher Giovanni Rappa (SPD) war und mit den Gästen ins Gespräch kam. Für die musikalische Rahmung des Abends sorgte die Mainzer Akustik-Coverband Danimoto. Die sympathische Band trat in der Besetzung Daniel (Gesang), Nicole (Gesang), Andi (Percussion, Melodica), Moritz (Gitarre) und Tom (Gitarre) auf. Ihr Repertoire umfasst eine Mischung aus akustischen Pop-, Rock- und Folk-Covern. Alle Gäste waren begeistert von der Musik und der sympathischen Band. Wer wollte, konnte einfach nur die Musik genießen, andere spielten Darts oder E-Sport oder nutzten die schöne Atmosphäre für Gespräche in geselliger Runde. Ein herzlicher Dank geht an die Band, die uns ermöglicht hat, diesen Abend erstmals so zu gestalteten und mit ihrer schönen Musik für die gute Stimmung und Atmosphäre gesorgt hat – und das alles ohne Gage. Wir können nur empfehlen, die Homepage von Danimoto zu besuchen und eines ihrer nächsten Konzerte zu besuchen. Die Darts Abteilung hatte ihre



moderne Anlage aufgebaut und stand den Besuchern mit Rat und Tat zur Seite. Wer Lust hatte, konnte selbst einmal den Pfeil werfen und sich von den Profis Tipps geben lassen. Man hat gemerkt, wieviel Spaß Darts macht und so mancher entdeckte an diesem Abend sein Talent für das präzise Werfen. Die Dart Abteilung trainiert immer montags und dienstags abends und freut sich über Interessenten. Alle Infos findet ihr auf der Homepage > tgm-gonsenheim.de/darts

Ebenfalls vertreten war der E-Sport-Bereich des Vereins. Interessierte Besucher hatten die Möglichkeit, den Spielern über die Schulter zu schauen, selbst ein Spiel auszuprobieren oder Fragen zum Thema E-Sport bei den Verantwortlichen loszuwerden. Wer mehr über die E-Sport-Bereich und seine Aktivitäten erfahren möchte, findet weitere Informationen auf der Vereinswebsite > tgm-gonsenheim.de/esports

Die schöne Live-Musik und die gelungene Mischung aus sportlichen Angeboten und gemütlichem Beisammensein machte den Abend zu einem Erfolg. Die positive Resonanz zeigte, wie wichtig solche offenen Formate für das Vereinsleben sind, denn sie bringen Menschen zusammen, schaffen neue Begegnungen und eröffnen Gelegenheiten, den Verein von einer neuen Seite kennenzulernen. Danke an die Verantwortlichen in der TGM, die diesen Abend möglich gemacht haben, allen voran Andreas Maurer und Axel Rau-Reisinger.

Wiebke Fabinski

Pflegezeit
steht für die beste Pflege!

06131 – 94 334 0

Unsere Leistungen in Mainz-Gonsenheim:

- ✓ Ambulante Pflege
- ✓ Tagespflege:
- 📍 An den Reben 31d, 55122 Mainz

Pflegezeit Mainz
An der Ochsenwiese 6
55124 Mainz

info@pflegezeit-mainz.com
www.rat-und-tat-pflegezeit.de

TGMGo Außersportliches 2026 Krimi trifft Wein!

Was? Krimilesung und Weinprobe mit Andreas Wagner
Wann? Samstag, 14. März 2026, 18:00 Uhr

Wo/Treffpunkt? Athletikraum (AR) der Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Dauer? ca. 2 Stunden

Anfahrt? Die An- und Rückfahrt liegt in der Eigenverantwortung und -finanzierung der TeilnehmerInnen.

Kosten? TGMGo Mitglieder 14,00 EUR / Nichtmitglieder 18,00 EUR inkl. Weinprobe
Einzug Teilnehmerentgelt per Erteilung Sepa-Mandat bei Online-Anmeldung.

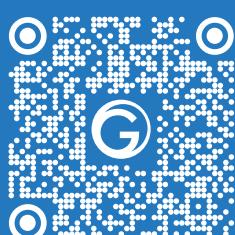
Anmeldeschluss? 06.03.2026

Min./Max. Teilnehmerzahl?

40/60 – Jeder ist Willkommen!

Anmeldung?

> Online Anmeldung



Rückfragen?

E-Mail: seniorenberatung@tgm-gonsenheim.de, alternativ telefonisch unter 06131/470074 od. 06131/474184.

Frauke Braun



SPORTPLAN-SEITEN ZUM HERAUS-TRENNEN!

TGM Sportangebot nach Sportarten geordnet

Stand: 15.12.2025

Wochentag	Uhrzeit	Sportangebot	Ort	Übungsleiter
AUSSERSPORTLICHES				
Donnerstag	15:00-17:00	Stricken & Häkeln	GR (FS)	Frauke Braun
BADMINTON				
Montag	17:00-18:00	Jugend U12	AOSG	Daniela Fell
	18:10-19:20	Jugend U15 - U19	AOSG	Daniela Fell
	19:30-20:45	Erwachsene (angeleitetes Training)	AOSG	Christoph Grube
	20:45-22:00	Erwachsene (freies Spiel)	AOSG	Christoph Grube
Dienstag	19:30-22:00	Erwachsene (freies Spiel)	KKR	Andreas Maletzke, Philipp Neutz
Mittwoch	18:00-19:20	Jugend U12 - U19	AOSG	Christoph Grube
	19:30-22:00	Erwachsene (freies Spiel)	AOSG	Christoph Grube
Donnerstag	18:00-20:00	Erwachsene (freies Spiel)	AOSG	HV = Hallen-/Trainingszeitverantwortl.
	20:30-22:00	Erwachsene (Mannschaftstraining)	GBSch	Leonard Reiche
BASKETBALL				
Donnerstag	17:00-18:30	Jugend U12	KKR	Isabell Schuhmacher, Alexandra Wachter
Freitag	18:30-20:15	Erwachsene	MBSch/OSG A.	Sven Nürnberger
BOULE				
Mittwoch	18:00-20:00	Anfänger & Fortgeschrittene	Grünstreifen TGM	Axel Rau-Reisinger
Donnerstag	18:00-20:00	Fortgeschrittene (auf Anfrage)	Grünstreifen TGM	Axel Rau-Reisinger
DARTS				
Montag	18:00-20:30	Steel Darts für Erwachsene	GR (FS)	Thomas Marx
Dienstag	19:00-22:00	Steel Darts für Erwachsene (Dartliga FDW)	GR (FS)	Stefan Nusko, Torben Müller
E-SPORT ab 16+ (Wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb)				
Montag	18:00-22:00	E-Sport -"LoL"	E-Sport Center	Simon Lang
Dienstag	18:00-22:00	E-Sport - „Fighting Games“	E-Sport Center	Andreas Doroschenko
Mittwoch	17:00-21:00	E-Sport -"Valorant"	E-Sport Center	Marvin Wild
Donnerstag	17:00-21:00	E-Sport -"Valorant"	E-Sport Center	Marvin Wild
Freitag	17:00-23:00	E-Sport -"Super Smash Brothers"	E-Sport Center	Pascal Nötzli
FECHTEN				
Mittwoch	17:00-20:00	Degen (Kinder & Jugend)	WStr., Feld 1+2	Friderike & Volker Oberkircher
	18:00-20:00	Florett (Kinder & Jugend)	WStr., Feld 1+2	Philipp Schnell
	20:00-22:30	Erwachsene	WStr., Feld 1+2	Fabian Nillius
Freitag	18:00-20:00	Florett (Kinder & Jugend)	WStr., Feld 1+2	Urs Matter, Fabian Nillius



SPORTANGEBOT NACH SPORTARTEN

18:00-20:00	Degen (Kinder & Jugend)		WStr., Feld 1+2	Friderike & Volker Oberkircher
20:00-22:30	Erwachsene		WStr., Feld 1+2	Fabian Nillius
FITNESS/SPIELE				
Montag	11:15-12:15	PowerYoga	AR	Nora Liebmann
	18:45-19:45	Funktionelles Krafttraining	MBSch	Julia Opheys
	19:10-19:55	Bauch-Beine-Po	TH	Anna Seyfert
Dienstag	18:00-19:30	Laufen gegen Depressionen	Mombach	Paul Nilges
	18:15-19:15	Power-Rücken-Fit	MBSch	Antonia Diegisser
	19:15-20:00	Bauch-Beine-Po	TH	Julia Opheys
Donnerstag	09:30-10:30	Frauenfitness	TH	Julia Opheys
	18:45-19:45	Power-Rückentraining	MBSch	Martin Gütter
Freitag	19:30-21:30	Fitness & Spiele	GBSch	Martin Gütter
GYMNASTIK				
Montag	10:00-11:00	Seniorengymnastik	TH	Julia Opheys
	17:00-18:00	Gymnastik 50+	AR	Bea Bläser
	17:30-18:15	Sitzgymnastik	FSH	Nadine Leber
Dienstag	08:20-09:20	Wirbelsäulengymnastik	NTH	Simone Deriu
	09:30-10:30	Wirbelsäulengymnastik	NTH	Julia Opheys
	11:00-12:00	Sitzgymnastik	AR	Thomas Stehle
	16:00-17:00	ZINA 60+	AdR	Brigitte Schworm
	17:15-18:15	ZINA	AdR	Brigitte Schworm
Mittwoch	08:30-09:30	Wirbelsäulengymnastik	NTH	Julia Opheys
	09:45-10:45	Seniorengymnastik	NTH	Julia Opheys
	17:00-17:45	Wirbelsäulengymnastik	TH	Ying Bian
INDIACA				
Donnerstag	18:30-20:00	Spiele	TH	Rolf Knoll
JUDO				
Montag	17:15-18:45	Jugend	NTH	Benedikt Pretnar, Silke Adam, Katharina Brockmann
	18:45-20:15	Erwachsene	NTH	Sonja Waleska
Donnerstag	17:00-18:30	Jugend	NTH	Manuel Dillmann, Jan Burkhardt
	18:30-20:00	Erwachsene (Freies Training)	NTH	Manuel Dillmann
KINDERTURNEN				
Montag	14:45-15:45	Kleinkinderturnen 3-4 J.	TH/NTH	Sabrina Hoppe, Celina Hoppe
	16:00-17:00	Orientierungsstufe 5-7 J.	NTH/TH*	Sabrina Hoppe, Celina Hoppe
Dienstag	15:00-16:00	Kleinkinderturnen 3-4 J.	TH/NTH	Sabrina Hoppe, Gertrud Keiffenheim
	16:10-16:55	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	NTH	Gertrud Keiffenheim
Mittwoch	15:00-15:45	Gerätturnen Einsteiger 5-12 J.	TH	Julia Opheys, Marleen Haas
	15:45-16:45	Gerätturnen Geübte 5-12 J.	TH	Julia Opheys, Marleen Haas
	15:30-16:15	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	NTH	Sabrina Hoppe
	15:30-17:00	Motopädagogisches Turnen	ALS H	Ursula Horbach-Magerl
Donnerstag	10:45-11:30	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	NTH	Sabrina Hoppe
	15:30-16:15	Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	NTH	Sabrina Hoppe
	16:30-17:30	Grundlagen Turnen 4-8 J.	TH	Julia Opheys, Stefan Wahner

	16:30-17:30	Motopädagogisches Turnen	MBSch	Ursula Horbach-Magerl
	17:30-18:30	Leichtathletik / Spiele	TH	Julia Opheys
REHASPORT				
Montag	18:05-18:50	Innere Medizin: Lungensport	AR	N.N.
Dienstag	16:30-17:45	Herzsport Übungsgruppe	TH	Julia Opheys
	17:45-19:00	Herzsport Trainingsgruppe	TH	Julia Opheys
Mittwoch	11:00-12:00	Herzsport Nachfolgegruppe	NTH	Julia Opheys
	17:00-18:00	Neurologie	AR	Felix Brinkmann
Donnerstag	11:00-11:45	Innere Medizin: Lungensport	AR	N.N.
	17:00-17:45	Orthopädie	AR	N.N.
	18:00-18:45	Orthopädie	AR	N.N.
ROPE SKIPPING				
Montag	17:00-18:00	Fitness trifft auf Rope Skipping	TH	Nicole Beckers
	18:00-19:00	Leistungsgruppe „Jumpfusion“	TH	Nicole Beckers
Mittwoch	17:00-18:00	Einsteiger „Jumpminions“	MBSch	Sabrina Hoppe, Martha Hanke
	18:00-19:00	Geübte „Jumpicorns“	MBSch	Isabell Hach, Martha Hanke
SHOWTANZ				
Montag	17:15-18:15	Sunny Dancers 8-10 J.	SR	Sabrina Hoppe, Rebecca Vogler
	18:20-19:20	Dance Moves – Just for Fun Ü30	SR	Bea Bläser
Dienstag	16:30-17:30	Tanzmäuse 6-7 J.	SR	Sabrina Hoppe
Mittwoch	19:20-21:05	Dance&StyleZ ab 18 J.	TH	Janina Schick, Rebecca Vogler
Donnerstag	17:15-18:30	Dance Passion 13-17 J.	SR	Rebecca Vogler
Freitag	16:00-17:00	Tanzwiese 5-6 J.	SR	Janina Schick, Joy Jubileum
	17:15-18:15	Dance 'n' Joy 10-13 J.	SR	Sarah Schmitz
	18:00-19:00	Dance&StyleZ ab 18 J.	AR	Janina Schick, Rebecca Vogler
	18:30-20:00	„Dance all jazz styles“	SR	Stefanie Küchenmeister
	19:00-20:30	Dance&StyleZ ab 18 J.	TH	Janina Schick, Rebecca Vogler
TANZEN				
Sonntag	18:30-20:00	Tanzsport	TH	Leo Werner
TISCHTENNIS				
Montag	20:00-22:00	Erwachsene	TH	Stefan Richter
Dienstag	17:15-18:30	Jugend Anfänger ab 9 J. (Gruppe A)	NTH	Stefan Richter, Nicolai Cok, Jonas Blochwitz, Frank Hoffmann, Roger Becker
	18:30-20:00	Jugend Fortgeschr. ab 9 J. (Gruppe B)	NTH	Stefan Richter, Nicolai Cok, Jonas Blochwitz, Frank Hoffmann, Roger Becker
	20:00-23:00	Leistung Erwachsene	NTH	Stefan Richter
	20:00-22:30	Erwachsene	AR	Keyvan Deghan
Mittwoch	13:45-14:45	Tischtennis AG GymMombach	TH	Frank Hoffmann
	18:05-19:20	Jugend weiblich ab 9 J.	AR	Nicolai Cok
	20:00-23:00	Erwachsene	NTH	Sarah Vaas
Donnerstag	20:00-23:00	Erwachsene	TH/NTH	Christoph Lipp (HV)
Freitag	16:00-17:30	Jugend Anfänger ab 9 J. (Gruppe A)	TH	Stefan Richter, Nicolai Cok, Jonas Blochwitz, Frank Hoffmann, Roger Becker
	17:30-19:00	Jugend Fortgeschr. ab 9 J. (Gruppe B)	TH	Stefan Richter, Nicolai Cok, Jonas Blochwitz, Frank Hoffmann, Roger Becker
	20:15-22:00	Erwachsene	MBSch	Eva Watkins (HV)
Sonntag	10:00-12:00	Erwachsene	NTH	Roger Becker
	12:00-14:00	Erw. Einzeltraining/Balleimer	NTH	Stefan Richter



SPORTANGEBOT NACH SPORTARTEN

VOLLEYBALL				
Montag	14:30-16:00	Volleyball AG OSG (5./6. Klasse)	AOSG	Jonas Koulen
	18:30-20:30	Herren III (Verbandsliga)	WStr.	Kostas Kalpakidis, Johannes Kräutle
	18:30-20:30	Damen II (Landesliga)	WStr.	Thomas Neumann
	20:00-22:30	Herren I (Oberliga)	NOSG	Stefan Neubrand
Dienstag	16:30-18:30	Jugend U12-15m (Jg. 2012-2015)	NOSG	Hannah Grndl, Johannes Kräutle
	16:30-18:30	Jugend U14-15w (Jg. 2012-2013)	NOSG	Dounia Bahich
	16:30-18:30	Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011) F	NOSG	Fabian Kaltz
	18:30-20:30	Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011) Anf.	NOSG	Dounia Bahich
	18:30-20:30	Herren II (Landesliga)	NOSG	Melanie Matutis-Zehlike, Jonas Schroer
	18:30-20:30	Herren IV (Bezirksklasse)	NOSG	Jannis Müller, Carlos Morgenroth
	19:00-22:00	Damen III (Verbandsliga)	AOSG	Annika Gieseler
	20:30-22:30	Damen I (Regionalliga)	NOSG	Daniel Schneider
Mittwoch	16:30-18:00	Ballschule Kinder (Jg. 2015 & jünger)	NTH	Christine Emmel, Joy Jubileum
	16:30-18:30	Jugend U12-13w (Jg. 2014-2015)	GBSch	Hannah Grndl, Judith Grndl
	18:00-20:00	Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011) F	NTH	Fabian Kaltz, Iman Said
	18:30-22:00	Damen II (Landesliga)	GBSch	Thomas Neumann
Donnerstag	14:30-16:00	Volleyball AG OSG (7./8. Klasse)	WStr.	Jonas Koulen
	16:30-18:30	Jugend U16-20w (Jg. 2007-2011)	NOSG	Henrik Robbel
	16:30-18:30	Damen IV (Bezirksklasse)	NOSG	Liam Plantz, Moritz Kilp
	18:30-20:30	Jugend U14-15w (Jg. 2012-2013)	GBSch	Benjamin Brantzen, Dounia Bahich
	18:30-20:30	Herren I (Oberliga)	NOSG	Stefan Neubrand
	20:00-22:00	Damen III (Verbandsliga)	AOSG	Annika Gieseler
	20:30-22:30	Damen I (Regionalliga)	NOSG	Daniel Schneider
	20:30-22:30	Herren II (Landesliga)	WStr.	Melanie Matutis-Zehlike, Jonas Schroer
	20:30-22:30	Herren III (Verbandsliga)	WStr.	Kostas Kalpakidis, Philipp Plohmann
Freitag	16:00-18:00	Jugend U12-13w (Jg. 2014-2015)	NTH	Hannah Grndl, Judith Grndl
	18:00-20:00	Herren IV (Bezirksklasse)	AOSG	Carlos Morgenroth, Jannis Müller
	18:30-20:30	Jugend U12-15m (Jg. 2012-2015)	NTH	Hannah Grndl
	20:00-22:00	Damen IV (Bezirksklasse)	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, AOSG = Otto-Schott-Gymnasium, AR = TGM-Athletikraum,

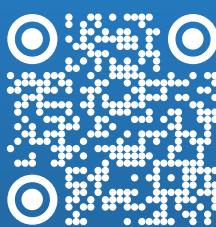
GBSch = Gleisbergschule, FSH = Franz-Stein-Haus, GR = TGM-Gesellschaftsraum (F=Fensterseite), HV = Hallenverantwortlicher

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

NOSG = Neue Schulsporthalle OSG, OSG BB = Basketballplatz OSG, PGA = Pfarrer-Grimm-Anlage,

RhTB BR = Bewegungsraum des Rh.Turnerbund, SR = TGM-Spiegelraum, TH = Große TGM-Turnhalle, WStr. = Sporhalle Weserstr.

**TGM
SPORTPLAN
ONLINE**



TGM Außersportliches: Rückblick auf den Spaziergang durch Alt-Gonsenheim

Wissenswertes und historisches über den Mainzer Orts- teil Gonsenheim. Am 14.Oktober 2025 nahmen über 20 Teilnehmer am Spaziergang durch den alten Ortskern von Gonsenheim teil. Prof. Dr. Schwarting führte die Gruppe durch die Kirchstraße mit Stop an der Pfarrer-Grimm-Anlage, an unserem schönen Rathaus vorbei durch den Backesgaden, dann in Richtung zu den Räumlichkeiten des Heimat und Geschichtsvereins. Professor Schwarting erklärte die Straßennamen und die verschiedenen Hausnummern, die erst durch die Franzosen in Buchstaben geändert wurden. Im Heimat- und Geschichtsverein konnte man dann auf Karten die Bebauung und Entwicklung Gonsenheims anschauen. Nach ca. zwei Stunden verabschiedete ich die Teilnehmer. Vielen Dank an Prof. Schwarting im Namen unserer TGM Gonsenheim, für dieses tolle, außersportliche TGM Angebot.

Frauke Braun



Ein Concept für Ihre Immobilie

**Reiner Mumme
Fachwirt Gebäudemanagement**

Geschäftsadresse

Im Kirschgarten 31
55263 Wackernheim

Telefon: 06132 / 9 72 51 10
Fax: 06132 / 9 72 81 02
E-Mail: conceptgm@aol.com



Reinigungsarbeiten aller Art
Hausmeisterservice
Winterdienst
Gartenpflege
Catering
Raumausstattung
Botendienste
Umzug / Entrümpelung
Haussitting
Schließdienste

- weitere Leistungen auf Anfrage -
- alle Leistungen auf im Privatbereich -

www.concept-gebaudemanagement.de



NEHRBASS-BÜCHNER

Der Apfel und die Steuerberater

NEHRBASS-BÜCHNER

Steuerberatungsgesellschaft
NEHRBASS-BÜCHNER Partnerschaft mbB
Bahnhofstr. 21 · 55286 Wörrstadt
Tel. 06732 / 93 44 - 0
www.nerbass-buechner.de



TGMGo Steuerberater eröffnet Steuerlounge



Eröffnung der Steuerlounge am 08. November 2025 in Wörrstadt. Unser Steuerberater Nehrbass & Büchner eröffnete im November 2025 seine Steuerlounge. Gerne folgten Jürgen Messer (ehemaliger TGM Wirtschaftsausschuss- und Förderverein Vorsitzender) und unser 1. TGM Vorsitzender Andreas Maurer der Einladung unseres Steuerberaters und besuchten die Eröffnung und damit erlebten sie mit dem Team von Nehrbass & Büchner und dessen Gästen, eine besondere Zeit voller Begegnungen, Einblicke und Genuss. Neben interessanten Gesprächen mit Teilneh-

merInnen, durften wir zusätzlich zu den StB-Räumen, auch die Räumlichkeiten des Nachbarn besichtigen und bekamen einen Einblick in das "Touristik Center Rheinhessen Mitte". Seit 15 Jahren (!) ist unsere TGM Gonsenheim Mandant der "Steuerberatungsgesellschaft Nehrbass-Büchner Partnerschaft mbB" und wir freuen uns auf eine weiterhin angenehme, zielorientierte und kompetente Zusammenarbeit!

Andreas Maurer

TGM E-Sport

Wir starten das „E-Sport get together“

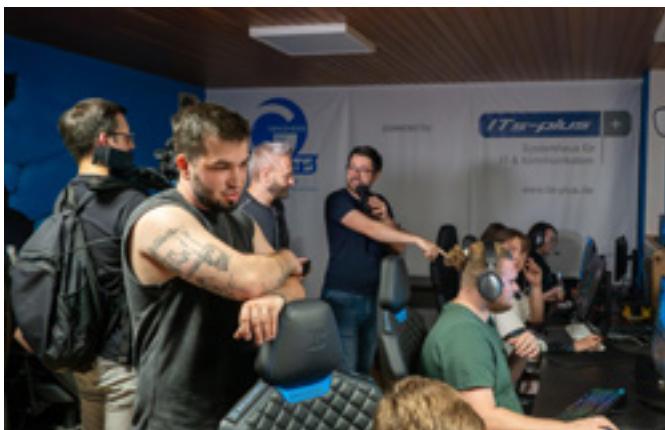


Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 18:00 Uhr wird es fortan unser „E-Sport get together“ geben! Willkommen ist jeder der schon Mitglied bei uns ist oder es noch werden möchte (Mindestalter: 16 Jahre). Neben der Nutzung unserer PC's werden wir kleine 1-gegen-1 Turniere veranstalten und auch Brettspiele anbieten. Gegen kleines Geld können auch Getränke erworben werden. Die perfekten Zutaten also um den E-Sport und seine Mitglieder näher kennen zu lernen! Wir freuen uns auf euren Besuch!

Marvin Wild

TGM E-Sport

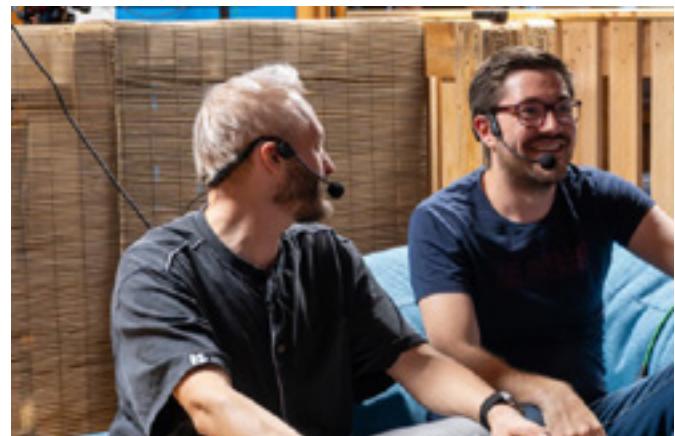
trifft Medienzentrum Darmstadt-Dieburg



Am Mittwoch, 10. September 2025 war das Medienzentrum Darmstadt-Dieburg zu Gast im E-Sport Center der TGM 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim. Der gemeinsame Austausch und ein freundschaftliches Kräftemessen gegen unser TGM VALORANT Team standen im Mittelpunkt dieses wunderbaren Abends. Die Stimmung während der Matches war für viele eine einmalige Erfahrung. Maximilian "Fragstube" Witt und unser Head of E-Sport Marvin "headshinsky" Wild haben gemeinsam durch den Abend geführt und die Spiele kommentiert. Highlight war hier das Comeback des Medienzentrums Darmstadt-Dieburg im ersten Match, das für uns von der TGM denkbar knapp mit 11:13 verloren wurde. Das

Medienzentrum Darmstadt-Dieburg unterstützt Lehrkräfte und Schüler mediendidaktisch und sieht durch den Team Aspekt in VALORANT, der viel Konzentration und Kommunikation erfordert, eine gute Möglichkeit, viele Schüler zu erreichen. Das passiert u.a. auch durch AG's an den Schulen. Nach zwei Spielen und vielen netten Gesprächen war der Abend auch schon vorbei, aber wir sind uns sicher, dass wir das Medienzentrum Darmstadt-Dieburg nicht das letzte Mal in unserem E-Sport-Bereich zu Besuch hatten!

Marvin Wild



Sabine Zirngibl

Meisterin für Augenoptik
und Funktionaloptometristin



„Sehen braucht mehr als zwei Augen.“

SEHKOMFORT SCHÖNE AUSSICHT



Ihr Fachzentrum für individuelles, gutes Sehen!

Kurt-Schumacher-Str. 41B • 55124 Mainz
Telefon 06131 - 5864931

Sehkomfort in jeder Lage • www.gonsehenheim.de

GASTHAUS
Zum
Bürgerhof

Seit 1900

Biergarten bei schönem Wetter geöffnet

Familie Hagner:
Wir wünschen Ihnen einen
angenehmen Aufenthalt
und guten Appetit!

Mittagsküche von 11.30 - 14.00 Uhr
Abendküche von 17.00 - 21.30 Uhr
Stammessen
Für Feierlichkeiten
halten wir einen Raum für ca. 40 Personen bereit.
Termine nach Vereinbarung.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag ab 11 Uhr
Aktuelle Öffnungszeiten siehe „Homepage“
An Sonn- und Feiertagen geschlossen

Breite Straße 3A · 55124 Mainz-Gonsenheim · 06131.45090
www.buergerhof-gonsenheim.de

Die Speisekarte gibt es auf unsere Homepage auch zum „Download“!

Im Ausschank:

-
-
-
-

4. Abend des Mainzer Sports in der TGM Gonsenheim



Stadtsportverband Mainz (SSVMz) veranstaltet Event für den Mainzer Sport. Am Mo., 17.11.2025 hatte der Stadtsportverband Mainz zum 4. Abend des Mainzer Sports in eine der Sporthallen der TGM Gonsenheim eingeladen. Spannende Themen standen auf der Tagesordnung, die zum einen Vereinsmitglieder und Vereinsvorstände der Mainzer Vereine, aber auch sportlich Interessierte, die nicht oder noch nicht in einem Verein aktiv sind, interessierten. So wurden die Sportstiftung Mainz und Rheinhessen vorgestellt und bei der SSV Aktion „Gelder für Vereine“, wurden 7 Vereine, unter anderem unsere TGM Gonsenheim, aufgrund ihrer eingereichten Vereinsprojekte mit einem Geldpreis ausgezeichnet. Auch das wichtige Thema Sportentwicklungsplanung wurde von Stefan Henn vom Institut für Sportstättenentwicklung (ISE), als Beauftragter der Stadt Mainz, vorgestellt. Dazu wurde im Vorfeld am 31.10.2025 durch die Stadt die Sportentwicklungsplanung veröffentlicht, die für die Entwicklung der Mainzer Vereine von wesentlicher Bedeutung ist. Der zukünftige Bürgermeister und Sport-

dezernent Daniel Köbler stelle sich den Mainzer Sportlern vor und der scheidende Bürgermeister und Sportdezernent Günter Beck wurde mit Dankesworten und einem Präsen gebührend verabschiedet. Zum bunten Ausschnitt aus dem Mainzer Vereinsleben zählte der kurzweilige Vortrag des Head of E-Sport, Marvin Wild, der TGM Gonsenheim. Er vermittelte den Anwesenden einen strukturierten Überblick über die Entwicklung des E-Sports in der TGM und gab einen Ausblick auf die geplanten nächsten Entwicklungsschritte. Neben der Stadtspitze bestand die Möglichkeit mit Sportpolitikern des Sportausschusses und den zahlreich anwesenden Vereinsvertretern ins Gespräch zu kommen. An dieser Stelle allen anwesenden TGMGoVertretern (Wiebke, Marvin, Rolf, Axel und Andreas) vielen Dank für ihre Zeit und ihre Unterstützung, bei der Repräsentation unseres Vereins bei dieser informativen und Netzwerkfördernden SSV-Veranstaltung.

Terminvormerkung:
5. Abend des Mainzer Sports
am 18.11.2026
in der TGMGo

Andreas Maurer

TGM Außersportliches: Rückblick zum Gesundheitsvortrag Hüft- und Kniearthrose

Am Samstag, 08.11.2025 fand in der Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim der 2. Gesundheitsvortrag Arthrose vor über 50 Teilnehmern statt. Nach der Begrüßung stellte Dr. Eidner sich vor. Er ist als Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und in seiner Praxis in Mainz-Gonsenheim tätig. Anschaulich erklärte er die Erkrankung, bei der auch die Ernährung und Sport eine große Rolle spielt. Hauptthema waren Hüfte und Knie. Nach einer Stunde war der Vortrag beendet und die Teilnehmer konnten an Dr. Eidner Fragen stellen. Unterstützt wurde Dr. Eidner von Christoph Vogel. Herr Vogel stellte verschiedene Endoprothesen am Modell vor. Auch hier konnten sich die Teilnehmer informieren. Die Teilnehmer wurden um 17:00 Uhr verabschiedet. Die Nachfrage für diese Veranstaltung war so groß, dass wir 2026 diesen Vortrag nochmals anbieten werden. Vielen Dank auch an Doris Geyer, die mich immer wieder mit viel Elan unterstützt.

Frauke Braun



TGM Außersportliches: Mützen für Neugeborene der Uniklinik Mainz

Wieder einmal waren die Teilnehmerinnen unserer Gruppe "Stricknadel trifft Häkelnadel" super fleißig. Es wurden 130 Mützen für Neugeborene in allen Farben gestrickt und gehäkelt. Am Mo., 10.11.2025 übergaben unsere TGMler Gudrun Mathes und Hilde Seeger das große Paket an die Hebammen der Uniklinik. Die Freude war sehr groß, da wir auch nicht das erste mal auf dieser Station waren.

Weiter ging es auf die "Frühchen" Station um noch einige Exemplare unserer kleinen Kraken abzugeben. Die Schwestern bedankten sich herzlich und hoffen auf ein baldiges Wiedersehen. Also wer Lust auf Stricken und Häkeln und auf unsere Aktionen hat, ist herzlich eingeladen Donnerstags von 15:00 - 17:00 Uhr im Gesellschaftsraum der Turngemeinde 1861 e.V. vorbeizuschauen.

Frauke Braun





Der Lieferant der Gastronomie und Hotellerie

WIGEM Getränke GmbH • An der Steinlach 11-13 • 65474 Bischofsheim
Tel.: 0 61 44 / 468 27-0 • Fax 0 61 44 / 468 27-22
info@wigem.de • www.wigem.de

A photograph of three people (two men and one woman) standing in front of a large red checkmark graphic on a purple background. The man on the left is standing with his arms crossed. The man in the middle is leaning against a white cabinet. The woman on the right is sitting on a chair. To the right of the photo is the AXA logo and contact information for Eric Reichhardt.

AXA Hauptvertretung
Eric Reichhardt

Heidesheimer Straße 26, 55124 Mainz
06131-41884
eric.reichhardt@axa.de

AUS DEN ABTEILUNGEN/SPORTARTEN



TGM Badminton III Saisonstart mit Höhen und Tiefen



Am 03.09.2025 startete die Saison, wie die letzten Jahre auch, mit einem Spiel gegen unsere zweite Mannschaft, welches die Zweite souverän mit 7:1 für sich entscheiden konnte. Am 06.09.2025 trat unsere dritte Mannschaft dann zum ersten nicht-vereinsinternen Match an und lieferte sich ein spannendes Duell gegen die Gegner von Mommenheim II, welches am Ende mit einem 4:4-Unentschieden endete. Im ersten Herren-Doppel starteten Mario Zöttler und Daniel Schmidt zunächst etwas holprig, steigerten sich aber im zweiten Satz deutlich – für einen Sieg reichte es jedoch knapp nicht. Auch das zweite Doppel mit Asit Srivastava und Björn Freiberg zeigte gute Ballwechsel, musste sich jedoch ebenfalls in zwei Sätzen geschlagen geben. In den Einzeln drehte die Mannschaft dann richtig auf: Mario Zöttler und Daniel Schmidt gewannen beide in drei umkämpften Sätzen und sicherten wichtige Punkte. Asit Srivastava legte mit einem souveränen Zweisatzsieg nach. Nur Andrea Göngtgens musste sich im Damen-Einzel nach einer starken Leistung knapp geschlagen geben. Im abschließenden Mixed-Doppel gaben Björn Freiberg und Donata Gerhards nochmal alles, konnten aber trotz engagiertem Spiel keinen Sieg mehr holen. So stand am Ende ein 4:4 auf dem Spielbericht, ein leistungsgerechtes

Ergebnis für die ausgeglichene Begegnung. Am 21.09.2025 ging es dann auswärts zum TV Hechtsheim IV, wo wir eine deutliche Niederlage mit 0:8 einstecken mussten. Eine Woche später am 27.09.2025 konnte unsere Mannschaft zu Hause gegen die dritte Mannschaft aus Hechtsheim Revanche nehmen – und das mit Erfolg! Mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung gelang ein klarer 7:1-Heimsieg. Schon die Herren-Doppel legten den Grundstein: Mario Zöttler und Maximilian Engel siegten in zwei Sätzen, ebenso Daniel Schmidt und Asit Srivastava, die alle vier mit starkem Zusammenspiel überzeugten. In den Einzeln ging es erfolgreich weiter: Maximilian Engel, Mario Zöttler und Asit Srivastava entschieden ihre Spiele alleamt für sich – teils knapp, teils deutlich. Nur Andrea Göngtgens musste sich trotz engagiertem Einsatz geschlagen geben. Im abschließenden Mixed-Doppel zeigten Daniel Schmidt und Katja Zapp nochmal Nervenstärke und machten in drei spannenden Sätzen den siebten Punkt sicher. Mit diesem 7:1-Erfolg konnte die Mannschaft ein starkes Ausrufezeichen setzen und den ersten und hoffentlich nicht letzten Sieg der Saison feiern.

Daniel Schmidt



TGM Badminton: Erster Blockspieltag der Badminton-Jugend



Gelungener Auftakt mit Licht und Schatten. Mit großer Spannung starteten am Wochenende des 27. und 28.09.2025 die Jugendmannschaften der Altersklassen U-12, U-15 und U-19 in ihren ersten Blockspieltag der Saison. Während es für einige Teams bereits erste Erfolge zu feiern gab, mussten andere mit Widrigkeiten kämpfen und zeigten dabei dennoch starken Einsatz und Teamgeist. Leider konnte die U12-Mannschaft am ersten Spieltag nicht antreten. Trotz intensiver Vorbereitung standen am Ende nicht genug Spieler zur Verfügung, um ein vollständiges Team zu stellen. Der Spieltag fiel somit für die jüngsten Nachwuchsspieler ins Wasser. Ein Dämpfer zum Start, der aber umso mehr Motivation für die kommenden Spiele liefern dürfte. Besser lief es bei der U15, die durch den spontanen Einsatz von Ava aus der U12 vollständig antreten konnte. Ihr Mitwirken ermöglichte es dem Team, überhaupt spielfähig zu sein – ein starkes Zeichen für den Zusammenhalt innerhalb des Vereins. Auf dem Spielfeld zeigten besonders die Mädchen großen Einsatz und erzielten wichtige Punkte, die schließlich zu einem hart erkämpften Unentschieden führten. In einem weiteren Spiel musste sich das Team jedoch geschlagen geben. Trotzdem bleibt die Erkenntnis: Mit Engagement und Teamgeist ist vieles möglich. Die älteste Jugendmannschaft, die U 19, konnte ebenfalls in voller Besetzung antreten und zeigte eine starke Leistung. In ihren Begegnungen präsentierten sich die Spieler kämpferisch und

konzentriert, hielten gut mit – und schnupperten stellenweise am Sieg. Am Ende fehlte jedoch in den entscheidenden Momenten das berühmte Quäntchen Glück. Trotz der Niederlagen bleibt die Leistung beachtlich, und die Mannschaft kann mit erhobenem Kopf auf die kommenden Aufgaben blicken. Trotz Startschwierigkeiten war der erste Blockspieltag ein wichtiger Schritt in die neue Saison. Einsatzbereitschaft, Teamgeist und die Unterstützung über Altersklassen hinweg standen im Vordergrund – beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche Spielzeit.

Katja Zapp





Sommeraktion TGM Badminton 2025

Unterwegs in den Niersteiner Weinbergen



Auch abseits des Spielfelds sind wir als Badmintonabteilung gerne gemeinsam aktiv. Ende August 2025 führte uns der Weg an den Rhein in die schönen Weinberge des Roten Hangs mit Aussicht auf Nierstein und das schöne Rheintal. Die Teilnehmenden konnten sich zwischen zwei spannenden Aktivitäten entscheiden.

Vom Bahnhof Nierstein starteten die Wanderer ihre Rundtour zunächst Richtung Marktplatz und anschließend in die malerischen Weinberge. Gewandert wurde auf einem Teilstück der Drei-Türme-Wanderung mit Besichtigung des Wartturm und des Schlossturms Schwabsburg. Die Aussicht von beiden Türmen lud zum Verweilen ein. Parallel dazu genoss eine zweite Gruppe

eine gemütliche zweistündige Weinbergs-Rundfahrt. Mit Traktor und Hänger ging es zu den schönsten Punkten des Roten Hangs. Dazu gab es einen Imbiss und verschiedene Weine. Auch diese Tour bot einen herrlichen Ausblick auf Nierstein und den Rhein.

Nach den beiden Aktionen fanden sich alle Teilnehmenden in einem Restaurant am Marktplatz von Nierstein wieder, wo der Tag bei leckerem Essen und in gemütlicher Runde ausklingen konnte. Gestärkt und mit vielen Eindrücken machten wir uns anschließend gemeinsam auf den Rückweg nach Mainz.

Nadja Morcinek



TGM Badminton: Siegerin bei den Bezirksmeisterschaften U11

Titelbild



Ava und Jakob traten für die TGM bei den diesjährigen Bezirksmeisterschaften in den Altersklassen U9 – U15 vom 06. - 07.09.2025 in Worms an. Ava startete im Einzel U11 furios und ließ ihren Gegenspielerinnen in den ersten beiden Matches keine Chance. Sie siegte jeweils in zwei Sätzen und marschierte zielstrebig Richtung Titel. Im dritten Spiel stand sie der stärksten Gegenspielerin gegenüber und das Spiel ging dann auch folgerichtig über drei spannende Sätze, da beide Spielerinnen ihr Können zeigten. Nachdem Ava den ersten Satz souverän gewonnen hatte, schnappte sich ihre Gegenspielerin den zweiten Satz. Der Entscheidungssatz musste her. Ava behielt in diesem engen Schlagabtausch die Nerven und sicherte sich diesen Satz mit 16:14. Das letzte Spiel in ihrer Fünfergruppe gewann Ava wiederum klar in zwei Sätzen und sicherte sich so den hervorragenden 1. Platz. Mit diesem Titel rundete Ava ihre erstklassige Turnierleistung ab und gab auf dem Weg zum Titel nur einen Satz ab! Bei den Jungs ging Jakob in der Altersklasse U13 an den Start

und musste sich in seinem ersten Spiel gleich mit dem späteren Drittplatzierten messen. Er bot, nach einem verschlafenen ersten Satz, einen großartigen Kampf im zweiten Satz, der dann aber leider nicht belohnt wurde. So ging das erste Spiel verloren. Danach war Jakob aber hellwach und holte sich seinen ersten Sieg. Mit diesem Erfolgsgefühl ging es dann ins dritte Spiel, wo sich die beiden Kontrahenten einen offenen Schlagabtausch boten. Jakob gab zwar den ersten Satz ab, aber danach spielte er überlegt die Bälle aus und holte sich souverän die beiden folgenden Sätze! In seinem letzten Spiel musste er sich aber dann seinem Gegenspieler glatt in zwei Sätzen geschlagen geben und erspielte sich somit einen tollen 10. Platz. Mit zufriedenen Gesichtern und tollen Resultaten verließen wir Worms und schauen mit Vorfreude auf die nächsten Turniereinsätze! Herzlichen Glückwunsch an euch beide und macht weiter so!

Dirk Teubler



Spaß, Teamgeist und Jubel

Die TGMGo Basketballer beim Festumzug

Titelbild



Im Zuge der 1250-Jahr-Feier Gonsenheims fand am zweiten Septemberwochenende 2025 der Festumzug durch den alten Ortskern statt. Ein Teil unserer Basketballkids hat daran teilgenommen und dabei sehr viel Spaß gehabt. Wir haben uns morgens an der TGM Halle getroffen, an der schon das TGM Mobil mit den Maskottchen Tim und Trixi wartete, sowie weitere Teilnehmer/innen aus unseren anderen TGM Abteilungen. Dann haben wir uns gemeinsam auf den Weg zu unserem Aufstellplatz in der Mainzer Straße begeben.

Dort war schon allerlei los und wir haben viele Menschen aus anderen Vereinen gesehen. Es dauerte noch ein bisschen, bis der Zug losging, aber wir hatten unsere Basketbälle dabei und konnten einfach miteinander auf der Straße spielen. Die Sportler/innen aus unserer India- ca-Abteilung haben uns ihr Spielgerät gezeigt und wir haben einen großen Kreis gebildet und zusammenge- spielt – das war sehr lustig und hat richtig gut geklappt. Als der Zug startete sind wir zusammen über die Mainzer

Straße bis zum Gonsenheimer Rathaus gelaufen. Der Schlachtruf des Umzugs lautete „Jubel“ – das passte sehr gut, denn den haben wir den kompletten Zug über laut- hals gerufen. Es standen ganz schön viele Menschen am Rand und haben geklatscht. Wir haben gedribbelt, gepasst und Kunststücke mit unseren Bällen gemacht. Am Rathaus angekommen, wurden wir vom Ortsbürgermeister Josef Aron begrüßt und vorgestellt und dann war der Zug beendet. Anschließend sind wir alle zum Eis-Mario gelaufen und haben von unseren Trainern ein Eis spendiert bekommen. Das war eine sehr gelungene Team- und Vereinsaktion.

Teilnehmer/innen:

Theo, Liam, Noah, Jonathan, Leonardo, Romeo, Constan- tin, Mark sowie Isa & Maggi.

siehe Seite 34

Isa Schuhmacher



Ihr Guter Nachbar
Der Frischemarkt in Mainz-Gonsenheim

Lebensmittel und vieles mehr...

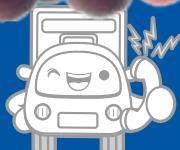
Kostenloser Lieferservice

*ab 25,- EUR Einkaufswert im Raum Gonsenheim, Finthen,
Budenheim, Mombach, Drais, Bretzenheim
MZ-Neustadt und MZ-Oberstadt

**Wir beliefern Privat-
haushalte, Alten- &
Pflegeheime sowie
Geschäftsadressen**



**Lottoannahmestelle &
Fahrkartenvorverkauf**



06131-5531395

Ihr Guter Nachbar - MZ-Gonsenheim - Breite Str. 33



Die TGMGo Boule Gruppe hat Platz für Spieler*Innen



Wir freuen uns immer auf neue MitspielerInnen. Jeden Mittwoch, im Sommer wie im Winter, treffen sich unsere Boule Spieler*Innen (offiziell heißt dieser Sport Pétanque) auf dem Grünstreifen vor dem TGM Parkplatz. In lockerer Runde kann man hier eine ruhige Kugel werfen. Jedermann/frau ist herzlich willkommen. Regelkenntnisse sind nicht erforderlich, die Regeln sind auch für Anfänger ganz schnell erklärt. Alleine spielen muss man auch nicht, es wird immer in Zweier- oder Dreierteams gespielt. Eine Boule-Kugel braucht ihr auch nicht, die TGM hat etliche Kugeln zum Ausleihen vorrätig. Anmelden müsst ihr euch auch nicht, kommt einfach vorbei und bleibt stehen, dann werdet ihr schon von einem **fachkundigen Boule-Trainer** angesprochen, ob ihr mitspielen wollt und unser kostenloses TGM Schnupperangebot nutzen möchten. Wir freuen uns immer auf neue Mitspieler. Allez les boules und Schöne Spiele!

Axel Rau-Reisinger



Aktuelles aus der Darts Abteilung der TGM Gonsenheim

Die Neu-/Umbauarbeiten in unserem TGMGo Darts-Center sind abgeschlossen. Wie bereits Mitte Oktober 2025 berichtet, ist der Bau der neuen Oche's nun fertiggestellt. Nach gut sechs Stunden ehrenamtlicher Arbeit unserer Darts-Mitglieder, wurden alle Teile sorgfältig zusammengefügt und die Boards stehen ab sofort u.a. für den Ligabetrieb bereit. Seit Anfang September 2025 nehmen wir als „**TGM Flying Arrows**“ an der Freien Dartliga Wiesbaden teil. Nach anfänglichem Pech – drei Spiele gingen mit 4:6 verloren – wurde ein erster Sieg gegen die „Royal Monkeys“ gefeiert. Aktuell stehen wir mit einem Sieg und fünf Niederlagen auf dem zehnten Tabellenplatz. Die Saison ist jedoch noch jung und die Motivation groß, sodass wir positiv nach vorne blicken.

Thomas Marx





TGM Fechten: Silber, Teamgeist, Gänsehaut – Degenpower in Zweibrücken

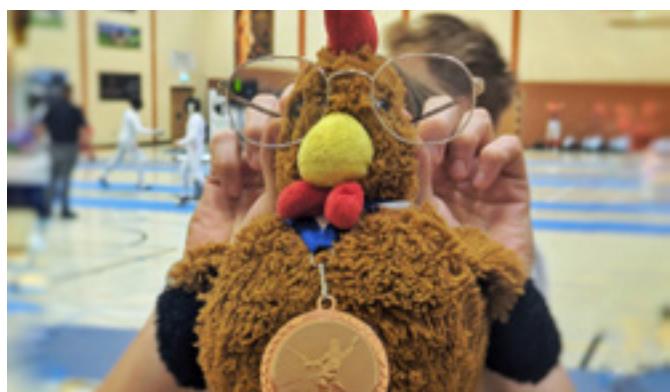
Zweibrücken – Am 13.09.2025 besuchten unsere Degenfechterinnen das Heinrich-Petri-Gedächtnisturnier in Zweibrücken. In dem ausschließlich in Runden ausgetragenen Turnier schlugen sich unsere Teilnehmerinnen vor allem in der U17 sehr gut. Jule Scheffe scheiterte erst in einem sehr kurzfristig anberaumten Stichkampf um Platz eins und gewann die Silbermedaille. Agrima Pandey schlug sich in den Runden ebenfalls gut und belegte als Fechterin einer jüngeren Altersklasse einen sehr guten dritten Platz. Im Wettkampf der U15 konnte sich Nika Jacobs als jüngste Teilnehmerin aus der U13 immerhin auf Platz 6 vorkämpfen.

Friderike Oberkircher-Sperling



Erfolg bei Offenen Saarländischen Meisterschaften: TGM Degenfechterinnen mit Bronze und Teamtitel

Dillingen – Bei den Offenen Saarländischen Meisterschaften am 12.10.2025 waren die Degenfechterinnen der TGM Gonsenheim erfolgreich am Start. In der U15 erwischte besonders Pauline Kubiczek einen guten Tag. Zusammen mit Janna Oberkircher und Agrima Pandey zog sie in die Direktausscheidung ein, wo Janna und Agrima direkt aufeinandertrafen. Janna (Platz 9) unterlag hier, Agrima (Platz 8) musste sich eine Runde später geschlagen geben. Pauline kämpfte sich bis ins Halbfinale vor und verlor hier denkbar knapp 14:15 – konnte sich jedoch über die Bronzemedaille freuen. Im Team fochten die Gonsenheimerinnen mit Maxdorfer Verstärkung von Abbie Dietz. Taktisch klug und kämpferisch konnten sie das Finale mit 39:36 Treffern für sich entscheiden und wurden Saarländische Meisterinnen im Team. Bei den Senioren konnte Franka Oberkircher überzeugen. Nachdem sie einen Tag zuvor in Heidenheim auf der Planche gestanden hatte, steigerte sie



sich in Dillingen von Gefecht zu Gefecht. Im Halbfinale unterlag sie knapp 14:15 und belegte als U17-Fechterin einen starken dritten Platz.

Friderike Oberkircher



Zwei Turniere, viele Emotionen und der DFB-Präsident zu Gast



Mainz-Gonsenheim, 06./07. September 2025 – An diesem Wochenende wurde unsere Sporthalle in Gonsenheim wieder zur Fechtarena: Beim „Karottenturnier“ und beim „Mainzer Rad“ standen an zwei Tagen Action, Teamgeist und jede Menge gute Laune auf dem Programm!

Samstag dreht sich alles um den Degen – Einzel und Mannschaften im Fokus

Den Anfang machte am Samstag das Karottenturnier mit den Einzelwettkämpfen im Degen. Besonders freuen wir uns über Amely Stocks zweiten Platz in der U17 – stark gefochten! Für die U15 sprang ein dritter Platz für das Team aus Maxdorf und Gonsenheim heraus. Richtig was los war bei den Seniors: Ganze 12 Mannschaften waren am Start, davon drei Teams aus den eigenen Reihen! Starke Kämpfe und am Abend super Stimmung – zwar lang, aber dafür umso unterhaltsamer.

Sonntag: Florett, starke Platzierungen und ein besonderer Ehrengast

Am Sonntag ging es weiter mit den Florett-Wettkämpfen. Bei den Einzelwertungen holten Ata Erdal (4. Platz) und Anna Fischer (5. Platz) bei der U13 und Alex Weickenmeier (4. Platz) sowie Sarah Fischer (5. Platz) bei der U15 tolle Ergebnisse. Paul Weingärtner musste leider verletzungsbedingt aufgeben – trotzdem starke Leistung bis dahin, Paul!

Im Senior-Florett-Team war ein Team am Start, am Ende blieb zwar „nur“ der letzte Platz, aber auch dabei zeigte sich unser Teamgeist.

Das Highlight des Tages: **DFB-Präsident Benjamin Denzer** war live dabei! Er nahm sich Zeit für Gespräche mit großen und kleinen FechterInnen – und ehrte höchstpersönlich die jüngsten SiegerInnen mit Karotten. Wirklich schön, dass der Präsident ein Herz für den Fechtnachwuchs zeigt und unser Event besucht hat.

Drumherum: Super Stimmung, fleißige Helfer*innen und leckere Cafeteria

Beide Tage waren geprägt von guter Laune, Unterstützung von der Tribüne und echtem Fecht-Fairplay. Vielen Dank an unser Team Technik, das beide Events an so vielen verschiedenen Enden erst ermöglicht hat. Und ein dickes Dankeschön an unser gesamtes Helferteam und die Cafeteria-Crew – so viel Engagement, selbstgebackene Kuchen und leckere Salate sind unzählbar!

Danke an alle, die dieses Wochenende zu einem echten Highlight gemacht haben – egal ob als Fechterin, Helferin oder Fan. Wir freuen uns schon auf das nächste Mal, wenn es wieder heißt: Masken auf, Angriff – los!

Toni Kubiczeck



**Auf Los
geht's los.
Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

volksbanking.de/gewinnsparen

Gewinnen. Sparen. Helfen. Mit dem Kauf von Gewinnsparlosen haben Sie die Chance auf hochwertige Sach- und Geldpreise. Darüber hinaus unterstützen Sie soziale und gemeinnützige Institutionen und Vereine in unserer Region und sparen einen Teil Ihres Einsatzes.

volksbanking.de/gewinnsparen

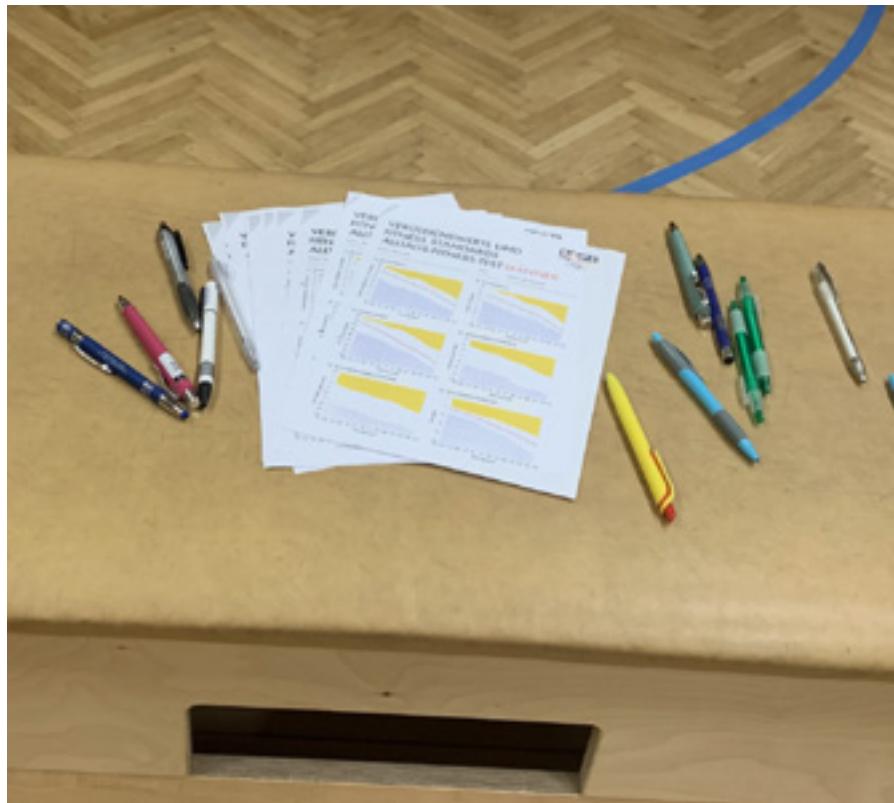


GEWINNEN - SPAREN - HELFEN

**Volksbank
Darmstadt Mainz** 



2. Alltags-Fitness-Test in der TGM Gonsenheim – Ein voller Erfolg!



Fit im Alltag – Test zeigt Erfolge und motiviert weiter. In der Woche vom 08. bis 12. September 2025 fand bei der TGM Gonsenheim die 2. Auflage des DOSB Alltags-Fitnessstests (AFT) statt. Ziel war es, den aktuellen Fitness-Stand zu überprüfen, Fortschritte sichtbar zu machen und neue Teilnehmende für das Projekt zu gewinnen.

Ein starkes Ergebnis

Die Testung wurde in mehreren Gruppen durchgeführt, unter anderem in der Mittwochs-Seniorenengymnastik, im Funktionellen Krafttraining und in allen drei Herzsportgruppen. Viele Teilnehmende konnten ihre Leistungen im Vergleich zur ersten Teilnahme deutlich verbessern. Zahlreiche Werte lagen im oder sogar über dem Durchschnitt. Herzlichen Glückwunsch an alle, die sich so toll entwickelt haben! Auch einige Jüngere haben den Test ausprobiert, obwohl sie mit unter 60 Jahren nicht in den offiziellen Vergleichsrahmen fallen. Für sie war es aber eine spannende Erfahrung und ein interessanter Einblick in die eigene Fitness.

Motivation für die nächsten Monate

Für diejenigen, die in einzelnen Bereichen noch Defizite

haben, war der AFT ein wertvoller Gradmesser. Sie wissen nun, woran sie in den nächsten Monaten arbeiten können, um beim nächsten Test noch besser abzuschneiden.

Mitmachen ausdrücklich erwünscht!

Grundsätzlich gilt: Jeder kann beim AFT unabhängig vom Alter oder von der Gruppe teilnehmen. Wir werden rechtzeitig vorher informieren, zu welchen Übungsstunden die Testung stattfinden wird.

Gemeinschaft & Ausblick

Neben den individuellen Ergebnissen war der Test auch ein schönes Gemeinschaftserlebnis: Gemeinsam Sport treiben, lachen, sich gegenseitig motivieren und dabei die eigene Fitness im Blick behalten. Die positive Resonanz zeigt, dass der Alltags-Fitnessstest ein wichtiges Instrument ist, um Fitness und Gesundheit greifbar zu machen. Deshalb geht es auch schon bald weiter: Die 3. Testung ist für Anfang 2026 geplant. Wir sind gespannt, welche Fortschritte dann sichtbar werden!

Julia Janine Opheys



TGM Indiaca bei den „Kamen Open“



Es gibt in Deutschland zwei große Verbände in denen Indiaca gespielt wird: Der DTB, zu der auch wir als TGM Gonsenheim gehören und den CVJM. Das Indiaca Spiel, das einem südamerikanischen Volkssport, dem Peteca, nachempfunden ist, wurde durch einen deutschen Sportlehrer aus Brasilien mitgebracht. Tatsächlich wurde es dann in Deutschland vor allem durch den CVJM populär gemacht. Heute spielen Mannschaften beider Verbände gerne auch bei Turnieren des jeweils anderen Verbandes mit oder gehören zum Teil auch beiden Verbänden an. Die "Kamen Open" nun sind DAS offene CVJM-Indiaca-Turnier in Deutschland. Ein erstklassiges Turnier, an dem nicht nur deutsche, sondern auch internationale Mannschaften teilnehmen. Am Samstag gab es ein Damen- und Herren-, sowie Jugend- und Schüler-Turnier. Das diesjährige Mixed-Turnier am Sonntag, bei dem wir am Start waren, war ein pures 19+ Turnier, in dem allerdings auch ein paar 40+ Mannschaften mitspielten. Das waren dann aber Mannschaften wie die deutschen und die schweizerischen Indiaca Nationalmannschaften 1+2, sowie die belgische Nationalmannschaft. Die Nationalmannschaften wollten sich durch das Turnier auf die diesjährige Weltmeisterschaft in Estland vorbereiten. Vom Rheinhessischen Turnerbund waren wir die einzige Mannschaft, die sich ins starke Spielerfeld traute. Wir hatten unsere besten jungen Spieler aufgeboten, um überhaupt eine Chance aufs Mitspielen zu haben und waren heiß darauf, uns mit der crème de la crème des Indiaca zu messen. Wir reisten am frühen Sonntagmorgen am 29.06.2025 mit dem TGM Bus an, malerischer Sonnenaufgang inklusive, damit wir bis um 09:00 Uhr die 275 km nach Kamen schaffen konnten. Der Beginn des Turniers ist für Nicht-CVJMler etwas ungewöhnlich: So wie es bei der Deutschen Meisterschaft dazugehört,

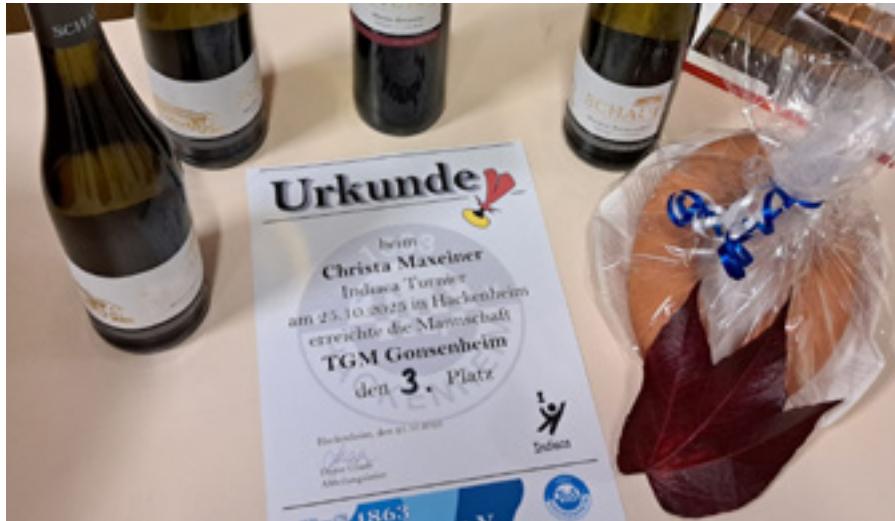
die Nationalhymne zu singen, so fängt dieses CVJM Turnier mit einem kurzen Gottesdienst mit einem echten Pfarrer an. Teilnahme ist natürlich freiwillig. Aber immerhin gab es keine Verletzten im Turnier, Teilnahme lohnte sich also. 24 Mannschaften traten gegeneinander an. Die erste Ausscheidung wurde in 3er Gruppen bestritten. Wir hatten die Deutsche Nationalmannschaft 1 und die starken Wattenscheider als Gegner. Jeder Punkt, den wir der Nationalmannschaft abknöpfen konnten, wurde gefeiert! Leider landeten wir dann doch, trotz guten Spiels und einen Satz Unentschieden gegen Wattenscheid, mit dem dritten Rang in der Loser-Runde. Hier konnten wir dann aber aufdrehen. Wir gewannen 3 der 4 weiteren Spiele und wir hatten richtig Spaß. Der Schweiß floss in Strömen an diesem heißen Tag in der doch „leicht erwärmt“ Sporthalle. Der von uns erreichte Rang 19 sieht jetzt nicht so beeindruckend aus, war aber wirklich eine gute Leistung. Und immerhin hatten wir in unserer Mannschaft den ältesten Teilnehmer der konsequent durchspielte. 11./12.07.2026 - Nächstes Jahr ist schon mal vorgemerkt!

**Jonathan Römer und
Hans-Bertram Braun**





TGM Indiaca: Knapp daneben ist auch vorbei!



Beim Indiaca-Turnier in Hackenheim haben wir so gut gespielt, aber. Am 25. Oktober 2025 haben wir mit einer Mixed-Mannschaft am Christa-Maxeiner-Turnier in Hackenheim teilgenommen. Mangels Männer bestand unsere Mannschaft aus drei Frauen und nur zwei Männern, statt andersrum, wie es sich normalerweise gehört. Trotzdem (oder deshalb?) schlugen wir aber wirklich wacker rein, in Hackenheim. Das Turnier dort zeichnet sich dadurch aus, dass die Halle nur ein einziges Indiaca-Feld zulässt. So spielen immer nur zwei Mannschaften, eine dritte stellt das Schiedsgericht und die übrigen, in diesem Fall vier Mannschaften, gucken zu. Man könnte meinen das sei zäh und langweilig, ist es aber nicht.

Die sieben Mannschaften lieferten sich im Jeder-gegen-jeden Modus viele spannende und abwechslungsreiche Kämpfe, mit oft unerwartetem Ausgang. Mit Ausnahme der favorisierten Edenkobener Pfälzer kamen die Mannschaften alle aus Rheinhessen: Ober- und Nieder-Olm, Udenheim, Heidesheim, Hackenheim und wir. Gegen unsere Nieder-Olmer Freunde setzten wir uns im allerersten Spiel in einem Satz klar durch, den anderen teilten wir uns haarscharf unentschieden. Und dann gewannen wir die nächsten vier Sätze alle! Wir waren im Spielrausch, hatten wirklich ein tolles Mannschaftsgefühl und ließen sogar Edenkoben alt aussehen! Nach einer längeren Pause gingen die letzten drei Spiele dann nicht ganz so erfolgreich vonstatten. Weil sich die anderen Mannschaften aber oft die Sätze teilten und wir doch noch ein paar Sätze gewannen, war es ziemlich unübersichtlich, wer denn wohl den Pokal gewinnen würde. Dieter Glaab, der Hackenheimer

Chef-Organisator, musste zweimal nachrechnen, bevor er das Endergebnis bekanntgab: Die drei ersten Mannschaften hatten alle gleichviele Sätze gewonnen, so dass die Gesamt-Punktdifferenz den Ausschlag geben musste. Und so behielten die Hackenheimer ihren Riesen-Pokal bei sich, Nieder-Olm wurde zweiter, mit einem Punkt weniger und wir wurden Dritter mit einem weiteren Punkt weniger! Drei mickrige Punkte über alle Spiele machten den Unterschied! Und dann waren wir auch noch selber schuld, dass Nieder-Olm vor uns lag: Nett wie wir sind, hatten wir den Nieder-Olmern unseren Jung-Star Jana ausgeliehen, wenn wir spielfrei waren, um der grippigen Steffi zu erlauben, sich nicht mitleiderregend und wenig erfolgreich im Spiel rumzuplagen. Und Jana machte wirklich den Unterschied bei ihnen. Das hatten wir nun davon. Aber von dem her sind wir ja auch noch Zweiter geworden. Und der Pott war eh so groß, dass er bei uns in keine Vitrine gepasst hätte.

Hans-Bertram Braun





TGM Judo: Mattenputzen & Pizza



20 TGMGo Judoka putzten fleißig unsere Judo-Matten – danach gab's Pizza. Am 06. Oktober hieß es wieder: Ärmel hochkrempeln und ran an die Matten! 20 fleißige Judoka haben gemeinsam dafür gesorgt, dass unsere Judo-Matten wieder blitzblank sind. Mit viel Einsatz, Wasser und guter Laune wurde geschrubbpt, gewischt und gelacht. Nach getaner Arbeit wartete zur Belohnung Pizza auf alle Helferinnen und Helfer – und die hatte sich wirklich jeder verdient! Danke, auch im Namen eurer TGM Vereinsführung, an alle, die dabei waren – ihr seid spitze!

Sonja Waleska



TGM Judo: Bericht vom Randori-Turnier in Eppelsheim



Randori-Turnier nach Klaus Kessler – unsere TGM Judoka waren mit einer starken Gruppe vertreten. Am 14. September 2025 fand in Eppelsheim ein Randori-Turnier nach Klaus Kessler statt. Im Mittelpunkt standen wie immer der Lernfortschritt, die Fairness und natürlich der Spaß am Kämpfen. Auch unsere Judoka aus Mainz-Gonsenheim waren mit einer starken Gruppe vertreten. Mit dabei waren Theo Hoß, Johanna Glees, Ben Gundlach, Luis Grafmüller, Ianto Neutz, Katharina Brockmann, Mattis Ziniel und Lasse Lang.

Alle TeilnehmerInnen zeigten großen Einsatz, sammelten wertvolle Erfahrungen und konnten ihre erlernten Techniken erfolgreich anwenden. Besonders erfreulich war, dass jeder einzelne Sportler engagiert auf die Matte ging und dabei sichtbare Fortschritte machte. Das Beson-

dere an diesem Turnierformat ist, dass nicht nur Siege zählen, sondern auch Kriterien wie Vielfalt und Korrektheit der Techniken, Mut und Einsatzbereitschaft sowie die Qualität der Ausführung bewertet werden. Dadurch erhalten die Kinder konstruktives Feedback, können ihre Entwicklung unmittelbar erkennen und werden zum Ausprobieren neuer Ansätze ermutigt – ein großer Gewinn für Motivation und Selbstvertrauen. Begleitet wurden die Kinder von ihren Trainern Manuel und Marc, die ihre Schützlinge tatkräftig unterstützten und sich über die gezeigten Leistungen sehr freuten. Am Ende stand vor allem eines im Vordergrund: Alle hatten viel Spaß und konnten stolz auf ihre Leistungen sein.

Sonja Waleska



TGM Judo: Internes Mannschaftsturnier und Abteilungssitzung

Titelbild



Ein gelungener Tag voller Einsatz und Gemeinschaft – Internes Mannschaftsturnier inklusive der Abteilungssitzung unserer TGM Judo-Abteilung. Am 22. September 2025 fand unser internes Mannschaftsturnier der Judoabteilung statt – ein sportliches Highlight für unsere Kindergruppe und auch für die späte Trainingsgruppe. In zwei Mannschaften traten die jungen Judoka in drei spannenden Runden gegeneinander an. Dabei standen nicht nur Technik und Kampfgeist im Vordergrund, sondern vor allem der Spaß und das gemeinsame Lernen. Die Kinder zeigten großen Einsatz und konnten wertvolle Erfahrungen sammeln.

Auch die späte Gruppe war mit großem Elan dabei und lieferte engagierte Kämpfe, die den Teamgeist und die Freude am Judo deutlich machten. Besonders schön: In der Damen- und Mädchenumkleide wurde der Wunsch geäußert, solche internen Turniere quartalsweise durchzuführen – ein Zeichen dafür, wie gut das Format angenommen wurde.

Zwischen beiden Turnieren fand die Abteilungssitzung statt, bei der wir gemeinsam auf das vergangene Jahr zurückblickten. Zu den Höhepunkten zählten:

- Unsere Übernachtungsaktion, die für viele Judoka ein besonderes Erlebnis war.
- Die Teilnahme an Turnieren, bei denen unsere Judoka tolle Erfolge feiern konnten.
- Erfolgreich durchgeführte Gürtelprüfungen, die den Trainingsfortschritt sichtbar machten.
- Die Einführung des digitalen Judopasses, der die Organisation erleichtert.
- Ein gut eingespieltes Trainerteam, das mit viel Engagement für alle Altersgruppen da ist.
- Besonders erfreulich: Viele Erwachsene bereichern die späte Trainingsgruppe, was die Vielfalt unserer Abteilung unterstreicht.

Ein wichtiger Punkt der Sitzung, an der auch der 1. Vorsitzende der TGM Gonsenheim Andreas Maurer teilnahm, war außerdem die Wahl der Abteilungsleitung: Sonja Waleska wurde als Abteilungsleiterin und Benedict Pretnar als ihr Stellvertreter erneut im Amt bestätigt.

Trainingsmöglichkeiten und Regeln

Jedes Kind hat die Möglichkeit, zweimal pro Woche am Training teilzunehmen. Damit das Training für alle angenehm und sicher bleibt, gelten folgende Regeln:

- Der Judoanzug wird erst in der Umkleide angezogen – bitte nicht bereits in Judokleidung erscheinen.
- Keine Armbändchen während des Trainings – auch nicht abgeklebt.
- Rücksichtnahme gegenüber Trainingspartnern ist selbstverständlich.
- Bei einmaligem Fehlen bitte keine Absage in der WhatsApp-Gruppe – nur bei längerer Abwesenheit ist eine Info wichtig.
- Die Teilnahme an Turnieren ist ein zentraler Bestandteil des Judosports und wird ausdrücklich empfohlen.

Ausblick

Auch in den kommenden Monaten stehen spannende Aktivitäten an:

- Gürtelprüfungen in beiden Gruppen im Dezember 2025
- Übernachtung am 18./19. April 2026 in den vereinseigenen TGM Räumlichkeiten
- Randoritraining U11/13 einmal monatlich mittwochs in Ingelheim

Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Erlebnisse auf und neben der Matte!

Sonja Waleska



Prüfungserfolg im Judo: Weißgurte auf dem Weg zum nächsten Gürtel



Am Montag, 30. Juni 2025, stellten sich 15 motivierte Weißgurte ihrer ersten Gürtelprüfung und meisterten erfolgreich den Weg zum weiß-gelben Gürtel. Für den nächsten Schritt auf ihrer Judo-Reise mussten die jungen Judokas die Fallschule, zwei Würfe sowie zwei Haltegriffe sicher demonstrieren – und das vor den aufmerksamen Augen ihrer Trainerinnen und Trainer sowie vieler stolzer Eltern. Mit Konzentration, Ehrgeiz und viel Einsatz bewältigten alle 15 Prüflinge ihre Aufgaben und durften am Ende stolz ihren neuen Gürtel entgegennehmen. Herzlichen Glückwunsch an alle frischgebackenen weiß-gelben Gürtelträger! Ein großes Dankeschön geht an die Trainer Bene, Jan, Kathi, Manuel und Silke, die die Kinder mit viel Geduld und Engagement auf diesen Tag vorbereitet haben!

Sonja Waleska



Elektro-Fiebig

KUNDENDIENST • ANTENNENANLAGEN • EIB/KNX-ANLAGEN • E-CHECK

AN DER FAHRT 3 • 55124 MAINZ-GONSENHEIM
TELEFON 06131 941444 • E-MAIL: INFO@ELEKTRO-FIEBIG.DE
WWW.ELEKTRO-FIEBIG.DE

Unsere TGM Go Leichtathletik-Kids beim Sportabzeichen-Fest in Finthen

Ein sonniger Sonntagvormittag voller Bewegung, Teamgeist und sportlicher Erfolge! Am Sonntag, 29. Juni 2025, hieß es für einige unserer Kinder der TGM Leichtathletik- und Spielegruppe (8–14 Jahre): Laufschuhe schnüren, Wasserflaschen füllen und ab zur Bezirkssportanlage nach Finthen! Dort fand bei strahlendem Sonnenschein das Sportabzeichen-Fest des TV 1872 Mainz-Finthen statt, und wir von der TGM Gonsenheim waren mit dabei!

Sportlich aktiv mit viel Teamgeist und Spaß

Gemeinsam mit vielen weiteren Kindern des TV Finthen und des TSV Schott traten unsere jungen Sportlerinnen und Sportler am Vormittag in verschiedenen Disziplinen an: 800-Meter-Lauf, Weitsprung, Sprint und Wurf. Alles, was zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens dazugehört. Bei nahezu 30 Grad war das nicht nur sportlich anspruchsvoll, sondern auch eine echte Hitzeschlacht. Aber unsere Kids haben das super gemeistert!

Gratulation an alle Teilnehmer*innen!

Wir gratulieren allen Kindern herzlich, die das Sportabzeichen erfolgreich ablegen konnten. Eine tolle Leistung! Die Urkunden und Anstecknadeln des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) wurden mit Stolz an die Kinder überreicht. Das habt ihr euch verdient! Ein besonderes Lob geht aber auch an alle, egal von welchem Verein, die diesmal noch nicht alle Anforderungen geschafft haben: Ihr habt euch der Herausforderung gestellt, vollen Einsatz gezeigt und bis zum Schluss bei starker Hitze durchgehalten. Allein



das verdient großen Respekt! Für viele war es das erste Mal, und wir sind sicher: Beim nächsten Anlauf klappt es ganz bestimmt.

Wie es dazu kam...

Die Teilnahme unserer Gruppe am Sportabzeichen-Fest in Finthen liegt mir persönlich besonders am Herzen: Ich bin Julia, Übungsleiterin der Leichtathletik- und Spielegruppe (8 bis 14 Jahre) bei der TGM Gonsenheim und derzeit auch zusätzlich ehrenamtlich beim TV Finthen aktiv. Dort leite ich gemeinsam mit Christian eine weitere Leichtathletikgruppe in demselben Alter. Durch diese Verbindung konnte ich den Kontakt zwischen den beiden Vereinen herstellen und so entstand die schöne Möglichkeit, dass auch unsere Kinder aus Gonsenheim am Sportabzeichen-Fest teilnehmen konnten. Ich selbst war an diesem Tag als Riegenführerin im Einsatz und durfte unsere Gruppe durch die verschiedenen Stationen begleiten. Außerdem habe ich durch mein Lehramtsstudium die offizielle Prüferlizenz für das Deutsche Sportabzeichen erworben. Auch wenn ich an diesem Tag nicht selbst Prüfungen

abgenommen habe, war es für mich spannend, das Geschehen miterleben zu dürfen. Es war richtig schön zu sehen, mit wie viel Freude, Ehrgeiz und Teamgeist alle dabei waren. Ein echtes Highlight für mich und, wie ich hoffe, auch für die Kinder!

Ein großes Dankeschön

Ein herzliches Dankeschön geht an den TV Finthen für die Einladung und die großartige Organisation sowie an alle Betreuerinnen, Helferinnen und Eltern, die unsere Kinder unterstützt haben. Sei es beim Anfeuern, Wasserreichen oder einfach beim Dabeisein. Wir freuen uns schon auf das nächste Sportabzeichen-Fest und natürlich auf viele weitere sportliche Donnerstage mit unserer tollen TGM Gruppe von 17:30 bis 18:30 Uhr! Besonders stolz sind wir auf Stephan Dahmer, der beim diesjährigen Sportabzeichen-Fest mit tollen Leistungen überzeugt hat. Stephan hat das Deutsche Sportabzeichen in Gold erreicht. Herzlichen Glückwunsch zu deinem sportlichen Erfolg!

Julia Opheys



Ausdauer und Koordination liegen dir? Dann komm ins Rope Skipping der TGM Gonsenheim

Du hast Spaß an Bewegung, suchst Abwechslung und willst gleichzeitig deine Kondition, Koordination und Kraft verbessern? Dann bist du bei unserer Leistungsgruppe Rope Skipping genau richtig! Wir sind zwischen 13 und 33 Jahre alt und trainieren montags von 17 bis 19:00 Uhr in der Großen Turnhalle (TH) der TGM Gonsenheim. Auch wer im Seil noch nicht so geübt ist, ist vor allem in der ersten Hälfte der Doppelstunde willkommen. Unsere Trainerin Nicole kombiniert Tabata mit Ganzkörpertraining und nimmt hierfür verschiedene Handgeräte. Ab 18:00 Uhr geht es um schnelle Sprünge, kreative Tricks und Teamübungen mit Musik. Bei unserer Leistungsgruppe im Rope Skipping



„Jumpfusion“ wird es nie langweilig! Wir trainieren vielseitig, mit Spaß und Ehrgeiz und freuen uns über alle, die Lust haben, gemeinsam an neuen Sprüngen und Choreografien zu arbeiten. Jedes Jahr steht auch ein Wettkampf an, bei dem man seine Fortschritte mit anderen Springerinnen aus Rheinland-Pfalz messen kann (die Teilnahme ist

natürlich nicht verpflichtend). Wer fit ist und Lust auf Herausforderung hat, kann einfach vorbeikommen – wir suchen motivierte Mitspringerinnen und Mitspringer! Jetzt 3maliiges, kostenloses Schnupperangebot nutzen! Mach mit – Seil drehen, Power spüren, Rhythmus leben!

Isabell Hach



Die TGM bei der 1250 Jahrfeier von Gonsenheim auf der Bühne

siehe Seite 34



Vom 12. bis 14. September 2025 fand die „Geburtstagsfeier“ vom schönsten Stadtteil von Mainz statt. Wir als TGM waren sowohl seitens des Vorstands am Samstag durch Axel Rau-Reisinger als auch mit unseren Gruppen beim Bühnenprogramm vertreten. Auf der großen Bühne, die vor

dem Rathaus aufgebaut war, präsentierte die Geübten-Gruppe der Rope-Skipping-Abteilung ihre Künste mit dem Seil. Die Mädels, die zwischen acht und fünfzehn Jahre alt sind, hatten seit den Sommerferien lediglich drei Trainingsstunden Zeit, um die Choreografie einzubüben – und schafften es fast fehlerfrei! Unter der Leitung von Martha und Isabell wurde eine vierminütige Choreo auf Ricky Martins „Un, dos, tres – Maria“ vorgeführt, in der es Single-Rope, Long-Rope und Beaded-Rope Teile gab. Das Mädels-Team wurde danach von den Organisatoren des Festes im Rathaus noch auf Apfelsaft und Spu-

dekäs‘ eingeladen und konnte so ihren Zusammenhalt noch stärken. Vielen Dank, dass wir an diesem besonderen Tag dabei sein und einen Programmpunkt stellen durften. Es war uns eine Ehre!

Julia Opheys





TGM Rope Skipper auf Medaillenkurs!



12 Mädels aus unserer TGM Rope Skipping Abteilung messen sich beim Nachwuchswettkampf. Am 02. November 2025 fand der rheinhessische Nachwuchswettkampf im Rope Skipping statt. Ausrichter des spannenden Wettkampfs war der Rheinhessische Turnerbund, der für einen reibungslosen Ablauf sorgte. Insgesamt waren über 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeldet, die in den verschiedenen Disziplinen ihr Können unter Beweis stellten. Neben der TGM Gonsenheim traten auch die

TSG Bretzenheim und der TV Bingen an. Unsere Trainerinnen und Ehrenamtler Nicole, Katharina, Janina und Tanja waren an diesem Tag nicht nur zum Anfeuern und zur Koordination der Mädels da, sondern mussten auch als Wertungsrichter tätig werden. In den Speeddisziplinen kam es auf Schnelligkeit und Ausdauer an, während in der Compulsory (Pflichtkür) vorgegebene Sprungfolgen möglichst fehlerfrei gezeigt werden mussten. Besonders kreativ wurde es in der Freestyle-Kür, bei der sich jede Teil-

nehmerin und jeder Teilnehmer zu Musik eine eigene Choreografie ausdenken durfte. Die Springerinnen der TGM Gonsenheim übertrafen an diesem Tag sogar ihre eigenen Bestleistungen und insgesamt können alle mit ihren Ergebnissen sehr zufrieden sein. Das Team blickt stolz auf einen erfolgreichen Wettkampftag zurück und freut sich bereits auf die kommenden Showauftritte.

Isabell Hach





Ihr Event
von 2 - 1.000 Personen.
Wir erstellen Ihnen gerne ein
individuelles Angebot.

Catering Tagungen Privat- und Firmenfeiern Events Locations

Mainz-Wiesbaden-Darmstadt-Frankfurt

0 61 31- 143 28 99

www.catering-gorth.de



Gorth GmbH
Dr. Friedrich-Kirchhoff-Str. 16 • 55130 Mainz



Neues Sportangebot im Showtanz: „Dance all jazz styles“



In der heutigen Zeit vermischen wir den Jazz Dance mit vielen verschiedenen Tanzstilen wodurch unterschiedliche Jazz Dance Stile wie Modern, Contemporary, Lyrical, Latin, Funky, Street, Commercial und Musical Jazz entstehen. Um uns in dieser Vielfalt bewegen zu können benötigen wir einen gut trainierten Körper. Deshalb wird beim Warm-Up der gesamte Körper aufgewärmt. Dazu gehören: Isolationsübungen für Kopf, Schulter, Brustkorb und Becken, Dehnübungen zur Erhöhung der Flexibilität, Kraftübungen für die Dynamik, Ballettgrundlagen zum Aufbau der Körperspannung u.v.m.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Bereich Tanz / Tanzerfahrung

- Trainingsort: Spiegelraum (SR) der TGM Gonsenheim
- Trainingszeit: 18:30-20:00 Uhr
- TGM Sportangebot, hier: Mannschaftssport Showtanz

Unsere Trainerin: Stefanie Küchenmeister (Steffi)

- Choreografin • Instruktorin • Tänzerin
DOSB Breitensport C-Lizenz, DTB Choreografie B-Lizenz, DTB Hip Hop Instruktor, DTB Hip Hop Trainer, DTB Ausbilder Diplom
- Pädagogin in den Jahren 2005 bis 2008 bei den Inter-

national Contemporary Dance Workshops des polnischen Tanztheaters in Poznań

- Regelmäßige Fortbildungen in New York, Wien, Bozen in den Stilrichtungen Jazz/Videoclip/Street/Musical/Theatre Dance, Funk, Hip Hop, House, Street-Jazz, Waving, ...
- Trainerin für Jazz, Show, Hip Hop etc. der Flexidancers der TGM Gonsenheim bis 2006
- Trainerin für Hip Hop im Tanzstudio Lalit in Wiesbaden und Taunusstein bis 2012
- Trainerin für Jazz im Ballettstudio Freyraum in Taunusstein bis 2015
- Trainerin der Männertanzgruppe des Vereines die Meenzer Drecksäcke bis 2017
- Referentin für den Rheinhessischen Turnerbund, Turnverband Mittelrhein, Hessischen Turnerbund und den Sportbund Rheinhessen
- Vertreterin des Rheinhessischen Turnerbundes für den Bereich Vorführungen bis 2024
- Landesfachwartin für Gymnastik/Rhythmus/Tanz des Rheinhessischen Turnerbundes seit 2001
- Trainerin für Hip Hop im Tanzraum Mainz seit 1996

Janina Schick



TGM Tanzen

2. Halbjahr 2025 – 3 Haupttänze

Titelbild

Wer fleißig übt! Ein Rückblick. Im zweiten Halbjahr 2025 nahmen insgesamt 10 Paare am TGM Tanztraining teil, dass von Trainer Leo geleitet wurde. Die Trainingseinheiten fanden jeweils sonntags statt und dauerten 90 Minuten. Das Training war strukturiert und methodisch aufgebaut, mit klar definierten Schwerpunkten und einer abwechslungsreichen Gestaltung. Zu Beginn jeder Einheit fand ein etwa 10-minütiges Aufwärmtraining statt, um Muskulatur, Gelenke und Haltung optimal auf die bevorstehenden Übungen vorzubereiten.

Der erste Tanzschwerpunkt lag auf dem Slow Fox. Dabei wurde der Grundschritt, die Over Cross-Promenade, der Federschritt sowie die Kurve intensiv geübt. Besondere Aufmerksamkeit galt der eleganten Linienführung und dem harmonischen Paarfluss. Im zweiten Schwerpunkt, dem Cha-Cha-Cha, standen die Elemente Time Step, Platzwechsel, Cuban Breaks und Ronde Chassée im Vordergrund. Hier wurde vor allem an dem Rhythmusgefühl, der Beinarbeit und der Körperkoordination gearbeitet. Der dritte Tanzschwerpunkt war die Rumba. Trainiert wurden die Figuren Platztauch, Spot Turn, New

Yorker sowie Syncopé. Der Fokus lag auf Musikalität, Hüftbewegung und Ausdruck. Ansonsten haben wir immer ein Zeitfenster in den 90 Minuten für alle anderen Tänze, um diese nicht zu verlernen. Zum Abschluss jeder Trainingseinheit wurde ein etwa 10-minütiges Cool-Down durchgeführt, um die Muskulatur zu entspannen und die Bewegungen ausklingen zu lassen.

Das Training im zweiten Halbjahr 2025 war geprägt von stetigem Fortschritt, hoher Motivation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie einer sehr positiven Trainingsatmosphäre. Durch die Kombination aus intensiven Aufwärmübungen und gezielten Trainingseinheiten konnten die Tanzpaare ihre Fähigkeiten weiter verbessern. Für interessierte Tanzpaare bietet unsere TGM Gonsenheim ein kostenloses Schnuppertraining an, bei dem man an drei Tanzabenden innerhalb von 30 Tagen, die eigenen Fähigkeiten austesten kann. Wir freuen uns immer auf neue tanzfreudige Paare!

Horst Friedrich

siehe Seite 43

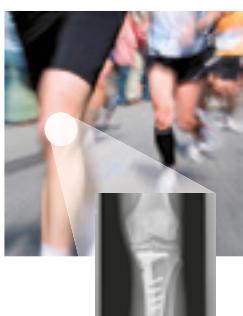
**Dr. med. Johannes Grimm
Dr. med. Florian Grass
Dr. med. Fritz Eidner**



**Praxis für
Orthopädie & Unfallchirurgie
Orthopädisches Zentrum**

Damit Sie in Bewegung bleiben:

Umfassende Diagnostik und modernste Behandlung
für Orthopädie und Unfallchirurgie in Mainz



Konservative Orthopädie

Manuelle Therapie
Stoßwellentherapie
Bildwandlergestützte
Interventionen der Wirbelsäule
Spezielle Schmerztherapie

Operative Orthopädie

ambulante und stationäre
Operationen
Arthroskopische Chirurgie
Hand- und Fußchirurgie
Endoprothetik

Hier finden Sie uns:

Kapellenstraße 7
55124 Mainz
Fon 06131 911 010
Fax 06131 911 012
dialog@orthopaedie-mz.de

www.orthopaedie-mz.de



TGM Tischtennis: Spielberichte der Mannschaften der TGM Gonsenheim

Titelbild

Am 30. August 2025 war es wieder so weit: Die Tischtennisabteilung der TGM Gonsenheim suchte ihren neuen Vereinsmeister. Schon am frühen Morgen füllte sich die TGM Halle mit Leben – Schläger wurden getestet, Taktiken diskutiert und die ersten Aufschläge hallten durch die Halle. Insgesamt 48 Spielerinnen und Spieler nahmen teil, aufgeteilt in zwei Spielklassen für Einzel und Doppel. Nach einem reibungslosen Start um 09:00 Uhr entwickelten sich spannende Duelle, faire Begegnungen und so mancher Überraschungssieg. Ab 16:00 Uhr standen die Finalsiege an, die von nahezu allen Teilnehmern mit großem Applaus und viel Stimmung begleitet wurden. Im Einzel der Gruppe A setzte sich erneut Karman Monzer durch und verteidigte seinen Titel aus dem Vorjahr. Im Finale besiegte er Felix Hartmann, der 2023 den Pokal gewonnen hatte. Sarah komplettierte das Podest mit einem starken dritten Platz.

Einzelergebnisse Gruppe A

- 1. Platz: Karman Monzer
- 2. Platz: Felix Hartmann
- 3. Platz: Sarah Vaas

Im Doppel der Gruppe A krönten sich Felix Hartmann und Frank Hoffmann zu verdienten Siegern. Sie setzten sich in einem spannenden Finale gegen Jonathan Bach und Michael Aziz durch. Der dritte Platz ging an Monzer Karmann und Stefan Richter.

Doppelergebnisse Gruppe A

- 1. Platz: Felix & Frank
- 2. Platz: Jonathan & Michael
- 3. Platz: Monzer & Stefan

In der Gruppe B überzeugten vor allem die jungen und aufstrebenden Spieler. Jonas Blochwitz sicherte sich im Einzel souverän den Titel vor Eric Huhn und Dieter Kropp.

Einzelergebnisse Gruppe B

- 1. Platz: Jonas
- 2. Platz: Eric
- 3. Platz: Dieter

Auch im Doppel der Gruppe B gab es packende Ballwechsel. Hier triumphierten Johanna Papastergiopoulou und Martin Sassenberg, gefolgt von Xiahong Yang und Laura Heintz auf Rang zwei. Gerhard Dietz und Marius Ferrang belegten Platz drei.

Doppelergebnisse Gruppe B

- 1. Platz: Johanna & Martin
- 2. Platz: Xiahong & Laura
- 3. Platz: Gerhard & Marius

Wie schon in den vergangenen Jahren sorgte ein reichhaltiges Buffet für beste Stimmung. Neben Hotdogs, Salaten und Kuchen gab es viele selbstgemachte Leckereien, liebevoll von den Teilnehmern beigesteuert. Auch Trainer Nicolai Cok und seine Frau Judith waren vor Ort und halfen tatkräftig mit. Der Abteilungsleiter Roger Becker unterbrach gegen Mittag das laufende Turnier für eine besondere Feierlichkeit.

Zu Ehren unseres Mitglieds Gerhard Dietz, der einige Tage zuvor seinen 90. Geburtstag feiern konnte, überreichte Wiebke Fabinski als Vertreterin des TGM Vorstands dem Jubilar ein Weinpräsent, begleitet von den Glückwünschen im Namen der TGM Gonsenheim. Der Abteilungsleiter überreichte noch ein besonderes, vom stellvertretenden Abteilungsleiter Stefan Richter vorbereitetes Geschenk: einen würdigen Ehrenpokal im Namen seiner Vereinskameraden. In seiner kurzen spontanen

Ansprache ehrte Roger unser ältestes Mitglied als überaus aktiven und ungebrochen ehrgeizigen Tischtennis-Kameraden, dem wir noch viele Jahre in unserer Mitte wünschen. Mit der Siegerehrung um 18:00 Uhr endete das Turnier planmäßig und – wie es Tradition ist – ließ der harte Kern den Abend in geselliger Runde ausklingen. Am nächsten Morgen um 10:00 Uhr – zu Beginn des regulären Sonntags-Trainings – wurde in unseren Hallen „Klar Schiff“ gemacht und die vom Vorabend noch verbliebenen Aufräumarbeiten erledigt. Dafür herzlichen Dank an alle fleißigen Helferinnen und Helfer. Fazit: Ein rundum gelungener Turniertag mit spannenden Spielen, großartiger Atmosphäre und verdient glücklichen Siegern. So darf's gerne auch 2026 weitergehen!

Roger Becker und Stefan Richter



Überraschung im TGM TT-Training am Sonntagmorgen

Trainingsgast aus der 1. Französischen Tischtennis-Bundesliga - TGM Abteilungsleiter Roger sieht „kein Land“. Ich habe doch immer gesagt: Es gibt fast nichts Schöneres, als sich am Sonntagmorgen von 10 – 12 Uhr im Training auszupowern und dann den Sonntag erst richtig zu genießen. Besonders schön und wertvoll ist es, wenn man einen Trainingsgast hat, der in der ersten Bundesliga spielt. Nun wird es Zeit, in den feministischen Modus zu wechseln, denn unser Gast war die Tochter von Nicolai und Judith Cok, unseren neuen Mitgliedern, die mittlerweile jeder kennen dürfte, da Nicolai ja sehr engagiert unsere Jugend sowie unsere Damen ehrenamtlich trainiert. Isà Cok hat einen Zwischenstopp gemacht zwischen zwei internationalen WTT-Turnieren (Word Table Tennis) in Skopje und Ljubljana. Sie spielt in Frankreich in der 1. Bundesliga beim Club Quimper. Sie ist Nummer 8 in Frankreich bei den Damen und 280 weltweit. Sie ist Profi und lebt vom Tischtennis. Seit ihrem 4. Lebensjahr bis zum 14. ist sie von ihrem Papa Nicolai trainiert worden. In Vorbereitung für ihren Wettkampf übte Isà Aufschläge und andere technische Feinheiten. Und so eine Gelegenheit darf man sich natürlich nicht entgehen



lassen: Furchtlos und in bodenloser Selbstüberschätzung bat der Abteilungsleiter Roger Becker um einen Satz nach Punkten. Kaum überraschend, dass selbiger - bis auf 1 Ehrenpunkt - kein Land sah; das ist dann doch schon eine andere Hausnummer. Vielen Dank auch, Isà, für die Tipps zum Topspin und zum Vorhand-Flip. Sehr hilfreich. Du bist jederzeit bei uns als Guest willkommen.

Roger Becker



TGM Volleyball Damen I: Neue Saison, neues Team – bereit für die Regionalliga!



Nach einer erfolgreichen vergangenen Saison, in der sich die Regionalliga-Damen der TGM Gonsenheim den Vizemeistertitel sichern konnten, starten wir nun mit frischem Wind in die Saison 2025/2026. Unser Team hat sich über den Sommer komplett neu zusammengewürfelt und besteht nun sowohl aus Spielerinnen der letztjährigen Damen I, als auch vielen ehemaligen Damen II-Spielerinnen und diversen Neuzugängen. Als Coach leitet TGM Urgestein und B-Trainer Daniel Schneider die Mannschaft.

Bereits in den ersten Spielen wurde deutlich, dass wir als Mannschaft hervorragend harmonieren. Nach fünf Spielen mit drei Siegen stehen wir auf dem 4. Tabellenplatz der Regionalliga Südwest. Trotz kurzer gemeinsamer Vorbereitungszeit funktionieren Abstimmung, Einsatz und Teamspirit erstaunlich gut. Auch wenn es im

Spielverlauf immer wieder Höhen und Tiefen gibt, konnten wir in ähnlichen Situationen bereits zeigen, dass wir Nervenstärke besitzen und das Spiel für uns entscheiden können. Besonders im Mainzer Derby gegen die TSG Mainz-Bretzenheim konnten wir eine starke Teamleistung abrufen und einen 3:2-Sieg erringen. Wir alle verfolgten in dieser Saison ein gemeinsames Ziel: Uns Schritt für Schritt einzuspielen, Spaß am Volleyball zu haben und uns im Laufe der Saison in der Regionalliga zu etablieren und zeigen, was in uns steckt. Wir freuen uns auf viele spannende Spiele, aufjubelnde Punkte und eine Saison voller Entwicklung und Teamzusammenhalt und hoffen, dass Ihr uns dabei in dieser Saison lautstark als Zuschauer unterstützt.

Anne Hauck



TGM Volleyball Herren I: Neuer Trainer, neues Team – alte Gesichter, frischer Ehrgeiz!



Nach dem Abstieg der 1. Herren-Mannschaft aus der Regionalliga im vergangenen Jahr war klar: Es muss sich etwas verändern. Unter der Leitung des neuen Trainers, Stefan Neubrand, wurde die Mannschaft neu formiert. Viele bekannte, erfahrene Gesichter aus der 2. Herren-Mannschaft kehrten zurück in die Erste und bringen nun frischen Wind, Teamgeist und Spiellust in die Truppe.

Nach einer kurzen Findungsphase stand ein sechswöchiges, intensives Trainingsprogramm mit mehreren Testspielen auf dem Plan – eine echte Standortbestimmung! Die harte Arbeit zahlte sich aus, denn der Start in

die neue Saison hätte kaum besser laufen können: Tabellenplatz 1 und die maximale Punktausbeute bei nur einem Satzverlust! Das Ziel ist damit klar gesteckt: Der direkte **Wiederaufstieg in die Regionalliga!**

Wer die Jungs auf ihrem Erfolgsweg unterstützen möchte, hat bei den kommenden Heimspielen in der neuen Sporthalle des Otto-Schott-Gymnasiums die perfekte Gelegenheit dazu. Kommt vorbei, feuert das Team an – und erlebt mit, wie Leidenschaft und Teamgeist zum Erfolg führen!

Neels Paugels

WER ÖKOSTROM KANN, KANN AUCH PHOTOVOLTAIK.

Mit ENTEGA können Sie noch viel mehr fürs Klima tun: Erzeugen Sie doch Ihren eigenen grünen Strom mit einer Solaranlage von uns. Ob zur Miete oder zum Kauf – Sie werden auf jeden Fall ein Stück weit unabhängiger von der Energieversorgung. Insbesondere, wenn Sie noch einen Solarstromspeicher dazunehmen. Alle weiteren Infos auf entega.de



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

Anmeldung auch online unter m.netxp-verein.de/17828 möglich!

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim • Kirchstr. 45-47 • D-55124 Mainz • Tel.: 06131-41106 • Fax: 06131-41137
www.tgm-gonsenheim.de • info@tgm-gonsenheim.de • Stand 01.01.2025 • Mitgliedsnummer*:



Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim (TGM)

Aufnahmegerklärung Änderungsmitteilung Kündigung

Persönliche Daten des Mitglieds: (Bitte in Druckbuchstaben lesbar ausfüllen!)

Familienname

Vorname

Geburtsdatum/-ort

männlich weiblich

Nationalität

Berufsbezeichnung (freiwillige Angabe)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl

Wohnort

Telefon

Mobiltelefon

E-Mail

(Familien-)Mitgliedschaft (Zahlungsturnus): (Bitte ankreuzen!)

- Kind 0 bis 6 Jahren (mtl. 9,00 €)
- Kind 7 bis 17 Jahren (mtl. 10,50 €)
- Erwachsener ab 18 Jahren (mtl. 14,50 €)
- Passive Mitglieder (mtl. 6,50 €)
- Familienbeitrag ab 3 Personen (mtl. 32,00 €)
- Sonderbeitrag Fechten (mtl. 8,50 €)
- Sonderbeitrag E-Sport (mtl. 2,50 €)
- Sonderbeitrag SportVereinOnline (mtl. 5,00 €)
- Sonderbeitrag Motopädagogik / TanzBreitensport

Einmalige Aufnahmegebühr je Mitglied: 15,50 €

<input type="checkbox"/>	Halbjährlich 54,00 €	<input type="checkbox"/>	Jährlich 108,00 €
<input type="checkbox"/>	Halbjährlich 63,00 €	<input type="checkbox"/>	Jährlich 126,00 €
<input type="checkbox"/>	Halbjährlich 87,00 €	<input type="checkbox"/>	Jährlich 174,00 €
<input type="checkbox"/>	Halbjährlich 39,00 €	<input type="checkbox"/>	Jährlich 78,00 €
<input type="checkbox"/>	Halbjährlich 192,00 €	<input type="checkbox"/>	Jährlich 384,00 €
<input type="checkbox"/>	Halbjährlich 51,00 €	<input type="checkbox"/>	Jährlich 102,00 €
<input type="checkbox"/>	Halbjährlich 15,00 €	<input type="checkbox"/>	Jährlich 30,00 €
<input type="checkbox"/>	Halbjährlich 30,00 €	<input type="checkbox"/>	Jährlich 60,00 €

Anteilige Berechnung Trainerhonorar

Lust auf ehrenamtliche Teamarbeit? Mit engagierten Leuten sportliche Projekte auf die Beine stellen?

Ja Nein

Eintritts-/Austrittsdatum

Abteilung/Gruppe

Kündigungsgrund

Familienangehörige im Verein? (Wenn ja, bitte Angabe Name und Vorname!)

Die nachfolgenden Geschäftsbedingungen sind Bestandteil deiner Mitgliedschaft:

Lastschrift: Laut unserer Satzung sind wir verpflichtet, den Beitrag per Sepa-Mandat einzuziehen. Mit meiner Unterschrift auf dieser Aufnahmegerklärung erteile ich die widerrufliche Ermächtigung, die von mir/uns zu entrichteten Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/ unseres angegebenen Kontos einzuziehen.

Datenschutz: Die vorgenannten Daten werden ausschließlich zum Zweck der Mitgliederverwaltung benötigt und vertraulich verwendet, dies unter Beachtung der Vorgaben des BDSG. Die Angabe der o.g. Daten erfolgt freiwillig und ist für die TGM aus finanziellen, organisatorischen und sportlichen Gründen notwendig. Mit der Datenspeicherung und Datenverarbeitung erklärt sich das Mitglied mit seiner Unterschrift auf dieser Erklärung einverstanden.

Öffentlichkeitsarbeit: Zur Verwendung innerhalb unserer TGM-Medien (u.a. Website, Vereinsmagazin, Newsletter, facebook) werden bei sportlichen und außersportlichen Veranstaltungen Fotos erstellt sowie veröffentlicht. Das Mitglied erklärt sich mit der Veröffentlichung von Bildern auf denen es innerhalb der o.g. Medien abgebildet ist, mit seiner Unterschrift auf dieser Erklärung einverstanden.

Haftungsausschluss/Gesundheitshinweis:

Die Teilnahme des Mitglieds am TGM-(Sport-/Kurs-)Angebot erfolgt auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung (z.B. bei Schwangerschaft). Seitens der TGM besteht eine Sportversicherung. Über gesundheitliche Beeinträchtigungen ist vorab der jeweilige Trainer/Übungsleiter durch das Mitglied zu informieren. Das Mitglied stellt die TGM von jedweden Ansprüchen frei, die sich aus einer Beschädigung, dem Betrieb oder dem Untergang (Verlust) eigener Gegenstände, sowie möglicher Ansprüchen aus Behandlungs-, Bedienungsfehlern oder sonstigen Ereignissen ergeben könnten.

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstr. 45-47, D-55124 Mainz

Gläubigeridentifikationsnummer: DE83TGM00000159107

SEPA-Lastschriftmandat [Mandatsreferenz*]:

Ich ermächtige die TGM, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der TGM auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.

Bankverbindung:

IBAN																			
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kontoinhaber (nur falls vom Zahlungspflichtigen abweichend):

Vorname/Name/Adresse inkl. Ort, Datum, Unterschrift

Trendsport Gesundheitssport Mannschaftssport

Satzung: Das Mitglied erkennt die Satzung, welche auf der TGM-Website www.tgm-gonsenheim.de (Menüpunkt: Mitgliedschaft) einzusehen ist, mit der Unterschrift auf dieser Erklärung an.

Satzung bitte zusenden

Keine postalische Zusendung Vereinsmagazin „TGM Echo“

X

Ort und Datum

Eigenhändige Unterschrift (bei Minderjährigen aller gesetzlicher Vertreter / Sorgeberechtigter)



vb-alzey-worms.de/heimathelden



**Helfen und
Gutes tun mit
Ihrer Spende**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Helfen Sie unseren Vereinen Anschaffungen und Projekte zu realisieren. Werden Sie zum Glücksbringer. Denn unsere Vereine sind echte Heimathelden. Spenden Sie für Ihr Lieblingsprojekt unter: vb-alzey-worms.de/projekte-entdecken



VR-Bank Mainz 
Niederlassung der Volksbank Alzey-Worms eG