

## Unser aktueller Sportplan

### Turngemeinde 1886 Budenheim e.V.

Binger Str. 52a | 55257 Budenheim

[www.tgm-budenheim.de](http://www.tgm-budenheim.de)

[www.instagram.com/tgmbudenheim](https://www.instagram.com/tgmbudenheim)

[www.facebook.com/tgmbudenheim](https://www.facebook.com/tgmbudenheim)

### **Geschäftsstelle: 06139 8788**

montags 15:00 Uhr – 18:00 Uhr

mittwochs 8:00 Uhr – 12:00 Uhr

[info@tgm-budenheim.de](mailto:info@tgm-budenheim.de)

### Unsere Sportstätten

#### **TGM-Halle**

Binger Str. 52a  
55257 Budenheim

#### **Gymnastikraum (GymRaum)**

Binger Str. 52a  
55257 Budenheim

#### **Neue Schulturnhalle (NST-Halle)**

Mühlstraße 28  
55257 Budenheim

#### **Alte Schulturnhalle (AST-Halle)**

Mühlstraße 28  
55257 Budenheim

#### **Waldsportplatz Budenheim**

Binger Str. 83  
55257 Budenheim

#### **Waldschwimmbad Budenheim**

Römerstr. 70  
55257 Budenheim



Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Eltern-Kind-Turnen	Betty Ewig Sina Arnold	Mo Mi	10:00 15:00	11:00 16:30	TGM-Halle TGM-Halle
Kleinkindturnen 2 ½ - 4 Jahre	Betty Ewig Elisea Famá Jule Wersin	Mo	16:00	17:00	TGM-Halle
Mädchenturnen 8-12 Jahre	Nicole Jeck	Mo	18:00	19:30	NST-Halle
Kinderturnen 4-6 Jahre	Viktoria Köhler	Di Di	15:00 16:00	15:45 16:45	TGM-Halle TGM-Halle
Mädchenturnen (Fortgeschrittene)	Nadine Schultheis Annika Hoffmann	Di Mi	17:00 16:45	19:00 18:45	TGM-Halle TGM-Halle
Mädchenturnen 6-8 Jahre	Sophia Belkowski Annika Simsch Elisea Famá	Do	16:15	17:15	TGM-Halle
Mädchen- und Jungenturnen ab 12 Jahre	Bodo Schürmann Katharina Faust	Do	17:30	19:30	TGM-Halle
Offenes Turnen	Anmeldung über info@tgm-budenheim.de	So	18:00		TGM Halle



## Tanz/Fitness für Kinder & Jugendliche

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Step Aerobic ab 12 Jahren	Julia Dreger	Mi	16:45	17:45	TGM-Halle
Hip Hop 7 – 14 Jahre Hip Hop ab 15 Jahren	Maria Yatraki	Fr Fr	16:45 17:45	17:45 18:45	AST-Halle AST-Halle

## Leichtathletik / Laufen

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Leichtathletik 6-10 Jahre	Karin Theel Jannick Weis	Mi	16:15	17:30	AST-Halle
Lauftreff Ab 12 Jahren	Daniel Funk Jule Wersin	Fr	17:00	18.00	TGM-Halle

## Orientierungslauf

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Orientierungslauf 6-15 Jahre	Klaus Wersin	Di	17:30	19:00	NST-Halle
Orientierungslauf Ab 15 Jahre	Klaus Wersin	Di	18:45	20:15	NST-Halle

## Tischtennis Schüler & Jugend

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Tischtennis (Jugendliche)	Adem Cakir Markus Korfmann Johannes Berg	Mo Do	17:30 17:30	19:30 19:30	NST-Halle Gym-Raum



## Fitness & Funktionsgymnastik

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Pilates	Mirjam Degenhardt Monika Schlau	Mo Mi Mi	17:30 18:00 19:30	18:15 19:15 20:45	TGM-Halle Gym-Raum Gym-Raum
Bodystyle	Britta Schwalbach Nathalie Philipp	Mo Mi	18:25 17:45	19:15 18:45	TGM-Halle AST-Halle
Funktionsgymnastik	Bärbel Federlein	Di Di Mi	10:00 19:15 09:30	11:00 20:15 10:30	TGM-Halle TGM-Halle TGM-Halle
Bauch Beine Po	Marlene Vois	Do	08:30 09:30	09:15 10:15	TGM-Halle TGM-Halle
Haltung & Bewegung	Monika Schlau Mirjam Degenhardt	Do Fr	18:40 08:30	19:55 09:30	AST-Halle TGM-Halle
Step-Aerobic	Silke Pietsch/ Nathalie Philipp	Fr	18:00	19:00	TGM-Halle

## Laufen

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Lauf-Treff Erwachsene	Jürgen Mehner	Di	19:00	20:00	Treffpunkt: Vorplatz TGM-Halle

## Orientierungslauf

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Orientierungslauf Ab 18 Jahre	Klaus Wersin	Di	18:45	20:15	NST-Halle

## Tischtennis für Erwachsene

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Tischtennis (Erwachsene)	Kai Hirschmann	Mo	19:30	22:00	TGM-Halle
		Do	19:30	22:00	TGM-Halle
		Fr	19:30	22:00	TGM-Halle
		Sa	13:00	19:00	TGM-Halle
		So	13:00	17:00	TGM-Halle

## Sportspiele für Erwachsene

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Freizeitgruppe Ballsport	Sabine Viviani	Mi	19:00	20:30	AST-Halle
Freizeit-Fußball Erwachsene	Johannes Brömmel Rainer Gransee	Mi	20:30	22:00	AST-Halle
Badminton	Jürgen Schmitt Frank Montermann	Di	19:30	21:30	NST-Halle
Indiaca	Siegfried Schultheis	Di	20:30	22:00	TGM-Halle

## Selbstverteidigung für Erwachsene

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Schwertkampf	Daniel Becker	Di	19:30	21:30	GymRaum
		Fr	19:00	21:00	AST-Halle

## Rehasport

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Rehasport Orthopädie	Ramona Krieger	Di	17:30	18:15	GymRaum
		Di	18:30	19:15	GymRaum

**Für den Rehasport bitte unbedingt vor der ersten Teilnahme in der TGM-Geschäftsstelle melden (Kontakt Daten siehe Seite 1)**

## Unser zusätzliches Kursprogramm ab Januar 2022

- Die Kurse laufen bis Juli 2022
- Online-Anmeldung über [www.tgm-budenheim.de/kurse](http://www.tgm-budenheim.de/kurse)
- Kursgebühren können unter [www.tgm-budenheim.de/kurse](http://www.tgm-budenheim.de/kurse) eingesehen werden
- Eine Schnupperstunde ist möglich. Anmeldung über [info@tgm-budenheim.de](mailto:info@tgm-budenheim.de)

Kursangebot	Kursleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Aquapower	Karin Faust	Mo	15:00	16:00	Waldschwimmbad Budenheim
Faszien & Stretching Montags: Exklusiv für Vereinsmitglieder	Marlene Vois	Mo	18:00	19:00	GymRaum
Dienstags: auch für Gäste	Marlene Vois	Di	8:30	9:30	TGM-Halle
Präsenz/Online: Rückbildungs-Yoga	Constanze Santarossa	Di	10:45	11:45	GymRaum und Online über „Zoom“
Hatha-Yoga (ONLINE)	Constanze Santarossa	Di	19:45	21:00	Online über „Zoom“
Aquagymnastik	Karin Faust	Mi	10:50 11:30	11:30 12:10	Waldschwimmbad Budenheim
Athletik-Training	Markus Wachsmuth	Mi	20:15	21:15	TGM-Halle
Zumba® Kids 	Julia Dreger	Do	17:30	18:15	NST-Halle
Zumba® Fitness 	Julia Dreger	Do	18:30	19:30	NST-Halle
Präsenz/Online: Zumba® Gold 	Horst Leder	Mo	9:30	10:30	GymRaum und Online über „Zoom“
Präsenz/Online: FAYO®	Horst Leder	Fr	16:45	17:45	GymRaum und Online über „Zoom“
Discofox für Einsteiger	Markus Vetter	Fr	18:30	19:30	GymRaum