

Turn- und Sportgemeinde 06 Nackenheim e. V.

Sportprogramm Dezember 2023 (Stand: 30.11.23)



Abteilung	Trainingsgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter*in
Badminton	Kinder u. Jugendliche	Mo	18:00 - 20:00	Gymnasium Sporthalle	I. Kern / M. Schönborn
	Erwachsene (Hobbyspieler)	Fr	20:00 - 22:00	TuS Sporthalle	N. Stumm
Basketball	Mixed U14 (ab 10 Jahre, Jungen u. Mädchen)	Mi	17:00 - 18:30	Gymnasium Dreifeldsporthalle	M. Kazemi
	Mixed U16 (ab 14 Jahre, Jungen u. Mädchen)	Mi	18:30 - 20:00	Gymnasium Dreifeldsporthalle	B. Klein
	Herren 1 (ab 18 Jahre)	Di	20:00 - 22:00	Gymnasium Dreifeldsporthalle	D. Hoffmann
		Do	20:00 - 22:00	Gymnasium Dreifeldsporthalle	D. Hoffmann
	Alte Herren/ Damen (ab 30 Jahre)	Mi	20:00 - 21:30	Gymnasium Dreifeldsporthalle	B. Klein
Crosstraining	Erwachsene (ab 18 Jahre)	Mi	20:00 - 21:30	Grundschulsporthalle	S. Haub
Fitness & Spaß	Lady Fit (25 bis 50 Jahre)	Di	16:15 - 17:15	TuS Gymnastikhalle	M. Kunz
	Männersache Work Out (ab 30 Jahre)	Di	20:00 - 22:00	TuS Sporthalle	M. Ludewig
	Fit4Fun (20 bis 35 Jahre)	Mi	20:00 - 22:00	TuS Sporthalle	J. Mohr / F. Bommer
	Feierabend-Fußball (30 bis 55 Jahre)	Do	20:00 - 21:30	Gymnasium Sporthalle	O. Bente
Judo	Judo Bonsais (6 bis 10 Jahre)	Di	17:00 - 18:30	Grundschulsporthalle	M. Ludewig
		Fr	15:00 - 16:30	Grundschulsporthalle	M. Ludewig
	Judo Fortgeschrittene (ab 10 Jahre)	Di	18:30 - 20:00	Grundschulsporthalle	M. Ludewig
		Fr	16:30 - 18:00	Grundschulsporthalle	M. Ludewig
Kickboxen	Kinder u. Jugendliche (6 bis 12 Jahre)	So	10:00 - 11:00	TuS Sporthalle	O. Jones
	Erwachsene (ab 18 Jahre)	Mo	18:30 - 20:00	TuS Gymnastikhalle	O. Jones
Kindersport	Krabbelkreis (9 bis 24 Monate)	Do	10:00 - 11:00	TuS Sporthalle	S. Batzina / J. Jäckels
	Bewegung und Spiel (15 Monate bis 3 Jahre)	Do	15:00 - 16:00	TuS Sporthalle	S. Batzina / J. Jäckels
	Turnen und Spiel 1 (3 bis 4 Jahre)	Di	15:15 - 16:05	TuS Sporthalle	S. Batzina / M. Batzina
	Turnen und Spiel 2 (3 bis 4 Jahre)	Di	16:15 - 17:05	TuS Sporthalle	S. Batzina / M. Batzina
	Turnen und Spiel 3 (5 bis 6 Jahre)	Di	17:15 - 18:05	TuS Sporthalle	S. Batzina
Leichtathletik	Kinder u. Jugendliche (6 bis 10 Jahre)	Fr	18:00 - 19:30	Grundschulsporthalle	C. Bayrak
	Kinder u. Jugendliche (10 bis 14 Jahre)	Di	18:00 - 19:30	Gymnasium Sporthalle	C. Bayrak
Seniorenport	Boule (Okt. bis Apr.: Fr. 15:00 - 17:00 Uhr in TuS Gymnastikhalle)	Mo	17:00 - 19:00	Bouleplatz Rheinstraße/ Marktplatz	F. A. Kerz
		Fr	16:00 - 18:00	Bouleplatz Rheinstraße/ Marktplatz	F. A. Kerz
	Gymnastik mit Stuhl/ Sitztanz	Do	16:00 - 17:00	TuS Gymnastikhalle	M. Penk
	Gymnastik mit Stuhl	Mo	15:45 - 16:30	TuS Sporthalle	S. Steeg
Tanzen	Xpress (Kindergarten bis 1. Schuljahr)	Mo	16:00 - 17:00	TuS Gymnastikhalle	J. Blaum / L. Fery
	Xplosion (2. bis 4. Schuljahr)	Mi	15:45 - 17:00	TuS Gymnastikhalle	S. Schwibinger
	Xample (ab 5. Schuljahr)	Do	16:00 - 17:00	TuS Sporthalle	A. Ludewig / T. Altenhofen
		So	14:00 - 15:30	TuS Sporthalle	A. Ludewig / T. Altenhofen
	Xact (Leistungsgruppe Showtanz)	Mo	20:00 - 22:00	TuS Gymnastikhalle	L. Raschdorf / A. Portugall
		Di	19:45 - 21:45	TuS Gymnastikhalle	L. Raschdorf / A. Portugall
		So	9:00 - 15:00	TuS Gymnastikhalle	L. Raschdorf / A. Portugall
	Dance: All Styles!	Fr	19:45 - 21:45	TuS Gymnastikhalle	L. Calvelli Parra / S. Hauschild
Tischtennis	Kinder u. Jugendliche	Mi	18:00 - 20:00	TuS Sporthalle	Dr. D. Schroff / M. Bastian
		Do	19:00 - 20:00	TuS Sporthalle	G. Stegmann / M. Bastian
	Erwachsene	Mo u. Do	20:00 - 22:00	TuS Sporthalle	Dr. D. Schroff / G. Stegmann
Trampolin	Anfänger (ab 6 Jahre)	Mo	16:45 - 18:15	TuS Sporthalle	L. Bender / J. Kleres / J. Russler
	Fortgeschrittene/ Leistungsgruppe	Mo	18:00 - 20:00	TuS Sporthalle	L. Bender / J. Kleres / J. Russler
		Do	17:00 - 19:00	TuS Sporthalle	L. Bender / J. Kleres / J. Russler

Turn- und Sportgemeinde 06 Nackenheim e. V.

Sportprogramm Dezember 2023 (Stand: 30.11.23)



Abteilung	Trainingsgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter*in
Turnen	Kinder (1. und 2. Schuljahr)	Fr	15:00 - 16:00	TuS Sporthalle	A. Kerz
	Kinder (3. und 4. Schuljahr)	Fr	16:00 - 17:00	TuS Sporthalle	A. Kerz
	Fortgeschrittene (ab 5. Schuljahr)	Mi	18:00 - 19:30	Gymnasium Dreifeldsporthalle	L. Marbé-Sans / J. Heckelsmüller
		Fr	17:00 - 18:30	TuS Sporthalle	J. Heckelsmüller / F. Hutter
Volleyball	Jugendliche (13 bis 18 Jahre)	Mi	18:00 - 19:45	Gymnasium Dreifeldsporthalle	J. Hille
	Erwachsene (Hobbyspieler)	Mi	20:00 - 22:00	Gymnasium Dreifeldsporthalle	J. Hille
Kursangebot (*)	Bewegungspause (ab 09.01.2024)	Di	17:15 - 18:15	TuS Gymnastikhalle	L. Zedda
	Nordic Walking	Mi	18:30 - 20:00	Lehrbrünnchen, Weinbergstr./Ecke Zuweg Forum Vinum	S. Dausner
	Pilates 1 (ab 11.01.2024)	Do	18:30 - 19:30	TuS Gymnastikhalle	C. Paul
	Pilates 2 (ab 11.01.2024)	Do	19:45 - 20:45	TuS Gymnastikhalle	C. Paul
	Rücken Fit 1 (ab 09.01.2024)	Di	8:20 - 9:05	TuS Sporthalle	A. Cruzata
	Rücken Fit 2 (ab 09.01.2024)	Di	9:10 - 9:55	TuS Sporthalle	A. Cruzata
	Rücken Fit 3 (ab 10.01.2024)	Mi	20:20 - 21:05	TuS Gymnastikhalle	A. Cruzata
	Rückentraining und mehr 3 (ab 09.01.2024)	Di	18:15 - 19:00	TuS Sporthalle	U. Grünthaler
	Rückentraining und mehr 4 (ab 09.01.2024)	Di	19:00 - 19:45	TuS Sporthalle	U. Grünthaler
	Rückentraining und mehr 5 (ab 10.01.2024)	Mi	17:15 - 18:00	TuS Gymnastikhalle	U. Grünthaler
	Rückentraining und mehr 6 (ab 10.01.2024)	Mi	18:15 - 19:00	TuS Gymnastikhalle	U. Grünthaler
	Salsa-Bodystyle-Mix (ab 08.01.2024)	Mo	17:15 - 18:15	TuS Gymnastikhalle	A. Cruzata
	Wandern	Termine nach Absprache		Treffpunkt am Marktplatz	S. Dausner
	Xco Walking (Mo. im Sommer und Sa. im Winter)	Mo	19:00 - 20:15	Weinbergstr., Nackenheim	C. Paul
		Sa	9:30 - 10:45	Weinbergstr., Nackenheim	C. Paul
	Yoga 1 (ab 09.01.2024)	Di	8:30 - 10:00	TuS Gymnastikhalle	I. Sell
	Yoga 2 (ab 09.01.2024)	Di	10:15 - 11:45	TuS Gymnastikhalle	I. Sell
	Yoga 3 (ab 26.01.2024)	Fr	18:00 - 19:30	TuS Gymnastikhalle	A. Böhm
	Yoga mit Kind (0 bis 3 Jahre)	Mi	9:30 - 10:30	TuS Gymnastikhalle	findet aktuell nicht statt
	Zandunga (ab 11.01.2024)	Do	17:15 - 18:15	TuS Gymnastikhalle	N. Hofmann
	Zumba Fitness 1 (ab 09.01.2024)	Di	18:30 - 19:30	TuS Gymnastikhalle	A. Cruzata
	Zumba Fitness 2 (ab 10.01.2024)	Mi	19:15 - 20:15	TuS Gymnastikhalle	A. Cruzata

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: J. Mohr
Kontakt für Kursangebote: C. Rapp

www.tus-nackenheim.de
1.sportwart@tus-nackenheim.de
kurse@tus-nackenheim.de

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