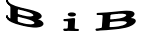


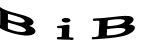



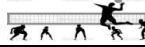





















Sportangebot der Turngesellschaft 1899 Gonsenheim e.V.



Wann	Was	Wer	Wo	Verantwortlich
Montag				
10:15 - 11:30 Uhr	Babys in Bewegung (BiB 1) KURS - auch für Gäste	"Baby in Bewegung - mit allen Sinnen"	 TGS - Jahnturnhalle	Katja Kowalk Dipl. Sportlehrerin
11:00 - 11:55 Uhr	ZUMBA © Gold KURS - auch für Gäste	ein Tanz- Fitnessstraining	 TGS - Jahnturnhalle	Horst Leder Zumba Lehrer
13:30 - 14:30 Uhr	Schonende Gymnastik für Ältere	Beweglich und mobil im Alter	 TGS - Jahnturnhalle	Hildegard Satter lizenzierte Übungsleiterin
16:15 - 17:30 Uhr	Babys in Bewegung (BiB 2) KURS - auch für Gäste	"Babys in Bewegung - mit allen Sinnen"	 TGS - Jahnturnhalle	Katja Kowalk Dipl. Sportlehrerin
17:00 - 18:30 Uhr	Fußball	8 - 15 Jahre	 Maler Becker Schule und Bolzplatz	Uwe Sarsik lizenzierter Übungsleiter
17:45 - 18:40 Uhr	Pilates für Rücken und Wirbelsäule KURS - auch für Gäste	ganzheitliches sanftes Trainingsssystem	 TGS - Jahnturnhalle	Claudia Schiffer DTB Pilates Kursleiterin
19:00 - 20:15 Uhr	Bodystyling	Kräftigung u. Straffung des gesamten Körpers	 TGS - Jahnturnhalle	Katja Kowalk Dipl. Sportlehrerin
20:00 - 21:45 Uhr	Volleyball für Frauen und Männer	Hobbysport	 Gleisbergschule	Roland Neß Übungsleiter
20:20 - 22:20 Uhr	Jazztanz	Musical Dance	 TGS - Jahnturnhalle	Aquya Eulenburg lizenzierte Übungsleiterin
Dienstag				
09:30 - 10:30 Uhr	Wirbelsäulen- und Fasziengymnastik	für Frauen	 TGS - Jahnturnhalle	Katja Kowalk Dipl. Sportlehrerin
10:45 - 11:45 Uhr	Wirbelsäulen- und Fasziengymnastik	für Frauen und Männer	 TGS - Jahnturnhalle	Katja Kowalk Dipl. Sportlehrerin
13:30 - 14:30 Uhr	Wirbelsäulen- und Fasziengymnastik	für Frauen und Männer	 TGS - Jahnturnhalle	Katja Kowalk Dipl. Sportlehrerin
14:45 - 15:45 Uhr	Kindertanzen	5 - 8 Jahre	 TGS - Jahnturnhalle	Nicole Nürnberger lizenzierte Übungsleiterin
16:00 - 17:00 Uhr	Turnen für Kinder	3 - 4 Jahre	 TGS - Jahnturnhalle	Ruth Ludwig / Ella Kloster lizenzierte Übungsleiterinnen
17:00 - 18:00 Uhr	Eltern - Kind - Turnen	1 - 2 Jahre	 TGS - Jahnturnhalle	Ruth Ludwig lizenzierte Übungsleiterin
18:15 - 19:10 Uhr	ZUMBA © fitness KURS - auch für Gäste	ein effektives Tanz- Fitnessstraining	 TGS - Jahnturnhalle	Miguel Moya Gomez Instructor
19:15 - 20:15 Uhr	Wirbelsäulen- und Fasziengymnastik	Frauen und Männer	 TGS - Jahnturnhalle	Katja Kowalk Dipl. Sportlehrerin
20:15 - 22:00 Uhr	Badminton für Frauen und Männer	Hobbysport	 TGS - Jahnturnhalle	Christofer Ludwig Übungsleiter
Mittwoch				
13:15 - 14:15 Uhr	Mama fit - Baby mit KURS - auch für Gäste	Ganzkörpertraining auch mit den Babys	 TGS - Jahnturnhalle	Katja Kowalk Dipl. Sportlehrerin
14:45 - 15:45 Uhr	Gymnastik & Tanz für Ältere		 TGS - Jahnturnhalle	Katja Kowalk Dipl. Sportlehrerin
16:00 - 16:55 Uhr	Fit & Fun I - Turnen	Vorschule und 1. Schuljahr	 TGS - Jahnturnhalle	Tanja Zimmer /Eva Krudewig
17:00 - 17:55 Uhr	Fit & Fun II - Turnen	2. bis 4. Schuljahr	 TGS - Jahnturnhalle	Ella Kloster / Tanja Zimmer lizenzierte Übungsleiterinnen
18:00 - 19:00 Uhr	Fit & Fun III - Turnen	ab 5. Schuljahr	 TGS - Jahnturnhalle	Ella Kloster / Tanja Zimmer lizenzierte Übungsleiterinnen
19:05 - 20:00 Uhr	Cardio Step / Step Aerobic im wöchentlichen Wechsel mit AROHA	Frauen u. Männer	 TGS - Jahnturnhalle	Claudia Schiffer liz. Step-Aerobic Trainerin
19:05 - 20:00 Uhr	AROHA im wöchentlichen Wechsel mit Cardio Step / Step Aerobic	AROHA auch als KURS für Gäste	 TGS - Jahnturnhalle	Claudia Schiffer AROHA Advanced Trainerin
20:05 - 21:05 Uhr	starker Rücken und Faszienfitness	Frauen u. Männer	 TGS - Jahnturnhalle	Claudia Schiffer liz. DTB-Rückentrainerin
21:00 - 21:30 Uhr	Stretching und Entspannung	Frauen u. Männer	 TGS - Jahnturnhalle	Claudia Schiffer lizenzierte Übungsleiterin

Sportangebot der Turngesellschaft 1899 Gonsenheim e.V.



Wann	Was	Wer	Wo	Verantwortlich	
Donnerstag					
09:30 - 10:30 Uhr	Fit ab 60 - Bewegt in den Tag		TGS - Jahnturnhalle	Katja Kowalk Dipl. Sportlehrerin	
09:30 - 11:00 Uhr	Yoga KURS - auch für Gäste	für Geübte und Nichtgeübte		neue Sporthalle Weserstraße	Renate Moser-Lukas Yoga Lehrerin
14:00 - 15:00 Uhr	"60 Plus" für Frauen		TGS - Jahnturnhalle	Hildegard Satter lizenzierte Übungsleiterin	
15:00 - 17:00 Uhr	Boule		vor der TGS - Jahnturnhalle	Birgit Staudt Abteilungsleiterin	
16:00 - 17:00 Uhr			TGS - Jahnturnhalle	derzeit nicht im Sportangebot	
17:00 - 18:00 Uhr			TGS - Jahnturnhalle	derzeit nicht im Sportangebot	
18:00 - 19:15 Uhr	Beckenbodengymnastik KURS für Frauen ab den Wechseljahren	zertifizierter Präventionskurs		TGS - Jahnturnhalle	Katja Kowalk DTB-Beckenbodentrainerin
19:00 - 21:00 Uhr	Fitnessstraining für Männer 60+		TGS - Jahnturnhalle	Katja Kowalk Dipl. Sportlehrerin	
Freitag					
09:00 - 10:30 Uhr	Nordic Walking		Lennebergwald Treffpunkt: Turnhalle	Helga Diehl Übungsleiterin	
10:00 - 11:00 Uhr	Eltern - Kind - Turnen	1 - 3 Jahre		TGS - Jahnturnhalle	Alexandra Rehm lizenzierte Übungsleiterin
11:15 - 12:15 Uhr	Krabbelkäfer Flinke Hände und Füße	6 - 12 Monate		14 Nothelfer Kapelle	Alexandra Rehm lizenzierte Übungsleiterin
15:30 - 16:30 Uhr	Turnen für Kinder ("Turntiger")	3 - 4 Jahre		TGS - Jahnturnhalle	Alexandra Rehm lizenzierte Übungsleiterin
16:30 - 17:30 Uhr	Ballspiele aller Art	ab 7 Jahre		TGS - Jahnturnhalle	Uwe und Paul Sarsik, lizenzierter Übungsleiter
17:30 - 18:30 Uhr	Leichtathletik	ab 7 Jahre		TGS - Jahnturnhalle	Ul Sarsik, lizenzierter



Weitere Informationen: www.tgs-gonsenheim.de - Tel. 06131-45217 - Mail: info@tgs-gonsenheim.de



*Kinderturnen ist die motorische Grundlagenausbildung für Kinder!
Beim Kinderturnen werden die kindliche Lust und der Spaß an Bewegung entdeckt und breitgefächert gefördert. Kinderturnen ist die Voraussetzung für ein aktives und gesundheitsorientiertes Leben. Im Kinderturnen werden die Kinder polysportiv ausgebildet.*

Die GYM WELT des Deutschen Turner Bundes (DTB) und seinen Landesturnverbänden steht für Fitness, Gesundheitssport, Wellness, Natursport, Bewegungskünste, Rhythmik, Tanz und Vorführungen.

Turngesellschaft 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 55124 Mainz

Tel.: 0 61 31 / 45 217

Internet: www.tgs-gonsenheim.de

E-Mail: info@tgs-gonsenheim.de