



# Trainingsplan

## Kinderturnen

Eltern-Kind-Turnen mit Juliane Schumann  
Mo. 16:00 - 17:00 Uhr, Turnhalle der Krautgartenschule

Kindergartenturnen (3-5 Jahre) mit Jana Himmelheber  
Mo. 17:00 - 18:00 Uhr, Turnhalle der Krautgartenschule

Kinderturnen (6-8 Jahre) mit Lina Kaufmann  
Di. 17:00-18:00 Uhr, Turnhalle der Gustav-Stresemann-Schule

## Gerätturnen

Jungenturnen (ab 9 Jahren) mit Maximilian von Vegesack  
Mo. 18:00 - 19:00 Uhr, Turnhalle der Krautgartenschule

Mädchenturnen (Jg. 2012 und älter) mit Vanessa Schüttler & Hanna Olbert  
Fr. 15:30-17:00 Uhr, Turnhalle der Gustav-Stresemann-Schule

Allgemeines Turnen (ab 9 Jahren) mit Sabrina Schmitt & Vanessa Schüttler  
Fr. 17:00 - 18:00 Uhr, Turnhalle der Gustav-Stresemann-Schule

Mädchenturnen (Jg. 2004 & älter) mit Vanessa Schüttler, Sarah Lüken & Julia Ness  
Di 18:00 - 20:00 Uhr, Turnhalle der Gustav-Stresemann-Schule  
Fr 18:00 - 20:00 Uhr, Turnhalle der Gustav-Stresemann-Schule

Turnen für jedermann (Jahrgangsoffen) mit Sabrina Schmitt  
Di 20:00 - 21:30 Uhr, Turnhalle der Gustav-Stresemann-Schule

Weitere Informationen unter: [www.turnen.tsg-kastel.de](http://www.turnen.tsg-kastel.de)  
Kontakt: [turnen@tsg-kastel.de](mailto:turnen@tsg-kastel.de)

## Gesundheitssport & Mehr...

Pilates mit Sabine Schumann  
Mo. 19:15 - 20:15, Turnhalle im Clubheim der TSG Kastel

Bodystyling mit Sabine Schumann  
Mo. 20:15 - 21:15 Uhr, Turnhalle im Clubheim der TSG Kastel

Frauengymnastik mit Anne Schindler  
Do. 20:00 - 21:00 Uhr, kleine Halle der Wilhelm-Leuschner-Schule

Volleyball (ab 16 Jahren) mit Thomas Kloos  
Fr. 20:00 - 22:00 Uhr, Turnhalle der Gustav-Stresemann-Schule

Fit mit Fun mit Stephan Kretz  
Di. 09:00 - 10:30 Uhr, Turnhalle im Clubheim der TSG Kastel

Fit am Vormittag mit Stephan Kretz  
Di. 10:45 - 12:15 Uhr, Turnhalle im Clubheim der TSG Kastel

Ü 30 Fitness mit Stephan Kretz  
Mi. 20:00 - 21:00 Uhr, Turnhalle der Krautgartenschule

Vorbereitung Sportabzeichen mit Seppl Randelshofer  
Mo. ab 19:30, Hallenbad Kostheim  
Mi. 18:00 - 20:00 Uhr, Bezirkssportanlage Mainz-Kastel  
(jeden 1. Mittwoch im Monat von April bis September)

Nordic Walking mit Geo Braun  
Mo. 09:30 Uhr, Treffpunkt: Weingut Prodöhl, Heßlerweg 40

Nordic Walking mit Seppl Randelshofer  
April bis September: Di. 16:00 Uhr, Otto-Suhr-Ring, Ecke Schmalweg,  
Oktober bis März: Di. 16:00 Uhr, Rathenauplatz, Ecke Eleonorenstraße

**Senioren- und Behindertensport**  
Schwimmen mit Wolfgang D. Brauckmann  
Mo. 19:00 - 20:30 Uhr Hallenbad Kostheim

Sport in der Turnhalle mit Wolfgang D. Brauckmann  
Do. 17:30 - 20:00 Uhr, kleine Halle der Wilhelm-Leuschner-Schule