



Trainingsplan

Kinderturnen

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

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

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

Geräteturnen

Jungenturnen (ab 9 Jahren) mit Maximilian von Vegesack
Fr. 17:00 – 18:30 Uhr, Turnhalle der Gustav-Stresemann-Schule

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 – 18:30 Uhr, Turnhalle der Krautgartenschule

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

Senioren- und Behindertensport

Schwimmen mit Wolfgang D. Brauckmann
Mo. 19:30 – 20:20 Uhr, Hallenbad Kostheim

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

Gesundheitssport & Mehr ...

Pilates mit Sabine Köhm
Mo. 19:15 – 20:15 Uhr, Turnhalle im Clubheim der TSG Kastel

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

Power Workout mit Sabine Köhm
Do. 19:15 – 20:45 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

Ü30 Fitness mit Stephan Kretz
Mi. 20:00 – 21:00 Uhr Turnhalle der Krautgartenschule

Vorbereitung Sportabzeichen mit Seppl Randelshofer
Mo. 19:30 Uhr, 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

Yoga mit Jeannine Heller
Do. 18:00 – 19:00 Uhr, Turnhalle im Clubheim der TSG Kastel