

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



Turnen für Kinder & Jugendliche

| Sportangebot | Übungsleiter/in | Tag | von | bis | Sportstätte |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|----------------|----------------|------------------------|
| Krabbeltreff „Windelflitzer“ | Vanessa Gillmann | Mi | 09:30 | 11:00 | Gym.-Raum |
| Eltern-Kind-Turnen | Manuel Martinez | Mo | 09:30 | 11:00 | TGM-Halle |
| Eltern-Kind-Turnen | Mark Federowski | Di | 15:00 | 16:00 | Gym.-Raum |
| Eltern-Kind-Turnen U2 | Mark Federowski | Mi | 15:00 | 16:00 | TGM-Halle |
| Eltern-Kind-Turnen 2 Jahre | Sina Arnold | Mi | 16:00 | 17:00 | TGM-Halle |
| Kleinkindturnen 3- 4 Jahre | Mariko Blumer, Finja Krämer, Madita Cronau, Emma Roth, | Mo | 15:45 | 16:45 | TGM-Halle |
| Mädchenturnen 8-12 Jahre | Nicole Jeck Amelie Bleßmann Johanna Berger | Mo | 18:00 | 19:30 | NST-Halle |
| Kinderturnen 4-6 Jahre | Anja Hohmann Pauline Bitz Josephine Giloth | Di Di | 15:00 16:00 | 16:00 17:00 | TGM-Halle TGM-Halle |
| Mädchenturnen (Fortgeschrittene) | Nadine Schultheis Annika Hoffmann | Di Mi | 17:00 17:00 | 19:00 19:00 | TGM-Halle TGM-Halle |
| Erlebnis-Turnen Mädchen- und Jungen 6-8 Jahre | Mark Federowski | Fr | 14:30 | 15:45 | TGM-Halle |
| Mädchenturnen 6-8 Jahre | Anna-Lena Bellkowski Elisea Famá Delia Azadi | Do | 16:30 | 17:30 | TGM-Halle |
| Mädchen- und Jungenturnen ab 12 Jahre | Katharina Faust Franziska Racky Elisea Famá | Do | 17:45 | 19:45 | TGM-Halle |
| Offenes Turnen | Anmeldung über info@tgm- budenheim.de | So | 18:00 | | TGM-Halle |

GYMWELT

Tanz/Fitness für Kinder & Jugendliche

| Sportangebot | Übungsleiter/in | Tag | von | bis | Sportstätte |
|---------------------------|-------------------|-----|-------|-------|-------------|
| Pepper Stepper 8 -14Jahre | Julia Dreger | Mi | 16:45 | 17:45 | TGM-Halle |
| Zumba Juniors 3-6 Jahre | Katharina Hochler | Di | 16:45 | 17:30 | NST-Halle |
| Zumba Juniors 4-6 Jahre | Julia Dreger | Do | 17:00 | 17:45 | NST-Halle |
| Zumba Kids 7-12 Jahre | Katharina Hochler | Di | 17:30 | 18:15 | NST-Halle |
| Zumba Kids 7-12 Jahre | Julia Dreger | Do | 17:45 | 18:30 | NST-Halle |
| Hip Hop 9 – 14 Jahre | Sila Ulusinan | Fr | 16:45 | 17:45 | Gym.-Raum |
| | Pinar Ulusinan | So | 17:00 | 18:00 | Gym-Raum |
| Hip Hop ab 14 Jahren | Sila Ulusinan | Fr | 17:45 | 18:45 | Gym.-Raum |
| | Pinar Ulusinan | So | 18:00 | 19:00 | Gym-Raum |

ab 09. 02.24

ab 09. 02.24

Leichtathletik / Laufen für Kinder

| Sportangebot | Übungsleiter/in | Tag | von | bis | Sportstätte |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|-----|-------|-------|------------------------------|
| Leichtathletik 6-8 Jahre | Karin Theel Susanne Flommersfeld Mark Federowski | Mi | 16:15 | 17:30 | Waldsportplatz/ AST-Halle |
| Leichtathletik 8-12 Jahre | Karin Theel Susanne Flommersfeld Mark Federowski | Mi | 16:15 | 17:30 | Waldsportplatz/ AST-Halle |

Orientierungslauf Kinder/ Jugendliche

| 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 |
| Lauftraining ab 12 Jahre | Daniel Funk Jule Wersin | Fr | 18:00 | 19:30 | Treffpunkt: vor TGM-Halle |

Tischtennis Schüler & Jugend

| Sportangebot | Übungsleiter/in | Tag | von | bis | Sportstätte |
|---------------------------|-------------------|-----|-------|-------|-------------|
| Tischtennis Jugendliche | Markus Korfmann | Mo | 17:30 | 19:30 | NST-Halle |
| | Johannes Joneleit | Do | 18:00 | 20:00 | NST-Halle |
| | Tobias Veyhelmann | Sa | 14:30 | 17:00 | TGM-Halle |
| Tischtennis Jugend Profis | Christian Tolaro | Mo | 17:30 | 19:00 | NST-Halle |
| | | Do | 18:00 | 20:00 | NST-Halle |

Sportspiele für Kinder

| Sportangebot | Übungsleiter/in | Tag | von | bis | Sportstätte |
|---------------------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-----------------------------|
| Mini-Ballschule 3-4 Jahre | Mark Federowski | Di | 16:00 | 16:45 | Gym-Raum |
| Mini-Ballschule 4-6 Jahre | Dominik Uhde | Mi | 15:30 | 16:30 | Gym-Raum/ Waldsportplatz |
| | Nicola Priore | | | | |
| Basketball 8-12 Jahre | Delia Azadi, Levin Azadi | Fr | 15:30 | 16:30 | AST-Halle |
| Basketball ab 12 Jahre | Mark Federowski, Juliane Liebmann | Fr | 16:30 | 17:30 | AST-Halle |

Selbstverteidigung für Kinder

| Sportangebot | Übungsleiter/in | Tag | von | bis | Sportstätte |
|------------------------------------------------------|-----------------|-----|-------|-------|-------------|
| Taekwondo 8-12 Jahre (Zusatzbeitrag erforderlich) | Matthias Mathes | Mo | 16:15 | 17:00 | Gym-Raum |
| Taekwondo 12+ (Zusatzbeitrag erforderlich) | Matthias Mathes | Mo | 17:15 | 18:00 | Gym-Raum |



Tanz/ Fitness & Funktionsgymnastik

| Sportangebot | Übungsleiter/in | Tag | von | bis | Sportstätte |
|--------------|-------------------|-----|-------|-------|-------------|
| Pilates | Mirjam Degenhardt | Mo | 17:30 | 18:15 | TGM-Halle |
| | Monika Schlau | Mi | 18:00 | 19:05 | Gym-Raum |
| | | Mi | 19:10 | 20:15 | Gym-Raum |

| | | | | | |
|------------------------------|-------------------|----|-------|-------|-----------|
| Faszien & Stretching | Marlene Vois | Di | 8:30 | 9:30 | TGM-Halle |
| Bodystyle | Britta Schwalbach | Mo | 18:25 | 19:15 | TGM-Halle |
| Body-Fit | Nathalie Philipp | Mi | 18:05 | 19:05 | AST-Halle |
| Dehnung & Beweglichkeit | Britta Schwalbach | Mo | 19:35 | 20:30 | Gym-Raum |
| Funktionsgymnastik | Bärbel Federlein | Di | 10:00 | 11:00 | TGM-Halle |
| | | Di | 19:15 | 20:15 | Gym-Raum |
| | | Mi | 09:30 | 10:30 | TGM-Halle |
| Functional full body Workout | Markus Wachsmuth | Mi | 20:15 | 21:15 | 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 |
| Tabata | Vanessa Gillmann | Do | 17:00 | 18:00 | Gym-Raum |
| Haltung und Bewegung | Mirjam Degenhardt | Fr | 08:30 | 09:30 | TGM-Halle |
| | Monika Schlau | Do | 18:15 | 19:30 | AST-Halle |
| Faszien-Yoga® | Horst Leder | Fr | 17:00 | 17:45 | TGM-Halle |
| Step-Aerobic | Nathalie Philipp | Fr | 18:30 | 19:30 | TGM-Halle |
| Yin-Yoga | Evelin Gawish | Fr | 19:00 | 20:00 | Gym-Raum |
| | | Di | 17:45 | 18:45 | Gym-Raum |

Neu ab
09.02.24

Laufen/ Orientierungslauf

| Sportangebot | Übungsleiter/in | Tag | von | bis | Sportstätte |
|-----------------------|-----------------|-----|-------|-------|-----------------------------------|
| Lauf-Treff Erwachsene | Jürgen Mehner | Di | 19:00 | 20:00 | Treffpunkt: Vorplatz TGM-Halle |
| Orientierungslauf | Klaus Wersin | Di | 18:45 | 20:15 | NST-Halle |

Tischtennis für Erwachsene

| Sportangebot | Übungsleiter/in | Tag | von | bis | Sportstätte |
|--------------------------|-------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Tischtennis (Erwachsene) | Tobias Veyhelmann | Mo Do Fr | 19:30 19:30 19:30 | 22:00 22:00 22:00 | TGM-Halle TGM-Halle TGM-Halle |
| Freizeit-Tischtennis | Tobias Veyhelmann | So | 14:00 | 16:00 | TGM-Halle |

Sportspiele für Erwachsene

| Sportangebot | Übungsleiter/in | Tag | von | bis | Sportstätte |
|-----------------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-----------------|
| Badminton | Frank Montermann Jürgen Schmitt | Di | 19:00 | 21:30 | NST-Halle |
| 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 |
| Indiaca | Andreas Schultheis | Di | 20:30 | 22:00 | TGM-Halle |
| Dart | Nickolas Heidemann Sascha Arnold | Mo | 18:00 | 20:00 | Mittleres Foyer |

Neu ab
03.06.24

Selbstverteidigung für Erwachsene

| Sportangebot | Übungsleiter/in | Tag | von | bis | Sportstätte |
|-------------------------------------|-------------------|----------|----------------|----------------|------------------------|
| Historisches Fechten (Schwertkampf) | Daniel Becker | Di Fr | 19:00 19:00 | 20:30 21:00 | TGM-Halle AST-Halle |
| Rapierfechten | Markus Theuerkauf | Do | 18:00 | 19:30 | NST-Halle |
| Wing Chun | Albert Leidinger | Do | 18:00 | 19:30 | GymRaum |

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 | Mo | 18:15 | 19:15 | GymRaum |

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

Kursangebote der Physiotherapie Budenheim

| Sportangebot | Übungsleiter/in | Tag | von | bis | Sportstätte |
|------------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------------|
| FIT IN(S)ALTER Level 1 | kontakt@physiotherapie-budenheim.de | Mi | 08:30 | 09:30 | GymRaum |
| FIT IN(S)ALTER Level 2 | kontakt@physiotherapie-budenheim.de | Fr | 10:00 | 11:00 | GymRaum |

Unser zusätzliches Kursprogramm ab Mai 2024

- Die Kurse laufen bis Ende Juni/Juli 2024
- 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 |
| Aquapower | Karin Faust | Mo | 15:00 | 15:45 | Waldschwimmbad Budenheim |
| Hula-Hoop | Julia Dreger | Mo | 19:30 | 20:15 | ASTH |
| Box-Fit | Markus Wachsmuth | Mi | 19:15 | 20:00 | TGM Halle |
| Aquagymnastik | Karin Faust | Mi | 10:30 11:15 | 11:15 12:00 | Waldschwimmbad Budenheim |
| 3D - Gelenkschule | Iris Schwarz-Klein | Do | 10:30 | 11:30 | GymRaum |
| Zumba Fitness | Julia Dreger | Do | 18:30 | 19:30 | NSTH |