

## 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 0163 / 806 1925

### ► 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	9.30 – 10.15	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: Nicole Schmidt-Leicht 06144 / 40 25 30

## 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

Frühjahr  
Sommer  
2018



Angebot für Kinder und  
Erwachsene

# Turnverein 1898 Gustavsborg – Trend und Tradition

## Sport, Spiel und Spaß im Turnverein

Der Turnverein 1898 Gustavsborg e.V. bietet allen etwas. Ob man sich bloß fit halten möchte oder in Wettkämpfen antreten will – zwölf 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 rund 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.tvgustavsborg.de](http://www.tvgustavsborg.de)  
Mail: [kontakt@tvgustavsborg.de](mailto:kontakt@tvgustavsborg.de)

## Jahresbeiträge

Jugendliche	45 €
Erwachsene	72 €
Familien	144 €

## Adressen

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

## 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: Nicole Schmidt-Leicht 06144 / 40 25 30

### ▶ Handball

Es besteht eine Jugendspielgemeinschaft mit dem  
TV Bischofsheim ([www.gubi-fans.de](http://www.gubi-fans.de)).

Minis (4 – 6 J.)	Mo	17.00 – 18.00	GBS
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.)	Fr	16.00 – 17.00	GBS
Zwergmäuse (6 - 8 J.)	Mo	15.00 – 16.00	GBS
Tanzmäuse (8 - 12 J.)	Mo	16.00 – 17.00	GBS
Fireflies (12 - 17 J.)	Fr	17.30 – 19.00	GBS
Fireladies (Leistungsgruppe 12 - 17 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)

Von Mai bis Ende September.  
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 19.45 – 22.30 GBS  
Kontakt: [badminton@tvgustavsborg.de](mailto:badminton@tvgustavsborg.de)

### ▶ Volleyball

Do 20.30 – 22.30 GBS  
Kontakt: Dirk Feringa 06134 / 513 47,  
Ralf Höger 06134 / 517 64

### ▶ Hallenfußball

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