

# Turn- und Sportgemeinde 06 Nackenheim e. V.

Sportprogramm April 2024 (Stand: 05.04.25)



Abteilung	Trainingsgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter*in
Badminton	Kinder u. Jugendliche	Mo	18:00 - 20:00	Gymnasium Sporthalle	Isabel Kern, Mia Schönborn
	Erwachsene (Hobbyspieler)	Fr	20:00 - 22:00	TuS Sporthalle	Norbert Stumm
Basketball	Mixed U14 (ab 10 Jahre, Jungen u. Mädchen)	Mi	17:30 - 19:00	Gymnasium Dreifeldsporthalle	Ceren Bayrak
	Mixed U18 (ab 14 Jahre, Jungen u. Mädchen)	Di	20:00 - 22:00	Gymnasium Dreifeldsporthalle	Dominik Hoffmann
		Mi	19:00 - 20:30	Gymnasium Dreifeldsporthalle	Dominik Hoffmann
	Herren 1 (ab 18 Jahre)	Do	20:00 - 22:00	Gymnasium Dreifeldsporthalle	Dominik Hoffmann
Fitness & Spaß	Lady Fit (ab 25 Jahre)	Di	16:15 - 17:15	TuS Gymnastikhalle	Meike Kunz
	Männersache Work Out (ab 30 Jahre)	Di	20:00 - 22:00	TuS Sporthalle	Michael Ludewig
	Fit4Fun (20 bis 35 Jahre)	Mi	20:00 - 22:00	TuS Sporthalle	Julian Mohr, Fabian Bommer
	Feierabend-Fußball (30 bis 55 Jahre)	Do	20:00 - 21:30	Gymnasium Sporthalle	Rule Kirchhoff
Functional Training	Functional Training Anfänger (ab 18 Jahre)	Mo	20:00 - 21:30	Gymnasium Sporthalle	Igor Kunz
	CrossFit (ab 18 Jahre)	Mi	20:00 - 21:30	Grundschulsporthalle	Sebastian Haub
Judo	Judo Bonsais (6 bis 10 Jahre)	Di	17:00 - 18:30	Grundschulsporthalle	Michael Ludewig
		Fr	15:00 - 16:30	Grundschulsporthalle	Michael Ludewig
	Judo Fortgeschrittene (ab 10 Jahre)	Di	18:30 - 20:00	Grundschulsporthalle	Michael Ludewig
		Fr	16:30 - 18:00	Grundschulsporthalle	Michael Ludewig
Kickboxen	Kinder u. Jugendliche (10 bis 17 Jahre)	So	10:00 - 11:00	TuS Sporthalle	Oliver Jones, Tobias Petry
	Erwachsene (ab 17 Jahre)	Mo	18:30 - 20:00	TuS Gymnastikhalle	Oliver Jones, Tobias Petry
	Fortgeschrittene (Jugendliche und Erwachsene)	Do	17:30 - 19:00	Gymnasium Dreifeldsporthalle	Oliver Jones, Tobias Petry
Kindersport	Krabbelkreis (9 bis 24 Monate)	Do	10:00 - 11:00	TuS Sporthalle	Sonja Batzina, Janko Jäckels
	Bewegung und Spiel (15 Monate bis 3 Jahre)	Do	15:00 - 16:00	TuS Sporthalle	Sonja Batzina, Janko Jäckels
	Turnen und Spiel 1 (3 bis 4 Jahre)	Di	15:15 - 16:05	TuS Sporthalle	Sonja Batzina, Maya Batzina
	Turnen und Spiel 2 (3 bis 4 Jahre)	Di	16:15 - 17:05	TuS Sporthalle	Sonja Batzina, Maya Batzina
	Turnen und Spiel 3 (5 bis 6 Jahre)	Di	17:15 - 18:05	TuS Sporthalle	Sonja Batzina, Maya Batzina
	Kinderturnen 1 (3 bis 4 Jahre)	Mi	15:00 - 15:45	TuS Sporthalle	Aliona Kerz, Wiktoria Kowalska
	Kinderturnen 2 (5 bis 6 Jahre)	Mi	15:45 - 16:30	TuS Sporthalle	Aliona Kerz, Wiktoria Kowalska
Leichtathletik	Kinder u. Jugendliche (6 bis 10 Jahre)	Fr	18:00 - 19:30	Grundschulsporthalle	Peter Zeimentz, Ceren Bayrak
	Kinder u. Jugendliche (10 bis 14 Jahre)	Di	18:00 - 19:30	Gymnasium Sporthalle	Ceren Bayrak
	Lauffreitag	Fr	20:00 - 21:30	Treffpunkt: Parkplatz Gymnasium Nackenheim	Peter Zeimentz
Seniorensport	Boule (Okt. bis Apr.: Fr. 15:00 - 17:00 Uhr in TuS Gymnastikhalle)	Mo	17:00 - 19:00	Bouleplatz Rheinstraße/ Marktplatz	Franz-Albert Kerz
		Fr	17:00 - 19:00	Bouleplatz Rheinstraße/ Marktplatz	Franz-Albert Kerz
	Gymnastik mit Stuhl/ Sitztanz	Do	16:00 - 17:00	TuS Gymnastikhalle	Marion Penk
	Gymnastik mit Stuhl	Mo	15:45 - 16:30	TuS Sporthalle	Susanne Steeg
Tanzen	Xsteps (Kindergarten ab 3 Jahre)	Mo	16:00 - 16:45	TuS Gymnastikhalle	Maya Geterle, Gloria Pawlak
	Xpress (1. bis 2. Schuljahr)	Mi	15:45 - 17:00	TuS Gymnastikhalle	Julia Blaum, Luisa Fery
	<del>Xplosion</del>	<del>Mi</del>	<del>16:45 - 17:00</del>	<del>TuS Gymnastikhalle</del>	Übungsleiter*in gesucht!
	<del>Xample</del>	<del>Do</del>	<del>14:00 - 15:00</del>	<del>TuS Gymnastikhalle</del>	Findet aktuell nicht statt!
	Xtension (ab 5. Schuljahr)	Mi	16:30 - 18:00	TuS Sporthalle	Alicia Portugall
	Xact (Leistungsgruppe Showtanz)	Mo	20:00 - 22:00	TuS Gymnastikhalle	Alicia Portugall
Di		19:45 - 21:45	TuS Gymnastikhalle	Alicia Portugall	
So		10:00 - 14:00	TuS Gymnastikhalle	Alicia Portugall	
Tischtennis	Kinder u. Jugendliche	Mi	18:00 - 20:00	TuS Sporthalle	Dietrich Schroff, Mathias Bastian
		Do	19:00 - 20:00	TuS Sporthalle	Dietrich Schroff, Mathias Bastian
	Erwachsene	Mo u. Do	20:00 - 22:00	TuS Sporthalle	Dietrich Schroff

# Turn- und Sportgemeinde 06 Nackenheim e. V.

Sportprogramm April 2024 (Stand: 05.04.25)



Abteilung	Trainingsgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter*in	
Trampolin	Anfänger (ab 6 Jahre)	Mo	16:45 - 18:15	TuS Sporthalle	Meike Kunz, Jada Kleres, Gloria Pawlak	
	Fortgeschrittene/ Leistungsgruppe	Mo	18:00 - 20:00	TuS Sporthalle	Lisa Bender, Jada Kleres, Julian Russler	
		Do	17:00 - 19:00	TuS Sporthalle	Lisa Bender, Jada Kleres, Julian Russler	
Turnen	Kinder (1. und 2. Schuljahr)	Fr	15:00 - 16:00	TuS Sporthalle	Aliona Kerz, Maya Geterle	
	Kinder (3. und 4. Schuljahr)	Fr	16:00 - 17:00	TuS Sporthalle	Aliona Kerz, Maya Geterle	
	Fortgeschrittene (ab 5. Schuljahr)	Mi	18:00 - 19:30	Gymnasium Dreifeldsporthalle	Livia Marbé-Sans, Julia Klasen	
		Fr	17:00 - 18:30	TuS Sporthalle	Fiona Hutter, Mariana Trindade Martins	
Volleyball	Jugendliche (14 bis 18 Jahre)	Mi	18:00 - 19:45	Gymnasium Dreifeldsporthalle	Jens Hille	
	Erwachsene (Hobbyspieler)	Mi	20:00 - 22:00	Gymnasium Dreifeldsporthalle	Jens Hille	
	Beachvolleyball (Hobbyspieler, Apr. - Okt.)	Di	18:00 - 20:00	Beachvolleyballplatz Kleinsportfeld	Luca Trivolis, Kai Bolz	
Kursangebot (*)	Bewegungspause (14.01. - 10.06.)	Di	17:15 - 18:15	TuS Gymnastikhalle	Lina Zedda	
	Nordic Walking	Mi	18:30 - 20:00	Treffpunkt: Lehrbrünnchen, Weinbergstr./Ecke Zuweg Forum Vinum	Stefan Dausner	
	Pilates 1 (09.01. - 12.06.)	Do	18:30 - 19:30	TuS Gymnastikhalle	Caro Paul	
	Pilates 2 (09.01. - 12.06.)	Do	19:45 - 20:45	TuS Gymnastikhalle	Caro Paul	
	RückenFit 1 (ZPP-zertifiziert, 14.01. - 17.06.)	Di	8:20 - 9:05	TuS Sporthalle	Ana Luisa Cruzata Sosa	
	RückenFit 2 (ZPP-zertifiziert, 14.01. - 17.06.)	Di	9:10 - 9:55	TuS Sporthalle	Ana Luisa Cruzata Sosa	
	RückenFit 3 (ZPP-zertifiziert, 15.01. - 18.06.)	Mi	20:20 - 21:05	TuS Gymnastikhalle	Ana Luisa Cruzata Sosa	
	Rückentraining und mehr 3 (07.01. - 17.06.)	Di	18:15 - 19:00	TuS Sporthalle	Ursula Grünthaler	
	Rückentraining und mehr 4 (07.01. - 17.06.)	Di	19:00 - 19:45	TuS Sporthalle	Ursula Grünthaler	
	Rückentraining und mehr 5 (08.01. - 18.06.)	Mi	17:15 - 18:00	TuS Gymnastikhalle	Ursula Grünthaler	
	Rückentraining und mehr 6 (08.01. - 18.06.)	Mi	18:15 - 19:00	TuS Gymnastikhalle	Ursula Grünthaler	
	Salsa-Bodystyle-Mix (13.01. - 16.06.)	Mo	17:15 - 18:15	TuS Gymnastikhalle	Ana Luisa Cruzata Sosa	
	Wandern	Termine nach Absprache		Treffpunkt: Marktplatz Nackenheim		Stefan Dausner
	Xco Walking (31.03. - 02.06.)	Mo	19:00 - 20:15	Treffpunkt: Weinbergstr. Nackenheim		Caro Paul
	Yoga 1 (ZPP-zertifiziert, 28.01. - 27.05.)	Di	8:30 - 10:00	TuS Gymnastikhalle		Ingrid Sell
	Yoga 2 (ZPP-zertifiziert, 28.01. - 27.05.)	Di	10:15 - 11:45	TuS Gymnastikhalle		Ingrid Sell
	Yoga 3 (10.01. - 27.06.)	Fr	17:45 - 19:30	TuS Gymnastikhalle		Alexandra Böhm
	Yoga mit Kind (0 bis 3 Jahre, 05.02. - 26.03.)	Mi	9:30 - 10:30	TuS Gymnastikhalle		Patricia Suchan
	Zandunga (16.01. - 12.06.)	Do	17:15 - 18:15	TuS Gymnastikhalle		Nadine Hofmann
	Zumba Fitness 1 (14.01. - 17.06.)	Di	18:30 - 19:30	TuS Gymnastikhalle		Ana Luisa Cruzata Sosa
Zumba Fitness 2 (15.01. - 18.06.)	Mi	19:15 - 20:15	TuS Gymnastikhalle		Ana Luisa Cruzata Sosa	

Turn- und Sportgemeinde 06 Nackenheim e. V.  
 Mainzer Str. 51  
 55299 Nackenheim  
 Tel: 06135 9331210 (Mo. und Fr. von 17:00 bis 19:00 Uhr)

Weitere Infos sind auch auf unserer Homepage zu finden:  
 Kontakt für Sportangebote: Julian Mohr  
 Kontakt für Kursangebote: Conny Rapp

[www.tus-nackenheim.de](http://www.tus-nackenheim.de)  
[1.sportwart@tus-nackenheim.de](mailto:1.sportwart@tus-nackenheim.de)  
[kurse@tus-nackenheim.de](mailto:kurse@tus-nackenheim.de)

(\*) Hinweis: Kursangebot, auch für Nichtmitglieder, bei dem zusätzliche Gebühren anfallen können.