



# Sportprogramm

## 2024

## TSV 1896 Gernsheim e.V.

### Liebe Sportfreunde

Sie halten das Sportprogramm des TSV 1896 Gernsheim e. V. in Händen. Der Vorstand des TSV hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Sportangebot entsprechend den Wünschen unserer Mitglieder immer aktuell zu halten und ggf. zu erweitern.

### Trainingsstätten:

Turnhalle der Schillerschule  
Turnhalle des Gymnasiums  
Kreissporthalle Johannes-Gutenberg-Schule  
Tennisplätze der Tennisabteilung Rot-Weiß (vereinseigen)  
Bootshaus der Abteilung Kanusport (vereinseigen)  
Gymnastikraum in der TSV Geschäftsstelle (vereinseigen)  
Sportplatz der Stadt Gernsheim

### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle am Tennisgelände:

Nach Vereinbarung

**Tel.: 06258 / 90 25 78**      **Postfach 1350**  
**Fax: 06258 / 90 25 79**      **Ringstraße 13**

**E-Mail: [info@TSV-Gernsheim.de](mailto:info@TSV-Gernsheim.de) Website: [www.tsv-gernsheim.de](http://www.tsv-gernsheim.de)**

Außerhalb der Öffnungszeiten können sie unseren Anrufbeantworter nutzen – wir rufen zurück.

Ansprechpartnerin: **Alexandra Roß**



### **Mitgliedsbeiträge:**

Kinder: Euro 4,00 / Monat

Erwachsene: Euro 8,00 / Monat

Schüler/Studenten/Wehrdienst-  
Zivildienstleistende/passive Mitglieder: Euro 5,00 / Monat

Sind beide Eltern Mitglieder im TSV,  
sind die Kinder bis 18 Jahre beitragsfrei. Euro 14,00 / Monat

Sonderbeiträge werden von einigen Sparten erhoben. Auskunft darüber erhalten  
Sie von den jeweiligen Spartenleiterinnen oder -leitern.

Von den genannten Mitgliedsbeiträgen sind die Abteilungen Kanusport, und  
Tennis ausgenommen. Auskünfte über die Mitgliedsbeiträge erteilen die jeweiligen  
Abteilungsleiter.

Aktuelle Informationen zum Ablauf des Trainings / Übungsstunden sowie  
Ferienregelungen erteilen die jeweiligen Trainerinnen oder Trainer.

### **Der Vorstand stellt sich vor:**

**Vorsitzender:** Elias Gärner

**2. Vorsitzender:** Christian Galley

**Schatzmeister:** Norbert Müller

**Geschäftsführerin:** Alexandra Roß

**Sportwart:** Sonja Galley

**Schriftführer:** Christian Herbert

**Jugendwart:** **Stellvertreter:** **Jugendsprecher:** **vakant**



### **American Football Gernsheim Gladiators**

**Spartenleiter:** Karl Ott Tel.: 01 76 / 20 93 97 8

#### **Trainingszeiten:**

Zur Zeit findet kein Training statt

### **Badminton**

**Spartenleiter:** Marcel Gehrke Tel.: 01 73 / 56 35 20 5

#### **Trainingszeiten:**

Montag,	16.00 – 18.00 Uhr	Kreissporthalle	<b>Badminton Kids</b>
Montag,	20.00 – 22.00 Uhr	Kreissporthalle	Hobbyspieler
Mittwoch,	20.00 – 22.00 Uhr	Kreissporthalle	Hobbyspieler

### **Basketball**

**Spartenleiter:** Thomas Dullmaier Tel.: 06 25 8 / 46 18

#### **Trainingszeiten:**

Montag,	18.15 – 19.45 Uhr	Kreissporthalle	<b>Kinder</b>
Montag,	20.00 – 22.00 Uhr	Kreissporthalle	<b>Herren</b>
Dienstag,	17.00 – 18.30 Uhr	Kreissporthalle	<b>U10</b>
Dienstag,	17.30 – 19.00 Uhr	Kreissporthalle	<b>U12</b>
Dienstag,	18.30 – 20.00 Uhr	Kreissporthalle	<b>U18</b>
Dienstag,	20.00 – 21.30 Uhr	Kreissporthalle	<b>Damen</b>
Donnerstag,	17.00 – 18.15 Uhr	Kreissporthalle	<b>U10</b>
Donnerstag,	17.45 – 19.15 Uhr	Kreissporthalle	<b>U16</b>
Donnerstag,	19.30 – 21.30 Uhr	Kreissporthalle	<b>Herren</b>
Freitag,	17.30 – 19.00 Uhr	Kreissporthalle	<b>U12</b>
Freitag,	17.30 – 19.30 Uhr	Kreissporthalle	<b>U18</b>
Samstag,	09.30 – 11.00 Uhr	Kreissporthalle	<b>U8</b>
Samstag,	09.30 – 10.30 Uhr	Kreissporthalle	<b>U6</b>

### **Dirt Bomber**

**Spartenleiter:** Simon Thomas Tel.: 0174 / 92 76 10 2

#### **Trainingszeiten:**

Mittwoch, 16:30 – 17:30 Uhr Dirtpark Rheinstadion

### **Freizeitkicker**

**Trainer:** Peter Rückeis Tel.: 0171 / 7688735

#### **Trainingszeiten:**

Sonntag, 10.00 - 12.00 Uhr Peter-Schöffers-Schule (Winter)  
Kunstrasenplatz Sportplatz (Sommer)



## **Judo**

Weitere Informationen entnehmen sie bitte: [www.judo-gernsheim.de](http://www.judo-gernsheim.de)

### **Trainingszeiten:**

		Kreissporthalle
Montag,	16.00 – 17.00 Uhr	Anfänger (6- 7), bzw. weiss – gelb
Dienstag,	17.30 - 19.00 Uhr	Jugend (8 – 13) bzw. gelb
	19.15 – 20.30 Uhr	Erwachsene und Jugend (14+)
Donnerstag,	18.00 – 20.30 Uhr	offene Matte

## **Karate**

**Spartenleiter:** Tobias Gebauer Tel.: 01 76 / 96 16 56 40

### **Trainingszeiten:**

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr	Kreissporthalle	Kinder 6 – 10 J.- Anfänger
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr	Kreissporthalle	Teenies 10 – 15 J. Fortgeschr.
Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr	Kreissporthalle	Jugendliche/Erwachsene ab 16
Sonntag, 14.45 - 15.30 Uhr	TSV Geschäftsstelle	

### **Prüfungsvorbereitung**

Sonntag, 15.30 – 16.30 Uhr	TSV Geschäftsstelle	Kinder 6 – 9 J.- Anfänger
Sonntag, 16.30 – 17.30 Uhr	TSV Geschäftsstelle	Teenies 10-14 J. Fortgeschr.
Sonntag, 17.30 – 18.30 Uhr	TSV Geschäftsstelle	Jugendliche 14-16 Jahre
Sonntag, 18.30 – 20.00 Uhr	TSV Geschäftsstelle	Erwachsene ab 16

## **Tischtennis**

**Spartenleiter:** Christian Herbert Tel.: 01 76 / 23 73 08 61

**Übungsleiter:** Edwin Pleyer Tel.: 0 62 45 / 47 00

### **Trainingszeiten:**

Montag,	17.30 – 19.00 Uhr	Kreissporthalle	Schüler, Jugend, Anfänger
Montag,	19.00 – 22.00 Uhr	Kreissporthalle	Erwachsene
Mittwoch,	18.00 – 19.00 Uhr	Kreissporthalle	Schüler, Jugend, Anfänger
Mittwoch,	19.00 – 22.00 Uhr	Kreissporthalle	Erwachsene
Samstag,	13.00 – 22.00 Uhr	Kreissporthalle	Spielbetrieb
Sonntag,	13.00 – 22.00 Uhr	Kreissporthalle	Spielbetrieb



## **Sparte Turnen für Kinder**

**Spartenleiterin:** Sonja Galley

Tel.: 0 62 58 / 55 91 144  
sportwart@tsv-gernsheim.de

### **Trainingszeiten:**

Montag, 16.00 – 17.00 Uhr Schillerschule  
**Übungsleiterin:** Zuzana Kiefer

**Vorschulturnen 5 - 6 Jahre**  
Tel.: 0 62 58 / 90 37 94

Montag, 17.00 – 18.00 Uhr Schillerschule  
**Übungsleiterin:** Zuzana Kiefer

**Turnen ab der 1. Klasse**  
Tel.: 0 62 58 / 90 37 94

Montag, 16.00 – 17.00 Uhr Kreissporthalle  
Montag, 17.00 – 18.00 Uhr Kreissporthalle  
**Übungsleiterin:** Susanne Gils  
**Kursgebühr 15,-- € für 12 Einheiten**

**Ballsportgruppe**  
Kinder von 4 – 6 Jahren  
Tel.: 0 62 58 / 38 45

Dienstags, 16:30 – 17:30 Uhr TSV-Geschäftsstelle  
**Übungsleiterin:** Teresa Summer

**DanceMix**  
Jugendliche 12 – 18 Jahre  
Tel.: 0 62 58 / 90 25 78  
[ts.dance@web.de](mailto:ts.dance@web.de)

Mittwoch, 16:15 – 17:15 Uhr TSV-Geschäftsstelle  
**Übungsleiterin:** Isabella Wunderle

**Eltern-Kind-Turnen 1 – 3 J.**  
Tel.: 0 62 58 / 44 02  
[i.wunderle95@gmail.com](mailto:i.wunderle95@gmail.com)

Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr Schillerschule  
Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr  
**Übungsleiterin:** Sonja Galley

**Turnen und mehr für**  
Kids von 3 – 6 Jahren  
Tel.: 0 62 58 / 55 91 144  
sportwart@tsv-gernsheim.de

### **Leichtathletik für Kinder und Jugendliche (7-12 Jahre)**

Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr Rheinstadion (Sommer)  
Kreissporthalle (Winter)

**Sparten-/Übungsleiter:** Christian Galley

**Kinder und Jugendliche**  
7 – 12 Jahre  
Tel: 0 62 58 / 55 91 144 oder  
vorstand2@tsv-gernsheim.de



## Sparte Fitness für Erwachsene

**Spartenleiterin:** vakant

### Trainingszeiten:

Montag, 19.00 – 20.00 Uhr TSV Geschäftsstelle  
**Übungsleiterin:** Beate Völkner **Step Aerobic**  
Tel.: 0 62 58 / 90 53 92

Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr TSV Geschäftsstelle  
Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr  
**Übungsleiterin:** Sigrid Conradi **Sitzgymnastik**  
Tel.: 0 62 58 / 51 78 6

Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr TSV Geschäftsstelle  
**Übungsleiterin:** Susanne Gils **Fitness für Frauen**  
Tel.: 0 62 58 / 38 45

Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr TSV-Geschäftsstelle  
Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr TSV Geschäftsstelle  
**Übungsleiter:** Cathy Richter **Wir halten uns fit**  
Tel.: 0170 / 23 80 59 4

Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr TSV-Geschäftsstelle  
**Übungsleiterin:** Beate Völkner **Cardio / Kraft Training**  
Tel.: 0 62 58 / 90 53 92

Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr Schillerschule  
**Übungsleiterin:** Jutta Flachsel **Rückengymnastik**  
Tel.: 0 62 58 / 10 99 99

Sonntag, 10.00 – 11.00 Uhr TSV-Geschäftsstelle  
Sonntag, 11.00 – 11.45 Uhr TSV-Geschäftsstelle  
**Übungsleiterin:** Beate Völkner **Step / Toning**  
Tel.: 0 62 58 / 90 53 92

Samstag, 12:15 – 13:15 Uhr TSV-Geschäftsstelle  
**Übungsleiterin:** Maria Soskia **International-Fitness**  
Infos über TSV direkt



## KURSANGEBOTE

Informationen zum Kurs erhalten Sie bei der Übungsleitung  
Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Montag,	10.00 – 11.00 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>Yoga 50+</b>
	11.15 – 12.15 Uhr	TSV Geschäftsstelle	Tel.: 0 62 58 / 90 25 78
<b>Übungsleiterin:</b>	Sarah Dennard (Vertretung Sigrid Conradi)		<a href="mailto:info@sarahdennard.de">info@sarahdennard.de</a>
Montag,	17:00 – 18:00 Uhr	TSV-Geschäftsstelle	<b>ZUMBA“GOLD“</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Teresa Summer		Tel.: 0 62 58 / 90 25 78 oder ts.dance@web.de
Dienstag,	16:30 – 17:30 Uhr	TSV-Geschäftsstelle	<b>DanceMIX (14-18 Jahre)</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Teresa Summer		Tel.: 0 62 58 / 90 25 78 oder <a href="mailto:ts.dance@web.de">ts.dance@web.de</a>
Dienstag,	18.00 – 19.00 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>Yogamix</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Sandra Weinmann		Tel.: 0 62 58 / 94 1198
Dienstag,	19:15 – 20:15 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>Entspannungstraining</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Petra Bork		Tel.: 0 62 58 / 52 87 1
Mittwoch,	9:00 – 10:00 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>MamaFit</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Bianca Mehler		0 62 58 / 90 25 78 oder <a href="mailto:n.sportlich@gmail.com">n.sportlich@gmail.com</a>
Mittwoch,	10:15 – 11:15 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>RückenFit</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Bianca Mehler		0 62 58 / 90 25 78 oder n.sportlich@gmail.com
Mittwoch,	19:00 – 20:00 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>Zumba</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Teresa Summer		Tel.: 0 62 58 / 90 25 78 ts.dance@web.de
Freitag,	16:30 – 17:30 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>Entspannungstraining</b>
und	18:00 – 19:00 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>Entspannungstraining</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Petra Bork		Tel.: 0 62 58 / 52 87 1
Samstags,	10:00 – 11:00 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>Qigong</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Dr. Lilia Heider		0 62 58 / 90 25 78 oder <a href="mailto:ul.heider1@t-online.de">ul.heider1@t-online.de</a>

**Kursgebühr:** 30,-- € für TSV-Mitglieder und  
60,-- € für Nichtmitglieder jeweils für 10 Stunden



### **Abteilung Tennis Rot - Weiß**

Spielbetrieb täglich während der Sommermonate auf den Tennisplätzen der Tennisabteilung. Auskunft über Trainingszeiten und Veranstaltungen erfragen sie bitte unter [www.tennis-gernsheim.de](http://www.tennis-gernsheim.de)

### **Abteilung Kanusport**

**Abteilungsleiter:** Andreas Fritze Tel.: 0176 40337564

**Training Erwachsene:** Andreas Fritze Tel.: 0176 40337564  
Gerhard Trunk Tel.: 0 62 58 / 5 14 19

Weitere Informationen entnehmen sie bitte dem Jahresprogramm der Abteilung Kanusport unter [www.kanusport-gernsheim.de](http://www.kanusport-gernsheim.de)

### **Trainingszeiten Sommer**

Von April bis Oktober treffen wir uns in unserem Bootshaus am Rhein:

#### **Mittwochs ab 18.00 Uhr**

Training unter Anleitung eines erfahrenen und ausgebildeten Übungsleiters

#### **Freitags ab 18.00 Uhr**

Freies Training für unsere erfahrenen Kanuten

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich eingeladen an einem „**Schnupper-Training**“ teilzunehmen. (Bitte vorher telefonisch anmelden).

Kommt bitte 30 Minuten vorher und bringt Badekleidung und Schuhe mit, die auch nass werden dürfen (z.B. Leinenturnschuhe).





# Sportprogramm

## 2024

## TSV 1896 Gernsheim e.V.

### Liebe Sportfreunde

Sie halten das Sportprogramm des TSV 1896 Gernsheim e. V. in Händen. Der Vorstand des TSV hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Sportangebot entsprechend den Wünschen unserer Mitglieder immer aktuell zu halten und ggf. zu erweitern.

### Trainingsstätten:

Turnhalle der Schillerschule  
Turnhalle des Gymnasiums  
Kreissporthalle Johannes-Gutenberg-Schule  
Tennisplätze der Tennisabteilung Rot-Weiß (vereinseigen)  
Bootshaus der Abteilung Kanusport (vereinseigen)  
Gymnastikraum in der TSV Geschäftsstelle (vereinseigen)  
Sportplatz der Stadt Gernsheim

### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle am Tennisgelände:

Nach Vereinbarung

**Tel.: 06258 / 90 25 78      Postfach 1350**  
**Fax: 06258 / 90 25 79      Ringstraße 13**

**E-Mail: [info@TSV-Gernsheim.de](mailto:info@TSV-Gernsheim.de) Website: [www.tsv-gernsheim.de](http://www.tsv-gernsheim.de)**

Außerhalb der Öffnungszeiten können sie unseren Anrufbeantworter nutzen – wir rufen zurück.

Ansprechpartnerin: **Alexandra Roß**



### **Mitgliedsbeiträge:**

Kinder: Euro 4,00 / Monat

Erwachsene: Euro 8,00 / Monat

Schüler/Studenten/Wehrdienst-  
Zivildienstleistende/passive Mitglieder: Euro 5,00 / Monat

Sind beide Eltern Mitglieder im TSV,  
sind die Kinder bis 18 Jahre beitragsfrei. Euro 14,00 / Monat

Sonderbeiträge werden von einigen Sparten erhoben. Auskunft darüber erhalten  
Sie von den jeweiligen Spartenleiterinnen oder -leitern.

Von den genannten Mitgliedsbeiträgen sind die Abteilungen Kanusport, und  
Tennis ausgenommen. Auskünfte über die Mitgliedsbeiträge erteilen die jeweiligen  
Abteilungsleiter.

Aktuelle Informationen zum Ablauf des Trainings / Übungsstunden sowie  
Ferienregelungen erteilen die jeweiligen Trainerinnen oder Trainer.

### **Der Vorstand stellt sich vor:**

**Vorsitzender:** Elias Gärner

**2. Vorsitzender:** Christian Galley

**Schatzmeister:** Norbert Müller

**Geschäftsführerin:** Alexandra Roß

**Sportwart:** Sonja Galley

**Schriftführer:** Christian Herbert

**Jugendwart:** **Stellvertreter:** **Jugendsprecher:** **vakant**



## **American Football Gernsheim Gladiators**

**Spartenleiter:** Karl Ott Tel.: 01 76 / 20 93 97 8

### **Trainingszeiten:**

Zur Zeit findet kein Training statt

## **Badminton**

**Spartenleiter:** Marcel Gehrke Tel.: 01 73 / 56 35 20 5

### **Trainingszeiten:**

Montag,	16.00 – 18.00 Uhr	Kreissporthalle	<b>Badminton Kids</b>
Montag,	20.00 – 22.00 Uhr	Kreissporthalle	Hobbyspieler
Mittwoch,	20.00 – 22.00 Uhr	Kreissporthalle	Hobbyspieler

## **Basketball**

**Spartenleiter:** Thomas Dullmaier Tel.: 06 25 8 / 46 18

### **Trainingszeiten:**

Montag,	18.15 – 19.45 Uhr	Kreissporthalle	<b>Kinder</b>
Montag,	20.00 – 22.00 Uhr	Kreissporthalle	<b>Herren</b>
Dienstag,	17.00 – 18.30 Uhr	Kreissporthalle	<b>U10</b>
Dienstag,	17.30 – 19.00 Uhr	Kreissporthalle	<b>U12</b>
Dienstag,	18.30 – 20.00 Uhr	Kreissporthalle	<b>U18</b>
Dienstag,	20.00 – 21.30 Uhr	Kreissporthalle	<b>Damen</b>
Donnerstag,	17.00 – 18.15 Uhr	Kreissporthalle	<b>U10</b>
Donnerstag,	17.45 – 19.15 Uhr	Kreissporthalle	<b>U16</b>
Donnerstag,	19.30 – 21.30 Uhr	Kreissporthalle	<b>Herren</b>
Freitag,	17.30 – 19.00 Uhr	Kreissporthalle	<b>U12</b>
Freitag,	17.30 – 19.30 Uhr	Kreissporthalle	<b>U18</b>
Samstag,	09.30 – 11.00 Uhr	Kreissporthalle	<b>U8</b>
Samstag,	09.30 – 10.30 Uhr	Kreissporthalle	<b>U6</b>

## **Dirt Bomber**

**Spartenleiter:** Simon Thomas Tel.: 0174 / 92 76 10 2

### **Trainingszeiten:**

Mittwoch, 16:30 – 17:30 Uhr Dirtpark Rheinstadtion

## **Freizeitkicker**

**Trainer:** Peter Rückeis Tel.: 0171 / 7688735

### **Trainingszeiten:**

Sonntag, 10.00 - 12.00 Uhr Peter-Schöffers-Schule (Winter)  
Kunstrasenplatz Sportplatz (Sommer)



## Judo

Weitere Informationen entnehmen sie bitte: [www.judo-gernsheim.de](http://www.judo-gernsheim.de)

### Trainingszeiten:

		Kreissporthalle
Montag,	16.00 – 17.00 Uhr	Anfänger (6- 7), bzw. weiss – gelb
Dienstag,	17.30 - 19.00 Uhr	Jugend (8 – 13) bzw. gelb
	19.15 – 20.30 Uhr	Erwachsene und Jugend (14+)
Donnerstag,	18.00 – 20.30 Uhr	offene Matte

## Karate

**Spartenleiter:** Tobias Gebauer Tel.: 01 76 / 96 16 56 40

### Trainingszeiten:

Donnerstag,	17.00 - 18.00 Uhr	Kreissporthalle	Kinder 6 – 10 J.- Anfänger
Donnerstag,	18.00 - 19.00 Uhr	Kreissporthalle	Teenies 10 – 15 J. Fortgeschr.
Donnerstag,	19.00 - 21.00 Uhr	Kreissporthalle	Jugendliche/Erwachsene ab 16
Sonntag,	14.45 - 15.30 Uhr	TSV Geschäftsstelle	

### Prüfungsvorbereitung

Sonntag,	15.30 – 16.30 Uhr	TSV Geschäftsstelle	Kinder 6 – 9 J.- Anfänger
Sonntag,	16.30 – 17.30 Uhr	TSV Geschäftsstelle	Teenies 10-14 J. Fortgeschr.
Sonntag,	17.30 – 18.30 Uhr	TSV Geschäftsstelle	Jugendliche 14-16 Jahre
Sonntag,	18.30 – 20.00 Uhr	TSV Geschäftsstelle	Erwachsene ab 16

## Tischtennis

**Spartenleiter:** Christian Herbert Tel.: 01 76 / 23 73 08 61

**Übungsleiter:** Edwin Pleyer Tel.: 0 62 45 / 47 00

### Trainingszeiten:

Montag,	17.30 – 19.00 Uhr	Kreissporthalle	Schüler, Jugend, Anfänger
Montag,	19.00 – 22.00 Uhr	Kreissporthalle	Erwachsene
Mittwoch,	18.00 – 19.00 Uhr	Kreissporthalle	Schüler, Jugend, Anfänger
Mittwoch,	19.00 – 22.00 Uhr	Kreissporthalle	Erwachsene
Samstag,	13.00 – 22.00 Uhr	Kreissporthalle	Spielbetrieb
Sonntag,	13.00 – 22.00 Uhr	Kreissporthalle	Spielbetrieb



## Sparte Turnen für Kinder

**Spartenleiterin:** Sonja Galley

Tel.: 0 62 58 / 55 91 144  
sportwart@tsv-gernsheim.de

### Trainingszeiten:

Montag, 16.00 – 17.00 Uhr Schillerschule  
**Übungsleiterin:** Zuzana Kiefer

**Vorschulturnen 5 - 6 Jahre**  
Tel.: 0 62 58 / 90 37 94

Montag, 17.00 – 18.00 Uhr Schillerschule  
**Übungsleiterin:** Zuzana Kiefer

**Turnen ab der 1. Klasse**  
Tel.: 0 62 58 / 90 37 94

Montag, 16.00 – 17.00 Uhr Kreissporthalle  
Montag, 17.00 – 18.00 Uhr Kreissporthalle  
**Übungsleiterin:** Susanne Gils  
**Kursgebühr 15,-- € für 12 Einheiten**

**Ballsportgruppe**  
Kinder von 4 – 6 Jahren  
Tel.: 0 62 58 / 38 45

Dienstags, 16:30 – 17:30 Uhr TSV-Geschäftsstelle  
**Übungsleiterin:** Teresa Summer

**DanceMix**  
Jugendliche 12 – 18 Jahre  
Tel.: 0 62 58 / 90 25 78  
[ts.dance@web.de](mailto:ts.dance@web.de)

Mittwoch, 16:15 – 17:15 Uhr TSV-Geschäftsstelle  
**Übungsleiterin:** Isabella Wunderle

**Eltern-Kind-Turnen 1 – 3 J.**  
Tel.: 0 62 58 / 44 02  
[i.wunderle95@gmail.com](mailto:i.wunderle95@gmail.com)

Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr Schillerschule  
Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr  
**Übungsleiterin:** Sonja Galley

**Turnen und mehr für**  
Kids von 3 – 6 Jahren  
Tel.: 0 62 58 / 55 91 144  
sportwart@tsv-gernsheim.de

### Leichtathletik für Kinder und Jugendliche (7-12 Jahre)

Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr Rheinstadion (Sommer)  
Kreissporthalle (Winter)

**Sparten-/Übungsleiter:** Christian Galley

**Kinder und Jugendliche**  
7 – 12 Jahre  
Tel: 0 62 58 / 55 91 144 oder  
vorstand2@tsv-gernsheim.de



## **Sparte Fitness für Erwachsene**

**Spartenleiterin:** vakant

### **Trainingszeiten:**

Montag, 19.00 – 20.00 Uhr TSV Geschäftsstelle  
**Übungsleiterin:** Beate Völkner **Step Aerobic**  
Tel.: 0 62 58 / 90 53 92

Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr TSV Geschäftsstelle  
Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr  
**Übungsleiterin:** Sigrid Conradi **Sitzgymnastik**  
Tel.: 0 62 58 / 51 78 6

Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr TSV Geschäftsstelle  
**Übungsleiterin:** Susanne Gils **Fitness für Frauen**  
Tel.: 0 62 58 / 38 45

Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr TSV-Geschäftsstelle  
Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr TSV Geschäftsstelle  
**Übungsleiter:** Cathy Richter **Wir halten uns fit**  
Tel.: 0170 / 23 80 59 4

Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr TSV-Geschäftsstelle  
**Übungsleiterin:** Beate Völkner **Cardio / Kraft Training**  
Tel.: 0 62 58 / 90 53 92

Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr Schillerschule  
**Übungsleiterin:** Jutta Flachsel **Rückengymnastik**  
Tel.: 0 62 58 / 10 99 99

Sonntag, 10.00 – 11.00 Uhr TSV-Geschäftsstelle  
Sonntag, 11.00 – 11.45 Uhr TSV-Geschäftsstelle  
**Übungsleiterin:** Beate Völkner **Step / Toning**  
Tel.: 0 62 58 / 90 53 92

Samstag, 12:15 – 13:15 Uhr TSV-Geschäftsstelle  
**Übungsleiterin:** Maria Soskia **International-Fitness**  
Infos über TSV direkt



## KURSANGEBOTE

Informationen zum Kurs erhalten Sie bei der Übungsleitung  
Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Montag,	10.00 – 11.00 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>Yoga 50+</b>
	11.15 – 12.15 Uhr	TSV Geschäftsstelle	Tel.: 0 62 58 / 90 25 78
<b>Übungsleiterin:</b>	Sarah Dennard (Vertretung Sigrid Conradi)		<a href="mailto:info@sarahdennard.de">info@sarahdennard.de</a>
Montag,	17:00 – 18:00 Uhr	TSV-Geschäftsstelle	<b>ZUMBA“GOLD“</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Teresa Summer		Tel.: 0 62 58 / 90 25 78 oder ts.dance@web.de
Dienstag,	16:30 – 17:30 Uhr	TSV-Geschäftsstelle	<b>DanceMIX (14-18 Jahre)</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Teresa Summer		Tel.: 0 62 58 / 90 25 78 oder <a href="mailto:ts.dance@web.de">ts.dance@web.de</a>
Dienstag,	18.00 – 19.00 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>Yogamix</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Sandra Weinmann		Tel.: 0 62 58 / 94 1198
Dienstag,	19:15 – 20:15 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>Entspannungstraining</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Petra Bork		Tel.: 0 62 58 / 52 87 1
Mittwoch,	9:00 – 10:00 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>MamaFit</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Bianca Mehler		0 62 58 / 90 25 78 oder <a href="mailto:n.sportlich@gmail.com">n.sportlich@gmail.com</a>
Mittwoch,	10:15 – 11:15 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>RückenFit</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Bianca Mehler		0 62 58 / 90 25 78 oder n.sportlich@gmail.com
Mittwoch,	19:00 – 20:00 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>Zumba</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Teresa Summer		Tel.: 0 62 58 / 90 25 78 ts.dance@web.de
Freitag,	16:30 – 17:30 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>Entspannungstraining</b>
und	18:00 – 19:00 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>Entspannungstraining</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Petra Bork		Tel.: 0 62 58 / 52 87 1
Samstags,	10:00 – 11:00 Uhr	TSV Geschäftsstelle	<b>Qigong</b>
<b>Übungsleiterin:</b>	Dr. Lilia Heider		0 62 58 / 90 25 78 oder <a href="mailto:ul.heider1@t-online.de">ul.heider1@t-online.de</a>

**Kursgebühr:** 30,-- € für TSV-Mitglieder und  
60,-- € für Nichtmitglieder jeweils für 10 Stunden



### **Abteilung Tennis Rot - Weiß**

Spielbetrieb täglich während der Sommermonate auf den Tennisplätzen der Tennisabteilung. Auskunft über Trainingszeiten und Veranstaltungen erfragen sie bitte unter [www.tennis-gernsheim.de](http://www.tennis-gernsheim.de)

### **Abteilung Kanusport**

**Abteilungsleiter:** Andreas Fritze Tel.: 0176 40337564

**Training Erwachsene:** Andreas Fritze Tel.: 0176 40337564  
Gerhard Trunk Tel.: 0 62 58 / 5 14 19

Weitere Informationen entnehmen sie bitte dem Jahresprogramm der Abteilung Kanusport unter [www.kanusport-gernsheim.de](http://www.kanusport-gernsheim.de)

### **Trainingszeiten Sommer**

Von April bis Oktober treffen wir uns in unserem Bootshaus am Rhein:

#### **Mittwochs ab 18.00 Uhr**

Training unter Anleitung eines erfahrenen und ausgebildeten Übungsleiters

#### **Freitags ab 18.00 Uhr**

Freies Training für unsere erfahrenen Kanuten

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich eingeladen an einem „**Schnupper-Training**“ teilzunehmen. (Bitte vorher telefonisch anmelden).

Kommt bitte 30 Minuten vorher und bringt Badekleidung und Schuhe mit, die auch nass werden dürfen (z.B. Leinenturnschuhe).