

Fitness und Gymnastik

Hier sind alle richtig, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun wollen. Die Trainingseinheiten sind altersübergreifend und wenn nicht anders vermerkt, trainieren Männer und Frauen gemeinsam.

► Bodywork

Mo	19.30 – 20.30	GBS Gymnastikraum
Di	18.20 – 20.10	GBS Gymnastikraum
Do	19.00 – 20.00	GBS Gymnastikraum

Kontakt: Petra Manz 06134 / 240 221

► Step Aerobic

Do	20.00 – 21.00	GBS Gymnastikraum
----	---------------	-------------------

Kontakt: Petra Manz 06134 / 240 221

► Zumba Fitness (lateinamerikanisches Tanzen)

Di	20.10 – 21.10	GBS Gymnastikraum
----	---------------	-------------------

Kontakt: Petra Manz 06134 / 240 221

► Konditionstraining

Do	19.30 – 20.30	GBS
----	---------------	-----

Kontakt: Uwe Fischer 06134 / 750 379

► Leichtathletik mit Sportabzeichen

Mi	18.00 – 21.00	Sommer: Sportpl. Ochsenwiese/ Winter: NH
----	---------------	---

Kontakt: Peter Manz 06134 / 240 221

► Frauengymnastik

Mo	19.30 – 20.30	GBS
----	---------------	-----

Kontakt: Petra Manz 06134 / 240 221

► Seniorengymnastik

Mi	10.00 – 11.00	NH
----	---------------	----

Kontakt: Petra Manz 06134 / 240 221

► Wirbelsäulengymnastik

Mo	18.30 – 19.30	GBS Gymnastikraum
----	---------------	-------------------

Do	17.45 – 18.45	GBS Gymnastikraum
----	---------------	-------------------

Kontakt: Petra Manz 06134 / 240 221

► Tai Chi – Atmen, Bewegen, Entspannen

Mo	9.15 – 10.00	NH
----	--------------	----

Kontakt: Petra Manz 06134 / 240 221

► Kickboxen (ab 13 J.)

Mi	20.00 – 22.00	IGS B
----	---------------	-------

Fr	20.00 – 22.00	NH
----	---------------	----

Sa	13.00 – 16.00	NH
----	---------------	----

So	13.00 – 17.00	NH
----	---------------	----

Kontakt: Ersin Kalyoncu 0176 / 102 294 42

► Leistungsturnen

Di	17.00 – 19.00	NH
----	---------------	----

Do	17.00 – 19.00	NH
----	---------------	----

Senioren	So	9.00 – 12.00	NH
----------	----	--------------	----

Kontakt: Annemie Schmidt 06144 / 327 83

Draußen

Wer an frischer Luft seine Ausdauer trainieren will, hat zwei Gruppen zur Auswahl.

Kontakt: Peter Manz 06134 / 240 221

► Walken

Mo	8.00 – 9.15	Treffpunkt: NH
----	-------------	----------------

► Wandern

Sonntags, nach Vorankündigung auf Homepage und in der Lokalpresse.

Tanzen

Von den ersten Schritten bis zur Parketteife – die Tanzsport-Abteilung des TVG führt Sie sicher (alle Angebote Bürgerhaus).

Fortgeschrittene	Di	20.00 – 21.30
------------------	----	---------------

Fortgeschrittene	Mi	19.00 – 20.30
------------------	----	---------------

Fortgeschrittene	Do	20.30 – 22.00
------------------	----	---------------

Könner-Kreis	Do	19.00 – 20.30
--------------	----	---------------

Breitensportformation	Mi	20.30 – 22.00
-----------------------	----	---------------

Kontakt: Michael Maag 06136 / 766 6856

Sport, Spiel und Spaß im TV Gustavsburg



Angebot für Kinder und
Erwachsene

Turnverein 1898 Gustavsburg – Trend und Tradition

Sport, Spiel und Spaß im Turnverein

Der Turnverein 1898 Gustavsburg e.V. bietet allen etwas. Ob man sich bloß fit halten möchte oder in Wettkämpfen antreten will – elf Abteilungen mit über 30 Gruppen und Mannschaften decken jede Altersklasse und jedes Leistungsniveau ab.

Das Programm reicht von Traditions- bis zu Trendsportarten, von Turnen bis Zumba, vom Faustball bis zum Kickboxen, von Badminton bis Wandern.

Mit mehr als 1000 Mitgliedern und über 100-jähriger Geschichte pflegt der TVG selbstverständlich auch ein reges Vereinsleben mit Jugendfreizeiten, Seniorennachmittagen, Weihnachtsfeiern und Ausflügen.

Wir freuen uns, wenn Sie demnächst dabei sind.

Frederic Diercks
1. Vorsitzender



www.tvgustavsburg.de
Mail: kontakt@tvgustavsburg.de

Jahresbeiträge

Jugendliche	45 €
Erwachsene	72 €
Familien	144 €

Adressen

Neue Halle (NH): Bebelstraße, Gustavsburg
Gustav-Brunner-Schule (GBS): Rudolf-Diesel-Str. 22, Gustavsburg
Georg-Mangold-Schule (GMS): Im Attich 1, Bischofsheim
Mudra-Kaserne (MK): Wiesbadener Str. 99, Mz-Kastel
Bürgerhaus (BH): Hermann-Löns-Allee, Gustavsburg
IGS Mainspitze (IGS): Sophie-und-Hans-Scholl-Straße
Wilhelm-Leuschner-Schule (WLS): Steinern Str. 20, Mz-Kostheim

Herausgeber: TV Gustavsburg
Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Stand Juni 2017

Für Kinder und Jugendliche

Spaß gewinnen an der Bewegung, Koordination schulen,
Teamgeist erlernen – nirgends geht das besser als im Sport.
Und wer will, kann auch an seine Grenzen gehen.

▶ Turnen

Eltern-Kind-Turnen	Do	14.30 – 16.00	GBS
3 – 6 J. (Kinderturnen)	Di	16.30 – 18.00	GBS
Schulkinder (Breitensport) (1. – 4. Klasse)	Mo	15.30 – 16.30	NH

Kontakt: Marianne Neuroth 06134 / 556 838

▶ Leistungsturnen

Anfänger	Di	16.00 – 17.30	NH
	Do	16.00 – 17.30	NH
Leistungsturnerinnen	Di	17.00 – 19.00	NH
	Do	17.00 – 19.00	NH

Kontakt: Annemie Schmidt 06144 / 327 83

▶ Handball

Es besteht eine Jugendspielgemeinschaft mit dem
TV Bischofsheim (www.gubi-fans.de).

Minis (5 – 8 J.)	Do	16.30 – 18.00	GBS
E-/D-Jugend (5 – 14 J.)	Di	18.00 – 19.30	IGS B
	Do	18.00 – 19.30	GMS
C-Jugend (Mädchen, 13 – 14 J.)	Di	18.00 – 19.30	GBS
	Mi	18.00 – 19.30	GMS

Kontakt: Claudia Lamb 06134 / 525 33

▶ Kindertanzen/Videoclipping

Minimäuse (4 – 6 J.)	Do	16.00 – 17.00	GBS
Zwergmäuse (7 – 8 J.)	Fr	15.00 – 16.15	GBS
Tanzmäuse (9 – 11 J.)	Mi	18.00 – 19.00	GBS
Fireflies (12 – 16 J.)	Fr	17.30 – 19.00	GBS
Fireladies (Leistungsgruppe 12 – 16 J.)	Fr	19.00 – 20.30	GBS
Firesteps (ab 17 J.)	Mi	19.00 – 20.30	GBS

Kontakt: Michael Maag 06136 / 766 6856

▶ Leichtathletik

Winter (GBS):		
6 – 10 Jahre	Fr	15.30 – 16.45
10 – 17 Jahre	Fr	16.45 – 18.00
Sommer (Sportplatz Ochsenwiese):		
6 – 10 Jahre	Fr	15.30 – 17.00
10 – 17 Jahre	Fr	17.00 – 18.30

Kontakt: Peter Manz 06134 / 240 221

▶ Seil-Klettern (ab 8 Jahre)

Die Kurse finden nach Bekanntgabe über die Presse in den
Schulferien statt.
Kontakt: Bernd Westerdorff 06134 / 255 991

▶ Slacklinen (alle Altersklassen)

Nur im Sommer.
Mi 18.30 – 20.00 Ochsenwiese
Kontakt: Bernd Westerdorff 06134 / 255 991

Ballsport (Erwachsene)

Ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Routinier – die Gruppen
sind für alle offen und nicht nach Geschlechtern getrennt.

▶ Badminton

Di	19.30 – 22.30	GBS
So	18.00 – 21.00	GBS

Kontakt: badminton@tvgustavsburg.de

▶ Volleyball

Do	20.30 – 22.30	GBS
----	---------------	-----

Kontakt: Dirk Feringa 06134 / 513 47,
Ralf Höger 06134 / 517 64

▶ Hallenfußball

Mo	20.30 – 22.00	GBS
Do	19.30 – 21.00	IGS A

Kontakt: Wim Smit 06134 / 564 5714

▶ Faustball

Sommer:		
So	10.00 – 12.00	TVK Sportplatz Maarau
Mi	17.00 – 19.00	TVK Sportplatz Maarau
Winter:		
So	10.00 – 12.00	TVK Sportplatz Maarau
Mo	18.00 – 19.30	MK

Kontakt: Werner Schub 06135 / 2342