

Unser aktueller Sportplan

Turngemeinde 1886 Budenheim e.V.

Binger Str. 52a | 55257 Budenheim

www.tgm-budenheim.de

www.instagram.com/tgmbudenheim

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

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	Mariko Blumer Sina Arnold	Mo Mi	09:30 15:00	11:00 16:30	TGM-Halle TGM-Halle
Kleinkindturnen 3- 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	Franca Fürschütte Delia Azadi	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 Franziska Racky	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
Zumba Juniors 3-6 Jahre Zumba Kids 7-12 Jahre	Julia Dreger Julia Dreger	Do Do	17:00 17:45	17:45 18:30	NST-Halle NST-Halle
Hip Hop 7 – 14 Jahre Hip Hop ab 15 Jahren	Tatjana Becker Sila Ulusinan	Fr Fr	16:45 17:45	17:45 18:45	AST-Halle AST-Halle

Neu
ab 08.09.

Leichtathletik / Laufen

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Leichtathletik 6-10 Jahre	Karin Theel Jannick Weis	Mi	16:15	17:30	Waldsportplatz/ 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

Sportspiele für Kinder

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Mini-Ballschule 3- 4 Jahre	Dominik Geyer	Mi	15:30	16:30	Waldsportplatz

GYMWELT

Fitness & Funktionsgymnastik

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Pilates	Mirjam Degenhardt Monika Schlau	Mo	17:30	18:15	TGM-Halle
		Mi	18:00	19:15	Gym-Raum
		Mi	19:30	20:45	Gym-Raum
Bodystyle	Britta Schwalbach Nathalie Philipp	Mo	18:25	19:15	TGM-Halle
		Mi	17:45	18:45	AST-Halle
Funktionsgymnastik	Bärbel Federlein	Di	10:00	11:00	TGM-Halle
		Di	19:15	20:15	Gym-Raum
		Mi	09:30	10:30	TGM-Halle
Bauch Beine Po	Marlene Vois	Do	08:30	09:15	TGM-Halle
			09:30	10:15	TGM-Halle
Haltung & Bewegung	Monika Schlau Mirjam Degenhardt	Do	18:30	19:50	AST-Halle
		Fr	08:30	09:30	TGM-Halle
Step-Aerobic	Silke Pietsch	Fr	18:00	19:00	TGM-Halle
Cardio Workout	Britta Schwalbach	Mo	19:40	20:45	Gym-Raum

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	TGM Halle
		Fr	19:00	21:00	AST-Halle
Rapierfechten	Markus Theuerkauf	Do	18:00	20:00	NST-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 (Kontaktdaten siehe Seite 1)

Unser zusätzliches Kursprogramm ab September 2022

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

Kursangebot	Kursleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Präsenz/Online Zumba Gold 	Julia Dreger	Mo	09:30	10:30	GymRaum und Online über „Zoom“
Aquapower	Karin Faust	Mo	15:00	16:00	Waldschwimmbad Budenheim
Hula Hoop	Julia Dreger	Mo	19:30	20:15	NST-Halle
Faszien & Stretching	Marlene Vois	Di	8:30	9:30	TGM-Halle
Zumba® Gold 	Horst Leder	Di	16:15	17:15	GymRaum
Hatha-Yoga (ONLINE)	Constanze Santarossa	Di	19:45	21:00	Online über „Zoom“
Präsenz/Online: Mama & Baby: Rückbildungsyoga	Constanze Santarossa	Mi	09:30	10:30	GymRaum und Online über „Zoom“
Präsenz/Online: Wirbelsäulengymnastik In&nach Schwangerschaft	Constanze Santarossa	Mi	10:45	11:45	GymRaum und Online über „Zoom“
Aquagymnastik	Karin Faust	Mi	10:30 11:15	11:15 12:00	Waldschwimmbad Budenheim
Athletik-Training	Markus Wachsmuth	Mi	20:15	21:15	TGM-Halle
Yoga 60+	Beate Zarth	Do	09:00	10:30	GymRaum
Präsenz/Online: Zumba® Fitness	Julia Dreger	Do	18:30	19:30	NST-Halle und Online über „Zoom“
Discofox für Fortgeschrittene	Markus & Heike Vetter	Do	19:45	20:45	GymRaum
Präsenz/Online: FAYO®	Horst Leder	Fr	16:45	17:45	TGM Halle und Online über „Zoom“

Neu
ab 07.07.