

## Volleyball

### Volleyball für Kinder/Jugendliche (ab 8 J.)

Für Mädchen und Jungen (Anfänger)

Trainingszeiten:

mittwochs, 16:00 Uhr bis 18.00 Uhr, Rheinauenhalle

Übungsleiterin:

Dorothee Marx ☎ 06721-991 470

mit Randeep Sahota und Ramona Marx

### Volleyball für Kinder/Jugendliche (ab 10 J.)

Für Mädchen und Jungen (Anfänger und Fortgeschrittene)

Trainingszeiten:

donnerstags, 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Rheinauenhalle

Übungsleiterinnen:

Svetlana Sauschkin und

Dorothee Marx ☎ 06721-991 470

### Volleyball für Jugendliche (ab 12 Jahre)

Für Mädchen und Jungen (Fortgeschrittene)

Trainingszeiten:

dienstags, 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Rheinauenhalle

Übungsleiterinnen:

Svetlana Sauschkin und

Dorothee Marx ☎ 06721-991 470

Unsere beiden aktiven Damen-Teams,

**TuS Gaulsheim I** und **TuS Gaulsheim II**

spielen z. Zt. in folgenden Spielklassen des Volleyballverbandes Rheinhessen:

TuS Gaulsheim I : A- Klasse Frauen

TuS Gaulsheim II : B- Klasse Frauen

<http://vvrh.de>

## Turnen

### Kinderturn-Club



Alle Kinder, die Mitglied im TuS Gaulsheim sind, werden damit auch Mitglied im Kinderturn - Club und erhalten eine Clubcard und 4x im Jahr ein Kinderturn-Heft.



### Kooperation mit dem Kindergarten

Dienstags werden die Kindergartenkinder eine Stunde lang und die Schulkinder eineinhalb Stunden lang von einer lizenzierten Übungsleiterin in der Rheinauenhalle gefördert. Bei Spielen und altersgemäßen Turnübungen lernen sie einfache Koordinations- und Bewegungsabläufe. Das Geräteturnen wird intensiv im Schulsport betrieben. Übungsleiterin: [Michaela.Holling@web.de](mailto:Michaela.Holling@web.de)



<http://www.tusgaulsheim.de>

[mail@tusgaulsheim.de](mailto:mail@tusgaulsheim.de)

Postanschrift:

TuS Gaulsheim, z.Hd. Jörg Bässmann,  
Brömserstraße 4, 55411 Bingen/Rhein,

☎ 06721-17698

Bankverbindung:

Sparkasse Rhein-Nahe (BLZ 560 501 80),  
Kto-Nr. 30019848



Turn- und Sportverein  
1908 e.V.  
Bingen-  
Gaulsheim



Turnen



Gymnastik



Fitness



Volleyball



## „Power-Fatburner“

Für Frauen und Männer ohne Altersbegrenzung (konditionelle Grundbasis erforderlich!)

**mittwochs von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr**

Rheinauhalle - **ab 15. September 2010**

Übungsleiter: Marco ☎ 0177-1986822

Zu fetziger und schneller Musik erfährt der gesamte Körper ein anstrengendes „Power-Training“ mit Elementen aus „Tae-Bo“ – „Body Power“ & „Power-Aerobic“.



Hierdurch wird nicht nur das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, sondern auch der Stoffwechsel und die Fettverbrennung in erhöhtem Maße angeregt, wodurch überschüssige Pfunde purzeln. Im Anschluss gibt es ein intensives „Bauch-muss-weg-Workout“. Der Kurs endet mit einem ausgedehnten Stretch- & Relax-Programm.

### Preis für 10-Kurseinheiten:

30 Euro für Vereinsmitglieder;

40 Euro für Nicht-Vereinsmitglieder!

## Gymnastik / Fitness

### Walking

Für Frauen und Männer ohne Altersbegrenzung.

**montags von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr**

Start Sommerzeit: Spielplatz an den Rheinwiesen

Start Winterzeit: Ende Brömserstraße, Gaulsheim

Übungsleiterin:

Walburga Reitemeyer ☎ 06721-154 539

### Step-Aerobic

Für Frauen und Männer ohne Altersbegrenzung.

**dienstags von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr**

Rheinauhalle

Übungsleiter: Marco ☎ 0177-1986822

### Damen-Gymnastik

Für Frauen ohne Altersbegrenzung.

**dienstags von 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr**

Rheinauhalle

Übungsleiterin:

Walburga Reitemeyer ☎ 06721-154 539

### Wirbelsäulengymnastik

Für Frauen und Männer ohne Altersbegrenzung.

**mittwochs von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr**

Rheinauhalle

Übungsleiterin:

Walburga Reitemeyer ☎ 06721-154 539

### Bodyfit

Für Frauen und Männer ohne Altersbegrenzung.

**mittwochs von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr**

Rheinauhalle

Übungsleiter: Marco ☎ 0177-1986822

## Turnen

### Mutter(Eltern)-Kind-Turnen

Für Mütter/Väter mit Kleinkindern. Kinder müssen laufen können und sollten nicht älter als drei Jahre sein.

**dienstags von 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr**, Rheinauhalle

Übungsleiterin: Michaela.Holling@web.de

### „Kletterknirpse“

Für Mädchen und Jungen von 2 ½ bis 4 Jahren

**donnerstags v. 15.30 Uhr bis 16.30Uhr**, Rheinauhalle

Übungsleiterin: Michaela.Holling@web.de

Gruppenhelferin: Alina Schnell

### Kinderturnen

Für Mädchen und Jungen von 4 bis 6 Jahren

**montags von 15:45 Uhr bis 16:45 Uhr**, Rheinauhalle

Ü.-Leiterin: Patricia Kunz ☎ 0160-98503549

Gruppenhelferin: Anne Bässmann

### Mädchenturnen

**Grundstufe** (u.a. für Anfänger geeignet)  
Mädchen von 6 bis 10 Jahren.

**freitags von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr**, Rheinauhalle

Übungsleiterin: Melanie Wolf ☎ 06721-10279

**Leistungsstufe** (Leistungs-/Wettkampfturnen)

Mädchen ab 6 Jahre

**freitags von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr**, Rheinauhalle

Übungsleiterin: Sabrina Zwarg ☎ 06721-909 767

### Jungenturnen / Spiel und Spaß für Jungen

Gruppe1: Jungen von 6 bis 10 Jahren

**freitags von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr**, Rheinauhalle

Gruppe 2: Jungen ab 10 Jahren

**freitags von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr**, Rheinauhalle

Übungsl.: Edwin Kaczmarski ☎ 06721-12930