Turn- und Sportgemeinde 06 Nackenheim

Sportprogramm September 2026 (Stand: 08.09.26)

Abteilung	Trainingsgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter*in
Badminton	Kinder u. Jugendliche	Mo	18:00 - 20:00	Gymnasium Sporthalle	Isabel Kern, Luisa Hasse, Maria Spengler
	Erwachsene (Hobbyspieler)	Fr	20:00 - 22:00	TuS Sporthalle	Arne Reis
Basketball	Jungen U14 (ab 10 Jahre)	Mi	17:45 - 19:15	Gymnasium Dreifeldsporthalle	Ceren Bayrak, Julius Akelbein
	Mixed U18 (14-18 Jahre, Mädchen und Jungen) und Herren (ab 18 Jahre)	Di	20:00 - 22:00	Gymnasium Dreifeldsporthalle	Dominik Hoffmann
	Herren (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 (ab 20 Jahre)	Mi	20:00 - 22:00	TuS Sporthalle	Julian Mohr, Fabian Bommer
	Yogilates	Fr	17:00 - 18:00	TuS Sporthalle	Aliona Kerz
Functional Training	Functional Training Anfänger (ab 18 Jahre)	Mo	20:00 - 21:30	Gymnasium Sporthalle	Igor Kunz
Judo	Judo Bonsais (6 bis 10 Jahre) und Fortgeschrittene (ab 10 Jahre)	Di	17:30 - 19:00	Grundschulsporthalle	Michael Ludewig, Volker Scherer
		Fr	16:30 - 18:00	Grundschulsporthalle	Michael Ludewig, Volker Scherer
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	15:00 - 15:45	TuS Sporthalle	Sonja Batzina, Maya Batzina, Lisa Batzina
	Turnen und Spiel 2 (5 bis 6 Jahre)	Di	16:00 - 16:45	TuS Sporthalle	Sonja Batzina, Maya Batzina, Lisa Batzina
	Turnen und Spiel 3 (1. bis 4. Schuljahr)	Di	17:00 - 18:00	TuS Sporthalle	Sonja Batzina, Maya Batzina, Lisa Batzina
	Kinderturnen (3 bis 6 Jahre)	Mi	15:30 - 16:30	TuS Sporthalle	Sonja Batzina, Wiktoria Kowalska
Leichtathletik	Kinder u. Jugendliche (6 bis 10 Jahre)	Fr	18:00 - 19:30	Grundschulsporthalle	Marie Skrzipietz
	Kinder u. Jugendliche (10 bis 14 Jahre)	Di	18:00 - 19:30	Gymnasium Sporthalle	Ceren Bayrak
	~~Lauftreff~~	~~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	14:30 - 15:30	TuS Gymnastikhalle	Marion Penk
	Gymnastik mit Stuhl	Mo	15:45 - 16:30	TuS Sporthalle	Susanne Steeg
Tanzen	Xsteps 1 (Kindergarten ab 3 Jahre)	Mo	16:00 - 16:45	TuS Gymnastikhalle	Leah Steinebach, Lara Janich
	Xsteps 2 (Kindergarten ab 3 Jahre)	Di	15:30 - 16:15	TuS Gymnastikhalle	Maya Geterle, Jolien Albrecht
	Xpress (1. bis 2. Schuljahr)	Do	15:45 - 16:45	TuS Gymnastikhalle	Danny Dausch, Wiktoria Kowalska
	Xample (3. bis 4. Schuljahr)	Mi	16:00 - 17:00	TuS Gymnastikhalle	Julia Blaum, Luise Gabel, Nisanur Bal
	Xplosion (ab 12 Jahre)	Fr	18:30 - 20:00	TuS Sporthalle	Ceren Bayrak, Greta Tahiri
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
Trampolin	Anfänger (ab 6 Jahre)	Mo	16:45 - 18:15	TuS Sporthalle	Meike Kunz, Maya Geterle, Wiktoria Kowalska, Gloria Pawlak
	Fortgeschrittene/ Leistungsgruppe	Mo	18:00 - 20:00	TuS Sporthalle	Felix Janich, Gloria Pawlak, Katharina Gredy
		Do	17:00 - 19:00	TuS Sporthalle	Lisa Bender, Gloria Pawlak, Felix Janich
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	16:30 - 18:00	TuS Sporthalle	Mariana Trindade Martins, Julia Klasen

Turn- und Sportgemeinde 06 Nackenheim

Sportprogramm September 2026 (Stand: 08.09.26)

Abteilung	Trainingsgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter*in
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 (11.08. - 01.12.)	Di	17:15 - 18:15	TuS Gymnastikhalle	Lina Zedda
	Dancing-Special-Mix (12.08. - 26.11.)	Do	17:15 - 18:15	TuS Gymnastikhalle	Ana Luisa Fürst
	Nordic Walking (24.06. - 21.10.)	Mi	18:30 - 20:00	Treffpunkt: Lehrbrünnchen, Weinbergstr./Ecke Zuweg Forum Vinum	Stefan Dausner
	Pilates 1 (13.08. - 19.11.)	Do	18:30 - 19:45	TuS Gymnastikhalle	Caro Paul
	Pilates 2 (13.08. - 19.11.)	Do	19:45 - 21:00	TuS Gymnastikhalle	Caro Paul
	RückenFit 1 (ZPP-zertifiziert, 11.08. - 24.11.)	Di	8:20 - 9:05	TuS Sporthalle	Ana Luisa Fürst
	RückenFit 2 (ZPP-zertifiziert, 11.08. - 24.11.)	Di	9:10 - 9:55	TuS Sporthalle	Ana Luisa Fürst
	RückenFit 3 (ZPP-zertifiziert, 12.08. - 25.11.)	Mi	20:20 - 21:10	TuS Gymnastikhalle	Ana Luisa Fürst
	Rückentraining und mehr 3 (11.08. - 01.12.)	Di	18:15 - 19:00	TuS Sporthalle	Ursula Grünthaler
	Rückentraining und mehr 4 (11.08. - 01.12.)	Di	19:00 - 19:45	TuS Sporthalle	Ursula Grünthaler
	Rückentraining und mehr 5 (12.08. - 02.12.)	Mi	17:15 - 18:00	TuS Gymnastikhalle	Ursula Grünthaler
	Rückentraining und mehr 6 (12.08. - 02.12.)	Mi	18:15 - 19:00	TuS Gymnastikhalle	Ursula Grünthaler
	Salsa-Bodystyle-Mix (10.08. - 23.11.)	Mo	17:15 - 18:15	TuS Gymnastikhalle	Ana Luisa Fürst
	Wandern	Termine nach Absprache		Treffpunkt: Marktplatz Nackenheim	Stefan Dausner
	Xco Walking Sa. (10.10. - 05.12.)	Sa	09:30 - 10:45	Treffpunkt: Weinbergstr. Nackenheim	Caro Paul
	~~Xco Walking Mo.~~ - ENTFÄLLT	~~Mo~~	~~19:00 - 20:15~~	~~Treffpunkt: Weinbergstr. Nackenheim~~	~~Caro Paul~~
	Yoga 1 (ZPP-zertifiziert, 18.08. - 17.11.)	Di	8:30 - 10:00	TuS Gymnastikhalle	Ingrid Sell
	Yoga 2 (ZPP-zertifiziert, 18.08. - 17.11.)	Di	10:15 - 11:45	TuS Gymnastikhalle	Ingrid Sell
	Yoga 3 (07.08. - 11.12.)	Fr	17:45 - 19:30	TuS Gymnastikhalle	Alexandra Böhm
	Yoga mit Kind (0 bis 3 Jahre, 31.08. - 23.11.)	Mo	09:30 - 10:30	TuS Gymnastikhalle	Patricia Suchan
	~~Zandunga~~ - ENTFÄLLT	~~Do~~	~~17:15 - 18:15~~	~~TuS Gymnastikhalle~~	~~Nadine Hofmann~~
	Zumba Fitness 1 (11.08. - 24.11.)	Di	18:30 - 19:30	TuS Gymnastikhalle	Ana Luisa Fürst
	Zumba Fitness 2 (12.08. - 25.11.)	Mi	19:15 - 20:15	TuS Gymnastikhalle	Ana Luisa Fürst

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: www.tus-nackenheim.de
Kontakt für Sportangebot: Julian Mohr 1.sportwart@tus-nackenheim.de
Kontakt für Kursangebote: Conny Rapp kurse@tus-nackenheim.de
(*) Hinweis: Kursangebot, auch für Nichtmitglieder, bei dem zusätzliche Gebühren anfallen können.