

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 13:30 Uhr – 18:00 Uhr

Dienstag 09:00 Uhr – 11:45 Uhr

mittwochs 9:00 Uhr – 12:30 Uhr und 14:00 Uhr – 17:00 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	Mo	09:30	11:00	TGM-Halle
Eltern-Kind-Turnen U2	Sina Arnold	Mi	14:50	16:00	TGM-Halle
Eltern-Kind-Turnen Ü2	Sina Arnold	Mi	16:00	16:50	TGM-Halle
Kleinkindturnen 3-4 Jahre	Elisea Famá, Jule Wersin Jule Wersin, Annika Simsch, Sina Amadori	Mo Mo	15:00 16:00	16:00 17:00	TGM-Halle
Mädchenturnen 8-12 Jahre	Nicole Jeck	Mo	18:00	19:30	NST-Halle
Kinderturnen 4-6 Jahre	Sina Amadori Franca Fürschütte Delia Azadi	Di Di	15:00 16:00	15:45 16:45	Findet aktuell nicht statt Findet aktuell nicht statt
Mädchenturnen (Fortgeschrittene)	Nadine Schultheis Annika Hoffmann	Di Mi	17:00 17:00	19:00 19:00	TGM-Halle TGM-Halle
Mädchenturnen 6-8 Jahre	Anna-Lena Bellowski Elisea Famá Emma Roth	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	Gym.-Raum Gym-Raum

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
Basketball 8-10 Jahre Basketball 10-12 Jahre	Marco Liebe	Fr Fr	16:00 17:00	16:45 17:45	AST-Halle AST-Halle

**Neu
ab 09.09.**

GYMWELT

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
Cardio Workout	Britta Schwalbach	Mo	19:40	20:45	Gym-Raum
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 09:30	09:15 10:15	TGM-Halle TGM-Halle
Haltung & Bewegung	Monika Schlau Mirjam Degenhardt	Do Fr	18:30 08:30	19:50 09:30	AST-Halle TGM-Halle
Step-Aerobic	Silke Pietsch	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	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
Rehasport: "Sport in der Brustkrebsnachsorge"		Di	18:30	19:15	GymRaum

**Neu
ab 01.10.**

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 Dezember 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“
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“
Progressive Muskelentspannung	Christoph Gabel	Fr	19:00	20:00	GymRaum

Neu
ab 01.11.