

## Ferien-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	Mariko Blumer Sina Arnold	Mo Mi	09:30 15:00	11:00 16:30	TGM-Halle TGM-Halle (27.7. & 3.8.)
Mädchen- und Jungenturnen ab 12 Jahre	Bodo Schürmann Katharina Faust Franziska Racky	Do	17:30	19:30	TGM-Halle (28.7.,25.8. & 1.9)

## 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

## Fitness & Funktionsgymnastik

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Pilates	Mirjam Degenhardt Monika Schlau	Mo Mi	17:30 18:30	18:15 20:00	TGM-Halle (08.08.) Gym-Raum
Bodystyle	Britta Schwalbach	Mo	18:25	19:15	Anmeldung unter: bschwalbach@web.de TGM-Halle
Funktionsgymnastik	Bärbel Federlein	Di Di Mi	10:00 19:15 09:30	11:00 20:15 10:30	TGM-Halle Gym-Raum TGM-Halle
Bauch Beine Po	Marlene Vois	Do	08:30	09:15	TGM-Halle (28.7.-11.8.)
Haltung & Bewegung	Monika Schlau	Do	18:30	19:50	Vor TGM Halle (draußen)
Step-Aerobic	Silke Pietsch	Fr	18:00	19:00	TGM-Halle

Cardio Workout	Britta Schwalbach	Mo	19:40	20:45	Anmeldung unter: bschwalbach@web.de

## 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

## 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 Juli 2022

- Die Kurse laufen bis August 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
Präsenz/Online Zumba Gold 	Julia Dreger	Mo	09:30	10:30	GymRaum (25.07.)
Zumba® Gold 	Horst Leder	Di	16:15	17:15	GymRaum (12.7.-16.8.)
Yoga 60+	Beate Zarth	Do	09:00	10:30	GymRaum (07.07.-28.8.)