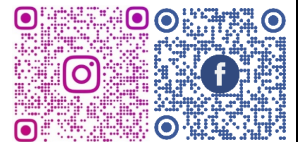


Turn- und Sportgemeinde 06 Nackenheim

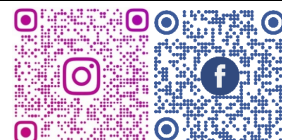
Sportprogramm Februar 2026 (Stand: 13.02.26)



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	Norbert Stumm
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
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	15:15 - 16:05	TuS Sporthalle	Sonja Batzina, Maya Batzina, Lisa Batzina
	Turnen und Spiel 2 (3 bis 4 Jahre)	Di	16:15 - 17:05	TuS Sporthalle	Sonja Batzina, Maya Batzina, Lisa Batzina
	Turnen und Spiel 3 (5 bis 6 Jahre)	Di	17:15 - 18:05	TuS Sporthalle	Sonja Batzina, Maya Batzina, Lisa Batzina
	Kinderturnen (3 bis 6 Jahre)	Mi	15:30 - 16:30	TuS Sporthalle	Aliona Kerz, Wiktoria Kowalska
Leichtathletik	Kinder u. Jugendliche (6 bis 10 Jahre)	Fr	18:00 - 19:30	Grundschulsporthalle	Marie Skrzypietz
	Kinder u. Jugendliche (10 bis 14 Jahre)	Di	18:00 - 19:30	Gymnasium Sporthalle	Ceren Bayrak
	Lauffreff	Fr	20:00 - 21:30	Treffpunkt: Parkplatz Gymnasium-Nackenheim	Peter Zeimentz
Seniorenport	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	16:00 - 17:00	TuS Gymnastikhalle	Julia Blaum, Luise Gabel
	Xample (3. bis 4. Schuljahr)	Do	14:30 - 15:30	TuS Gymnastikhalle	Wiktoria Kowalska, Maya Batzina
	Xtension (ab 5. Schuljahr)	Mi	16:30 - 18:00	TuS Sporthalle	Übungsleiter*in gesucht
	Xplosion (ab 9. Schuljahr, Mai bis Sep.: 16:00 - 17:30 Uhr in TuS Gymnastikhalle)	Fr	18:30 - 20:00	TuS Sporthalle	Ceren Bayrak
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, Jada Kleres, Gloria Pawlak
	Fortgeschrittene/ Leistungsgruppe	Mo	18:00 - 20:00	TuS Sporthalle	Lisa Bender, 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	18:00 - 19:30	Gymnasium Dreifeldsporthalle	Livia Marbé-Sans, Julia Klasesen
		Fr	17:00 - 18:30	TuS Sporthalle	Fiona Hutter, Mariana Trindade Martins

Turn- und Sportgemeinde 06 Nackenheim

Sportprogramm Februar 2026 (Stand: 13.02.26)



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 (06.01. - 09.06.)	Di	17:15 - 18:15	TuS Gymnastikhalle	Lina Zedda
	Nordic Walking	Mi	18:30 - 20:00	Treffpunkt: Lehrbrünchen, Weinbergstr./Ecke Zuweg Forum Vinum	Stefan Dausner
	Pilates 1 (15.01. - 11.06.)	Do	18:30 - 19:30	TuS Gymnastikhalle	Caro Paul
	Pilates 2 (15.01. - 11.06.)	Do	19:45 - 20:45	TuS Gymnastikhalle	Caro Paul
	RückenFit 1 (ZPP-zertifiziert, 13.01. - 09.06.)	Di	8:20 - 9:05	TuS Sporthalle	Ana Luisa Fürst
	RückenFit 2 (ZPP-zertifiziert, 13.01. - 09.06.)	Di	9:10 - 9:55	TuS Sporthalle	Ana Luisa Fürst
	RückenFit 3 (ZPP-zertifiziert, 14.01. - 10.06.)	Mi	20:20 - 21:10	TuS Gymnastikhalle	Ana Luisa Fürst
	Rückentraining und mehr 3 (13.01. - 09.06.)	Di	18:15 - 19:00	TuS Sporthalle	Ursula Grünthaler
	Rückentraining und mehr 4 (13.01. - 09.06.)	Di	19:00 - 19:45	TuS Sporthalle	Ursula Grünthaler
	Rückentraining und mehr 5 (14.01. - 10.06.)	Mi	17:15 - 18:00	TuS Gymnastikhalle	Ursula Grünthaler
	Rückentraining und mehr 6 (14.01. - 10.06.)	Mi	18:15 - 19:00	TuS Gymnastikhalle	Ursula Grünthaler
	Salsa-Bodystyle-Mix (12.01. - 08.06.)	Mo	17:15 - 18:15	TuS Gymnastikhalle	Ana Luisa Fürst
	Wandern	Termine nach Absprache		Treffpunkt: Marktplatz Nackenheim	Stefan Dausner
	Xco Walking Sa. (10.01. - 28.02.)	Sa	09:30 - 10:45	Treffpunkt: Weinbergstr. Nackenheim	Caro Paul
	Xco Walking Mo. (13.04. - 01.06.)	Mo	19:00 - 20:15	Treffpunkt: Weinbergstr. Nackenheim	Caro Paul
	Yoga 1 (ZPP-zertifiziert, 03.02. - 19.05.)	Di	8:30 - 10:00	TuS Gymnastikhalle	Ingrid Sell
	Yoga 2 (ZPP-zertifiziert, 03.02. - 19.05.)	Di	10:15 - 11:45	TuS Gymnastikhalle	Ingrid Sell
	Yoga 3 (16.01. - 19.06.)	Fr	17:45 - 19:30	TuS Gymnastikhalle	Alexandra Böhm
	Yoga mit Kind (0 bis 3 Jahre, 12.01. - 18.05.)	Mo	10:00 - 11:00	TuS Gymnastikhalle	Patricia Suchan
	Zandunga (15.01. - 18.06.)	Do	17:15 - 18:15	TuS Gymnastikhalle	Nadine Hofmann
	Zumba Fitness 1 (13.01. - 09.06.)	Di	18:30 - 19:30	TuS Gymnastikhalle	Ana Luisa Fürst
	Zumba Fitness 2 (14.01. - 10.06.)	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:
 Kontakt für Sportangebot Julian Mohr
 Kontakt für Kursangebote Conny 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.