

Übungsplan

Sport- und Gesundheitsangebote
für jedes Alter

gültig ab 10.02.2026

Unsere Auszeichnungen:



**Pluspunkt
Gesundheit** 
DEUTSCHER TURNER-BUND



Sport und Spaß in der TGW

Liebe Mitglieder, liebe Sportfreunde!

In diesem Heft findet ihr alle aktuellen Sportangebote der **Turngemeinde 1846 Worms e.V.**, die für unterschiedliche Interessen und Fitnesslevel geeignet sind. Ob Teamsportarten oder individuelle Aktivitäten wie Yoga und Pilates bis hin zu spannenden Trendsportarten – die Auswahl ist groß.

Auch für Kinder und Senioren halten wir eine große Auswahl an Sportangeboten bereit.

Die Teilnahme an den mit  gekennzeichneten Angeboten ist ohne Mitgliedschaft auch mit einer 10er-Karte möglich.

Wenn du Fragen zu bestimmten Kurszeiten, Trainern oder Anmeldeverfahren hast, zögere nicht, dich an unsere Geschäftsstelle in der Neuen Jahnturnhalle, Philosophenstraße 12, 67547 Worms, zu wenden.

Öffnungszeiten der TGW-Geschäftsstelle:

Dienstags von 16:00 – 18:00 Uhr
Donnerstags von 16:00 – 18:00 Uhr
Telefon 0 62 41 - 2 57 17

Die Geschäftsstelle ist telefonisch erreichbar:
montags, mittwochs und freitags von 9:00 – 13:00 Uhr
dienstags und donnerstags von 14:00 – 18:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Christel Feierabend

Auch die auf **Seite 14** angegebenen Kontaktpersonen helfen Dir gerne weiter.

Viel Spaß beim Entdecken und Ausprobieren der Angebote!

Impressum:

Herausgeber: Turngemeinde 1846 Worms e. V.
Philosophenstraße 12
67547 Worms
Telefon: 0 62 41 – 2 57 17
E-Mail: info@tgworms.de
Web: www.tgworms.de

Vertretungsberechtigt gem. § 26 BGB:
Vorsitzende/r
Stellv. Vorsitzende/r
Schatzmeister/in

Bildnachweise:
Piktogramme: ©DOSB/Sportdeutschland

Inhaltsverzeichnis

Angebot	Seite
ÖFFNUNGSZEITEN DER TGW-GESCHÄFTSSTELLE	2
ELTERN-KINDTURNEN	4
KINDERTURNEN / KINDERTANZ	4
FIT-/BALL-KIDS.....	4
PARCOURS.....	4
ZIRKUS & AKROBATIK / EINRAD.....	4
GERÄTTURNEN / LEISTUNGSTURNEN	5
RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK	5
DAMENGYMNASTIK / FITNESSTRAINING	5
HERREN-FITNESSTRAINING.....	5
GYMNASTIK / FITNESSTRAINING GEMISCHTE GRUPPEN.....	6
YOGA.....	6
BAYOPI (BALLETT-YOGA-PILATES-CONCEPT), PILATES, BARRE.....	7
SENIORENANGEBOTE	7
DEMENTZ-REHASPORT	7
HERZSPORT	7
LUNGENSPORT	7
NEUROLOGIE-REHASPORT (MS, PARKINSON, SCHLAGANFALL)	8
ORTHOPÄDISCHE REHA / SPORT IN DER KREBSNACHSORGE	8
POST-COVID REHASPORT.....	8
BADMINTON	8
BALLETT.....	8
BASEBALL	9
BASKETBALL	9
BOXEN / KICKBOXEN	10
EISSPORT	10
FECHTEN.....	10
LEICHTATHLETIK.....	11
TANZEN	11
TISCHTENNIS	12
VOLLEYBALL	12
WALKING / NORDIC WALKING, WANDERN	13
UNSERE AKTUELLEN KURSANGEBOTE.....	13
ANSPRECHPARTNER UND ABTEILUNGSVORSITZENDE.....	14
ÜBUNGS- UND SPORTSTÄTTEN	15
MITGLIEDSBEITRÄGE	16



Eltern-Kindturnen



Montag	16:15 – 17:00	Kinder ab 1 ½ - 3 Jahre Gruppe 1	M. Engel	Staudingerschule
Montag	17:00 – 17:45	Kinder ab 1 ½ - 3 Jahre Gruppe 2	M. Engel	Staudingerschule
Dienstag	15:15 – 16:00	Kinder ab 1 ½ - 3 Jahre	M. Engel	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	15:45 - 16:30	Kinder ab 1 ½ - 3 Jahre	M. Engel	Neue Jahnturnhalle

Kinderturnen / Kindertanz

Montag	17:00 – 17:45	Kinderturnen 3 – 5 Jahre	U. Karlin/ K. Zeller / K. Betz	Staudingerschule
Mittwoch	14:15 – 15:00	Kinderturnen 5 – 6 Jahre	M. Engel	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	15:00 – 15:45	Kinderturnen 3 – 4 Jahre	M. Engel	Neue Jahnturnhalle
Donnerstag	14:00 – 14:45	Kindertanz 3 – 6 Jahre	K. Gogolew	Neue Jahnturnhalle

Fit-/Ball-Kids

Montag	17:45 – 18:45	Fit-/Ball-Kids ab 6 Jahre	M. Engel	Staudingerschule
--------	---------------	---------------------------	----------	------------------



Parcours

Mittwoch	17:15 – 18:15	Parcours ab 10 Jahre	M. Engel	Carl-Villinger-Halle
----------	---------------	----------------------	----------	----------------------

Zirkus & Akrobatik / Einrad

Gemischte Gruppen (Jungen und Mädchen)

Dienstag	17:00 – 18:00	Zirkus ab 1. Schuljahr	M. Engel	Neue Jahnturnhalle
Donnerstag	17:00 – 18:00	Zirkus, Einrad ab 1. Schuljahr	J. Straub/ C. + L. Schäfer	Neue Jahnturnhalle
Donnerstag	18:00 – 19:00	Zirkus, Einrad (Fortgeschrittene)	J. Straub/ C. + L. Schäfer	Neue Jahnturnhalle



Gerätturnen / Leistungsturnen



Mädchen: Allgemeines Gerätturnen / Wettkampfturnen:

Montag	17:45 – 18:45	Gerätturnen ab 1. Schuljahr	U. Karlin / K. Zeller / K. Betz	Staudingerschule
Dienstag	16:30 – 18:00	Mädchen ab 1. Schuljahr	A. Weinheimer	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	17:30 – 19:30	Mädchen Fortgeschrittene Zur Zeit Aufnahmestopp	M. Karlin	Neue Jahnturnhalle
Freitag	17:00 – 19:00	Mädchen Fortgeschrittene Zur Zeit Aufnahmestopp	M. Karlin	BIZ West

Jungen: Allgemeines Gerätturnen /Wettkampfturnen:

Donnerstag	17:50 – 19:00	Gerätturnen Jungen ab 1. Schuljahr	U. Karlin	BIZ Halle 9, Umkl. 18
Freitag	17:30 – 19:00	Jungen Leistungsturnen	U. Karlin	BIZ Halle 7, Umkl. 16



Rhythmische Sportgymnastik Sonderbeitrag

Montag	14:00 – 16:00	Nachwuchsgruppe ab 5 Jahre	Z. Domagalski	Neue Jahnturnhalle
Montag	15:00 – 18:00	Leistungsgruppe		Neue Jahnturnhalle
Donnerstag	15:00 – 18:00	Leistungsgruppe		Neue Jahnturnhalle
Freitag	13:30 – 15:00	Nachwuchsgruppe ab 5 Jahre	K. Gogolew	Neue Jahnturnhalle
Freitag	15:00 – 18:00	Leistungsgruppe		Neue Jahnturnhalle
Samstag	10:00 – 14:00	Leistungsgruppe		Neue Jahnturnhalle



Damengymnastik / Fitnessstraining



Montag	10:30 – 12:00	Damengymnastik		I. Jäger	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	19:30 – 20:30	Dienstags-Fit		M. Müller	Carl-Villinger-Halle
Mittwoch	17:30 – 18:30	Sitzgymnastik		Z. Domagalski	Carl-Villinger-Halle
Mittwoch	18:50 – 19:50	Seniorengymnastik		Z. Domagalski	Carl-Villinger-Halle

Herren-Fitnessstraining



Dienstag	18:00 – 19:30	Fitness-Training ab 40 Jahre	R. Kress	Box-Gym
Donnerstag	20:00 – 22:00	Senioren-Fitnessstraining	K. Schröter	Carl-Villinger-Halle
Freitag	19:00 – 21:30	Fitness-Training ab 50 Jahre	M. Eichfelder	Ernst-Ludwig-Schule



Gymnastik / Fitnessstraining Gemischte Gruppen



GYMWELT

Montag	09:00 – 10:00	Fit in die Woche		K. Gogolew	Neue Jahnturnhalle
Montag	10:15 – 11:45	Fitness-Training (an Geräten)		K. Gogolew	Kraftraum Ruderclub
Montag	18:45 – 19:45	Fitness Workout		M. Müller	Staudingerschule
Dienstag	09:00 – 10:00	Wirbelsäulengymnastik		K. Gogolew	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	10:00 – 11:00	Wirbelsäulengymnastik		K. Gogolew	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	11:00 – 12:00	Core & Stability		K. Gogolew	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	16:00 – 17:00	Wirbelsäulengymnastik		M. Engel	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	18:00 – 19:00	Step-Aerobic		T. Hauzeneder	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	19:00 – 19:30	Langhantel-Workout		T. Hauzeneder	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	09:00 – 10:00	Fit-Mix		M. Müller	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	11:00 – 12:00	Oldie-Fit		K. Gogolew	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	11:00 – 12:00	Walking / Nordic Walking		H. Schmidt / P. Klosta	Treffpunkt: Jahnwiese
Mittwoch	18:30 – 19:30	Wirbelsäulengymnastik		M. Müller	Carl-Villinger-Halle
Mittwoch	19:30 – 20:30	Gymnastik für Jedermann (D/H)		U. Damm / G. Kugel	Geschw.-Scholl-Schule
Mittwoch	18:00 – 19:30	Sportabzeichengruppe „Mittwochs immer“ – Winter		A. Haaß	Jahnwiese
Donnerstag	18:30 – 20:00	Fit for Fun ab 50		Z. Domagalski	Pestalozzischule
Freitag	09:00 – 10:00	Fit & Stabil Tiefenmuskulatur-Training		C. Wenzel	Neue Jahnturnhalle
Freitag	10:00 – 11:00	Wirbelsäulengymnastik		M. Engel	Neue Jahnturnhalle
Freitag	14:15 – 15:45	Fitness-Training (an Geräten)		A. Haaß	Kraftraum Ruderclub
Freitag	18:00 – 19:00	Fit ins Wochenende		T. Hauzeneder	Neue Jahnturnhalle



Yoga

Montag	20:00 – 21:15	Yoga		B. Keth (bis 16.03.2026)	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	08:30 – 09:45	Yoga Zur Zeit Aufnahmestopp		C. Wenzel	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	10:00 – 11:15	Yoga		C. Wenzel	Neue Jahnturnhalle
Donnerstag	08:45 – 10:15	Yoga		B. Keth	Neue Jahnturnhalle



BaYoPi (Ballett-Yoga-Pilates-Concept), Pilates, Barre Sonderbeitrag

Montag	18:30 – 20:00	Ba-Yo-Pi-Concept / Pilates	N. Zalutska	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	18:30 – 20:00	Ba-Yo-Pi-Concept / Pilates		
Freitag	18:30– 20:00	Ba-Yo-Pi-Concept / Barre		



Seniorenangebote



Montag	20:00 – 21:00	Senioren-gymnastik	Z. Domagalski	Staudingerschule
Dienstag	14:00 – 15:00	Line-Dance für Senioren	A. Torp	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	19:00 – 20:00	Senioren-gymnastik	Z. Domagalski	Staudingerschule
Mittwoch	11:00 – 12:00	Oldie-Fit	K. Gogolew	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	15:00 – 16:00	Tänze im Sitzen	A. Torp	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	17:30 – 18:30	Sitzgymnastik für Frauen	Z. Domagalski	Carl-Villinger-Halle
Mittwoch	18:50 – 19:50	Senioren-gymnastik für Frauen	Z. Domagalski	Carl-Villinger-Halle
Mittwoch		Wanderung	S. Fröhlich	Jeden 2. Mittwoch im Monat
Donnerstag	14:00 – 15:00	Rollator-Fit	M. Blockus	Neue Jahnturnhalle



REHA-Sport – Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung (Rezept)

Demenz-Rehasport



Montag	14:30 – 15:30	Demenz-Rehasport	M. Engel	Neue Jahnturnhalle
--------	---------------	------------------	----------	--------------------



Herzsport



Montag	19:00 – 20:30	Herzsport	M. Engel	BIZ
--------	---------------	-----------	----------	-----

Lungensport



Montag	11:00 – 12:00	Lungensport	M. Engel	Neue Jahnturnhalle
Montag	13:15 – 14:15	Lungensport	M. Engel	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	14:00 – 15:00	Lungensport	M. Engel	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	12:00 – 13:00	Lungensport	M. Engel	Neue Jahnturnhalle
Freitag	11:30 – 12:30	Lungensport	M. Engel	Neue Jahnturnhalle

Neurologie-Rehasport (MS, Parkinson, Schlaganfall)



Mittwoch	10:00 – 11:00	Neurologie-Rehasport	K. Gogolew	Neue Jahnturnhalle
----------	---------------	----------------------	------------	--------------------

Orthopädische Reha / Sport in der Krebsnachsorge



Donnerstag	15:00 – 15:45	Orthopädischer Reha-Sport	K. Gogolew	Neue Jahnturnhalle
Freitag	15:30 – 16:15	Orthopädischer Reha-Sport / Sport in der Krebsnachsorge	R. Scherer	Neue Jahnturnhalle

Post-Covid Rehasport



Montag	10:00 – 11:00	Post-Covid Rehasport	M. Engel	Neue Jahnturnhalle
--------	---------------	----------------------	----------	--------------------



Badminton

Montag	18:00 – 19:30	Training Kinder 7 – 15 Jahre (Fortgeschrittene)	P. Dillmann/ H. Meier/F. Manthe	BIZ West 1-2
Montag	19:30 – 20:30	Training Erwachsene	W. Knaub	BIZ West 1-2
Montag	20:00 – 22:00	Freies Spiel Erwachsene	W. Knaub	BIZ West 1-3
Dienstag	18:30 – 21:00	Freies Spiel Hobby-Spieler	A. Meier	Neue Jahnturnhalle
Freitag	18:00 – 19:00	Training Kinder 7 – 15 Jahre (Anfänger)	P. Dillmann / S. Hartenbach	BIZ West 2
Freitag	19:00 – 19:45	Training Kinder 7 – 15 Jahre (Fortgeschrittene)	P. Dillmann / S. Hartenbach	BIZ West 1-2
Freitag	19:45 – 20:30	Training Erwachsene	W. Knaub	BIZ West 1-2
Freitag	20:00 – 22:00	Freies Spiel Erwachsene	W. Knaub	BIZ West 1-2



Ballett

Sonderbeitrag

Montag	16:30 – 17:30	Fortgeschrittene (Gruppe 1 + 2)	N. Zalutka	Neue Jahnturnhalle
Montag	17:30 – 19:30	Fortgeschrittene (Gruppe 2 + 3)	N. Zalutka	
Mittwoch	16:30 – 17:30	Anfänger ab 5 Jahre (Gruppe 1)	A. Jagdhuber	
Mittwoch	17:30 – 19:00	7 - 10 Jahre (Gruppe 2)	N. Zalutka	
Donnerstag	16:30 – 17:30	Anfänger ab 5 Jahre (Gruppe 1)	A. Jagdhuber	
Donnerstag	17:30 – 19:30	Ab 12 Jahre (Gruppe 3)	N. Zalutka	
Freitag	16:30 – 18:30	Fortgeschrittene (Gruppe 2)	N. Zalutka	
Samstag	10:00 – 14:00	Choreographie	N. Zalutka	



Baseball

Winterhalbjahr (01.10. – 31.03.)

Samstag	15:00 – 17:00	Herren	J. Sonnenberg	Carl-Villinger-Halle
---------	---------------	--------	---------------	----------------------



Basketball

Freitag	16:30 – 17:45	BasKids Jg. 20 und jünger	D. Weiland / T. Weiland	BIZ West 2
Mittwoch	18:00 – 19:30	U12 mixed Jg. 14 und jünger (Mannschaft und Freizeitgruppe)	L. Muth / Ö. Cimen	BIZ 4 - 6
Freitag	17:15 – 18:45		Ö. Cimen / C. Cimen/F. Klamm	BIZ 4 - 6
Dienstag	16:00 – 17:30	U 14 m Jg. 12/13	Ö. Cimen	Nibelungenschule
Donnerstag	17:15 – 18:45			BIZ West
Donnerstag	16:15 – 17:45	U 14 / U 16 w Jg. 10/12	C. Cimen / L. Muth	BIZ West
Mittwoch	18:00 – 19:30	U 16 w Jg. 10/11 Oberliga	F. Klamm / M. Borlinghaus	BIZ 4 - 6
Freitag	18:30 – 20:00			
Dienstag	18:30 – 20:00	U 16 m Jg. 10/11	M. Osta / J. Zimmermann	Nibelungenschule
Dienstag	17:30 – 19:00	U 18 m Jg. 08/09 Oberliga	L. Muth / H. Müller	Nibelungenschule
Freitag	18:00 – 20:00			
Mittwoch	19:30 – 21:00	U 18 w Jg. 08/09 / Damen	A. Schreiner	BIZ 4 - 6
Freitag	20:00 – 21:00			
Dienstag	20:00 – 22:00	Herren 1	T. Weiland	Nibelungenschule
Freitag	20:00 – 22:00			
Mittwoch	19:30 – 21:30	Herren 2	P. Seel	BIZ 4 - 6

Bitte vor der ersten Teilnahme anmelden unter: basketball@tgworms.de



Boxen / Kickboxen



Montag	16:30 – 18:00	Kinderboxen 6 – 12 Jahre	E. Finelli / J. Finelli	BOX - GYM
Montag	18:00 – 20:00	Jugend, Männer, Frauen Anfänger	<u>Trainerteam:</u> E. Finelli, J. Finelli, Ö. Patir, C. Patir, M. Wiens	
Mittwoch	18:00 – 20:00	Sparring nur Wettkämpfer		
Donnerstag	18:00 – 20:00	Jugend, Männer, Frauen Anfänger		
Freitag	18:00 – 20:00	Jugend, Männer, Frauen		
Samstag	Nach Absprache			
Dienstag	18:00 – 19:30	Fitnessstraining für Männer ab 40 Jahre	R. Kress	
Dienstag	20:00 – 22:00	Fitness-Boxen	M. Uhrig	
Donnerstag	20:00 – 22:00	Fitness-Boxen	M. Uhrig	



Eissport

Sonderbeitrag

Eissporttraining, Kunstlaufen und Eistanzen

Saison: 01.09.2025 – 30.04.2026

Freitag	17:45 – 19:00	Training für TGW-Mitglieder	Eissport-Trainerteam
---------	---------------	-----------------------------	----------------------

**Eishalle Icehouse Eppelheim
Rudolf-Diesel-Straße 20
69214 Eppelheim**

**Ab 01.10.2025 ist kein individuelles Probetraining mehr möglich.
Neuaufnahmen können erst wieder in der Saison 2026/2027 erfolgen!**



Fechten

Sonderbeitrag

Montag	18:00 – 20:00	Jugend, Damen, Herren	G. Ecsödi	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	17:00 – 19:00	Jugend	E. Iliescu	Staudingerschule
Mittwoch	19:30 – 21:30	Damen und Herren	E. Iliescu/ K. Kaiser	Neue Jahnturnhalle
1. Samstag im Monat	13:00 – 15:00	Jugend, Damen, Herren	G. Ecsödi	Neue Jahnturnhalle



Leichtathletik



Sommerhalbjahr (Ende Osterferien bis Ende Herbstferien)

Donnerstag	17:15 – 18:30	Schülerinnen/Schüler w/m U10 Jg. 2017 und jünger Zur Zeit Aufnahmestopp	S. Bloedorn / A. El Messaoudi / M. Hill / B. Richer / J. Willkommen	Carl-Villinger-Halle
Dienstag	17:30 – 19:00	Schülerinnen/Schüler w/m U12 Jg. 2015/2016	E. Plett	BIZ-Außenanlage / BIZ Süd 4 - 6
Donnerstag	17:30 – 19:00		E. Plett	BIZ-Außenanlage / BIZ Nord 7 - 8
Dienstag	17:30 – 19:00	„KiLa-Gruppe“ Schülerinnen/Schüler w/m U12	S. Willkommen / S. Baridloghmanitossi	BIZ-Außenanlage / BIZ Süd 4 - 6
Donnerstag	17:30 – 19:00	Jg. 2015 - 2016	S. Willkommen / S. Baridloghmanitossi	BIZ-Außenanlage / BIZ Nord 7 - 8
Montag Mittwoch Freitag	17:30 – 19:00 Nach Absprache	Talentfördergruppe w/m U12 / U16	E. Plett	Jahnwiese
Dienstag	17:30 – 19:30	Schülerinnen/Schüler w/m U14/U18	K. Keller / R. Keller	BIZ-Außenanlage / BIZ Süd 4 - 6
Donnerstag	17:30 – 19:30		K. Keller / R. Keller	BIZ-Außenanlage / BIZ Nord 7 - 8
Montag	18:30 – 20:30	Erwachsene w/m	F. Töngi	Jahnwiese
Donnerstag	18:30 – 20:30		F. Töngi	Carl-Villinger-Halle
Mittwoch	16:30 – 18:00	Sportabzeichen-Gruppe „Mittwochs immer“ – Winter	A. Haaß	Neue Jahnturnhalle



Tanzen (z. T. Sonderbeitrag*)

Montag	20:00 – 21:30	Paartanzen (Hobbykreis)*	B. + W. Kaller	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	14:00 – 15:00	Line-Dance für Senioren	 A. Torp	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	15:00 – 16:00	Single Tanztreff für Frauen	 A. Torp	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	15:00 – 16:00	Tänze im Sitzen	 A. Torp	Neue Jahnturnhalle
Donnerstag	10:00 – 11:30	Orientalischer Tanz	 I. Jäger	Neue Jahnturnhalle



Tischtennis

Donnerstag	19:00 – 22:00	Damen, Herren	H. Nikulski	Neue Jahnturnhalle
Donnerstag	19:00 – 21:00	Kinder und Jugendliche	M. Perszon	Neue Jahnturnhalle
Freitag	19:00 – 22:00	Damen, Herren,	H. Nikulski	Neue Jahnturnhalle
Sonntag	10:00 – 12:00	Damen, Herren	P. Sichevic	Neue Jahnturnhalle



Volleyball



Montag	19:30 – 21:30	Damen 1. Mannschaft	M. Spuck	Nibelungenschule
Donnerstag	19:30 – 21:30	Verbands-Liga	M. Spuck	Nibelungenschule
Montag	18:30 – 20:30	Damen 2. Mannschaft Bezirksklasse	Kaluza / Müller	Nibelungenschule
Donnerstag	18:30 – 20:30		Kaluza / Müller	Nibelungenschule
Montag	18:00 – 20:00	Damen 3. Mannschaft Kreisklasse	P. Katzmann	Nibelungenschule
Donnerstag	18:00 – 20:00		P. Katzmann	BIZ Halle 7 + 8, Umkl. 15
Montag	17:00 – 18:30	Jugend w	A. Bähr	Nibelungenschule
Montag	17:00 – 19:00	Herren und Jugend m ab 12 Jahre	S. Karlin, F. Carle, U. Rabich	Nibelungenschule
Freitag	15:30 – 17:30		S. Karlin, F. Carle, U. Rabich	BIZ Halle 9, Umkl. 17
Donnerstag	18:00 – 19:00	Ballkids w/m 6 – 10 Jahre	M. Spuck, K. Klotz, L. Flämig	Nibelungenschule
Freitag	17:00 – 19:00	Jugend w/m (Anfänger) ab 10 Jahre	A. Bähr	BIZ Halle 7 + 8, Umkl. 15
Dienstag	20:00 – 22:00	Mixed Hobby (Fortgeschrittene)	P. Katzmann	Diesterwegschule
Mittwoch	20:00 – 22:00	Mixed Hobby	H. Egli	Nibelungenschule

2 Beachvolleyballfelder auf der Jahnwiese (Saison April - Oktober)
Bei schönem Wetter findet das Training teilweise auf den Beachfeldern statt!

Info: Stefan Karlin, Tel. 0 62 41 – 7 65 71
Michael Spuck, Tel. 0 62 41 – 3 82 77



Walking / Nordic Walking, Wandern



Mittwoch	11:00 – 12:00	Walking / Nordic Walking		H. Schmidt /P. Klosta	Treffpunkt: Jahnwiese
Mittwoch		Wanderung		S. Fröhlich	Jeden 2. Mittwoch im Monat

Wanderplan 1. Halbjahr 2026

(Änderungen vorbehalten!)

11. Februar 2026	11:00	Mainz	Treffpunkt ist jeweils am Hauptbahnhof Worms. Anmeldung erforderlich bei Slavka Fröhlich Tel. 0 62 41 – 4 56 74
11. März 2026	12:30	Pfrimmwanderung	
08. April 2026	11:30	Gau Weinheim	
13. Mai 2026	11:30	Bad Dürkheim	
10. Juni 2026	11:00	Zwingenberg	

Unsere aktuellen Kursangebote



STARKER BECKENBODEN - STARKES LEBEN

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS
BECKENBODEN-TRAINING

GEMÄSS § 20 ABS. 1 5GB VS 20 5GB V
KOSTENÜBERNAHME DURCH IHRE
KRANKENKASSE MÖGLICH

Lerne Deinen Beckenboden auf neue Weise kennen!

8 KURSTERMINE ODER 8 KURSTERMINE
AB 22.04.2026 AB 12.08.2026

jeweils mittwochs
9:30 – 11:00 Uhr
Kosten: jeweils 100,00 EUR

Kursleitung: Matthias Engel
Zertif. Kursleiter

Kursort: Neue Jahnturnhalle
Philosophenstraße 12, 67547 Worms

JETZT ANMELDEN!



Anmeldung nur online möglich!
www.tgworms.de

Turngemeinde 1846 Worms e. V.
Philosophenstraße 12, 67547 Worms
Telefon: 0 62 41 / 2 57 17
E-Mail: info@tgworms.de



MAMA FIT - BABY MIT

VIELSEITIGES
GANZKÖRPER-TRAINING

BODYFIRMING UND
FITNESS-TRAINING

Für Mama mit Baby (3 – 12 Monate)

8 KURSTERMINE
AB 22.04.2026

jeweils mittwochs
9:00 – 10:00 Uhr
Kosten: TGW-Mitglieder 70,00 €
Nichtmitglieder: 80,00 €

Kursleitung: Klaudia Gogolew
Zertifizierte Kursleiterin
Kursort: Neue Jahnturnhalle
Philosophenstraße 12, 67547 Worms

JETZT ANMELDEN!



Anmeldung nur online möglich!
www.tgworms.de

Turngemeinde 1846 Worms e. V.
Philosophenstraße 12, 67547 Worms
Telefon: 0 62 41 / 2 57 17
E-Mail: info@tgworms.de

Ansprechpartner und Abteilungsvorsitzende

Geschäftsstelle	Christel Feierabend	Tel.: 0 62 41 – 2 57 17 info@tgworms.de
Badminton	Jasmin Ihrcke	Tel.: 0 62 41 – 2 57 17 (TGW-Geschäftsstelle) badminton@tgworms.de
Ballett	Bettina Muser	Tel.: 01 73 – 8 41 11 81 ballett@tgworms.de
Baseball	Joachim Sonnenberg	Tel.: 0 62 41 – 5 06 63 91 baseball@tgworms.de
Basketball	Sara Zimmermann	Tel.: 01 76 – 23 86 95 61 basketball@tgworms.de
Behinderten- und Rehasport	Wolfgang Frey	Tel.: 0 62 41 - 2 42 53 behindertensport@tgworms.de
Boxen	Enrico Finelli	Tel.: 01 51 - 14 71 29 79 boxen@tgworms.de
Eissport	Viola Lorat	Tel.: 0 62 41 – 2 57 17 (TGW-Geschäftsstelle) eissport@tgworms.de
Fechten	Sandra Kaiser	Tel.: 0 62 47 – 65 27 fechten@tgworms.de
Leichtathletik	Frank Töngi	Tel.: 01 70 – 3 07 02 01 leichtathletik@tgworms.de
Rhythmische Sportgymnastik	Klaudia Gogolew	Tel.: 0 62 41 – 2 57 17 (TGW-Geschäftsstelle) rhythmischesportgymnastik@tgworms.de
Tanzen	Christel Feierabend	Tel.: 0 62 41 - 5 57 68 tanzen@tgworms.de
Tischtennis	Harald Nikulski	Tel.: 0 62 41 - 2 72 80 tischtennis@tgworms.de
Turnen	Ursula Karlin	Tel.: 0 62 41 - 7 65 71 turnen@tgworms.de
Volleyball	Stefan Karlin	Tel.: 0 62 41 - 7 65 71 volleyball@tgworms.de
Wandern	Slavka Fröhlich	Tel.: 0 62 41 - 4 56 74 slavka-froehlich@t-online.de



www.tgworms.de

Übungs- und Sportstätten

Neue Jahnturnhalle

- teilbare Sporthalle
- Gymnastikraum

Philosophenstraße 12, 67547 Worms
auf der Jahnwiese

Philosophenstraße 12, 67547 Worms

Jahnwiese

Sportplatz der TG Worms

Von-Steuben-Straße 31, 67547 Worms

Bildungszentrum (BIZ)

- BIZ West: Hallen 1 – 3
- BIZ Süd/Nord: Hallen 4 – 9
- Außensportanlage

Mainzer Straße 51 A, 67547 Worms
(neben Nikolaus-Doerr-Halle)

BOX-BYM

Box- / Fitnessraum

Philosophenweg, 67547 Worms

Bürgerweide

Baseballplatz

Carl-Villinger-Straße 9, 67549 Worms

Carl-Villinger-Halle

3-Feld-Sporthalle

Nievergoltstraße 63, 67549 Worms

Diesterwegschule

- Turnhalle

Barbarossaplatz 1, 67547 Worms

Ernst-Ludwig-Schule

Turnhalle

Bensheimer Straße 45, 67547 Worms

Pestalozzischeule

Turnhalle

Elisabeth-Groß-Platz 1, 67547 Worms

Geschwister-Scholl-Schule

- Turnhalle
- Lehrschwimmbecken

Neubachstraße 57, 67551 Worms

Mehrzweckhalle IGS/KGS Horchheim

- Dreifeld-Sporthalle
- Mehrzweckhalle

Karl-Hofmann-Anlage 2, 67547 Worms

Nibelungen-Schule

2-teilige Sporthalle

Ruderclub

Fitnessraum

Bootshaus
Am Rhein 5, 67547 Worms

Eckenbertstraße 5, 67549 Worms

Staudingerschule

- Turnhalle
- Gymnastikhalle

Mitgliedsbeiträge


	Mitgliedsbeitrag monatlich	Aufnahmegebühr einmalig
Kinder/Jugendliche bis 18 J.* ¹ , Schüler* ^{2, 3} , Studenten* ^{2, 3} , Auszubildende* ^{2, 3} , Rentner* ⁴	9,50 €	10,00 €
Erwachsene	14,00 €	20,00 €
Familie	23,50 €	25,00 €
Passive Mitgliedschaft (Fördermitgliedschaft; KEINE Teilnahme am Sportbetrieb möglich!	jährlich 36,00 €	
Sonderbeitrag für Ballett	20,00 €	
Sonderbeitrag für Ba-Yo-Pi-Concept	8,00 €	
Sonderbeitrag für Boxen Kinder/Jugendliche Erwachsene	3,00 € 5,00 €	
Sonderbeitrag für Eissport	25,00 €	
Sonderbeitrag für Fechten	10,00 €	
Sonderbeitrag Rhythmische Sportgymnastik Anfänger Leistungsgruppe	7,50 € 25,00 €	
Sonderbeitrag für Tanzen (Hobbykreis) pro Paar	11,50 €	

- *1 Mitglieder über 18 Jahren verlieren die Familienmitgliedschaft und zahlen den Erwachsenen-, Schüler-, Studenten- oder Auszubildenden-Beitrag.
- *2 Bis max. 25 Jahre möglich.
- *3 Nachweis (Schülerschein, Ausbildungsnachweis, Studentenausweis) regelmäßig und unaufgefordert erforderlich!
- *4 Unter 67 Jahren Nachweis (Rentenausweis) erforderlich!

Alle Mitgliedsbeiträge werden bequem per SEPA-Mandat von uns eingezogen.

Die Sonderbeiträge werden grundsätzlich quartalsweise eingezogen.

Beim Mitgliedsbeitrag kannst Du zwischen quartalsweisem und halbjährlichem Einzug wählen.

10er-Karte (ohne Mitgliedschaft) Gilt für alle mit  gekennzeichneten Angebote)	55,00 €
---	---------