

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

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

Tanz/ 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
Dehnung & Beweglichkeit	Britta Schwalbach	Mo	19:35	20:30	Gym-Raum
Faszien & Stretching	Marlene Vois	Di	8:30	9:30	TGM-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
		Do	09:30	10:15	TGM-Halle
Yoga 60+	Beate Zarth	Do	09:00	10:30	Gym-Raum
Haltung und Bewegung	Mirjam Degenhardt Monika Schlau	Fr	08:30	09:30	Gym-Raum
		Do	18:30	19:45	AST-Halle
Entspannungstraining	Beate Zarth	Fr	18:45	20:15	Gym.-Raum


Rehasport

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Rehasport Orthopädie	Mark Federowski	Fr	08:30	09:30	GymRaum
Rehasport Orthopädie Wassergymnastik	Mark Federowski	Fr	10:00	11:00	Waldschwimmbad
Herzsport	Mark Federowski	Fr	17:00	18:20	GymRaum (Start noch nicht bekannt)

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

Unser zusätzliches Kursprogramm

- 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
Zumba® Gold 	Julia Dreger	Mo	09:30	10:30	GymRaum
Aquagymnastik	Karin Faust	Mi	10:30 11:15	11:15 12:00	Waldschwimmbad Budenheim