

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 13:00 Uhr – 17:00 Uhr

mittwochs 9:00 Uhr – 13:00 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“	Sabrina Zeelig	Di	09:30	11:00	Gym.-Raum
Eltern-Kind-Turnen	Mark Becker	Mo	09:30	11:00	TGM-Halle
Eltern-Kind-Turnen	Mark Becker	Di	14:30	16:00	Gym.-Raum
Eltern-Kind-Turnen U2	Vanessa Gillmann	Mi	15:00	16:00	TGM-Halle
Eltern-Kind-Turnen 2 Jahre	Larissa Fraß-See	Mi	16:00	17:00	TGM-Halle
Kleinkindturnen 3- 4 Jahre	Mariko Blumer, Finja Krämer, Madita Cronau, Emma Roth	Mo	15:45	16:30	TGM-Halle
Kinderturnen 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 Becker Matilda Giloth	Fr	14:30	15:45	TGM-Halle
Mädchenturnen 6-8 Jahre	Amelie Bleßmann Emma Roth Elisea Fama Greta Glock	Do	16:30	17:30	TGM-Halle
Mädchen- und Jungenturnen ab 12 Jahre	Katharina Faust Franziska Martin Elisea Famá Delia Azadi	Do	17:45	19:45	TGM-Halle



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 4-6 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 9 – 14 Jahre	Sila Ulusinan Pinar Ulusinan	Fr	18:00	19:00	Gym.-Raum
Gardetanz 6-11 Jahre Gardetanz 12-17 Jahre	Nicole Dittrich Nicole Dittrich	Mo Mo	16:30 18:00	17:45 19:30	Bürgerhaus Bürgerhaus

Leichtathletik / Laufen für Kinder

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

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 Becker	Di	16:00	16:45	Gym-Raum
Mini-Ballschule 4-6 Jahre	Mark Becker	Mi	15:00	16:00	Gym-Raum
Fun Games 8-12 Jahre	Mark Becker Johnny Werner	Fr	16:00	17:30	TGM-Halle
Basketball 8-12 Jahre	Juliane Liebmann Delia Azadi	Fr	17:00	18:30	AST-Halle
Basketball ab 12 Jahre	Juliane Liebmann Delia Azadi	Fr	17:00	18:30	AST-Halle

Neu ab 07.02.25

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	18:15	Gym-Raum



Tanz/ 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
Gardetanz Erwachsene ab 18	Nicole Dittrich	Mo	19:45	21:15	Bürgerhaus
Faszien & Stretching	Marlene Vois	Di	8:30	9:30	TGM-Halle
Bodystyle Body-Fit	Britta Schwalbach Nathalie Philipp	Mo Mi	18:25 18:05	19:25 19:05	TGM-Halle AST-Halle
Dehnung & Beweglichkeit	Britta Schwalbach	Mo	19:35	20:30	Gym-Raum
Funktionsgymnastik	Bärbel Federlein	Di Di Mi	10:00 19:00 09:30	11:00 20:00 10:30	TGM-Halle Gym-Raum Gym-Raum
Fit und Aktiv – ein Leben lang	Horst Leder	Mi	10:45	11:45	Gym.-Raum
Functional full body Workout	Markus Wachsmuth	Mi	20:15	21:15	TGM-Halle
Bauch Beine Po	Marlene Vois	Do Do	08:30 09:30	09:15 10:15	TGM-Halle 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 Monika Schlau	Fr Do	08:30 18:15	09:30 19:30	TGM-Halle Gym-Raum
Pilates, Yin Yoga & Entspannung	Monika Schlau	Do	19:35	20:45	Gym-Raum
Faszien-Yoga®	Horst Leder	Fr	17:00	17:45	TGM-Halle
Step-Aerobic	Nathalie Philipp	Fr	18:30	19:30	TGM-Halle

Neu ab 15.01.25

Yin-Yoga	Evelin Gawish	Fr Di	19:00 17:30	20:00 18:30	Gym-Raum Gym-Raum
Latein-/Standardtanz	Jens Schneider	Fr	20:00	21:30	Gym-Raum

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	19:30	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
Steel Dart	Nickolas Heidemann Sascha Arnold	Mo Do Fr	18:00 18:00 18:00	21:00 21:00 21:00	Mittleres Foyer (23.12., 06.01.) Mittleres Foyer Mittleres Foyer

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

Kampfsport für Erwachsene

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Arm-Wrestling	Tolga Piskin	Mi So	17:00 14:00	19:00 16:00	Mittleres Foyer Mittleres Foyer

Rehasport

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Rehasport Orthopädie	Mark Becker	Fr	08:30	09:30	GymRaum
Rehasport Orthopädie Wassergymnastik	Mark Becker	Fr Di	10:00 12:30	11:00 13:15	Waldschwimmbad Waldschwimmbad
Herzsport	Mark Becker	Mo	18:15	19:15	GymRaum

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

**Neu ab
07.01.25**

Unser zusätzliches Kursprogramm ab Mai 2025

- Die Kurse laufen bis Ende Juni/Juli 2025
- 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
Vinyasa Yoga	Birgit Steck	Di	20:00	21:15	GymRaum
Aquagymnastik	Karin Faust	Mi	10:30 11:15	11:15 12:00	Waldschwimmbad Budenheim
Zumba Fitness	Julia Dreger	Do	18:30	19:30	NSTH
Mobility	Sonja Lehnert	Fr	09:45	10:30	GymRaum
Rücken-Fit	Sonja Lehnert	Fr	10:45	11:45	GymRaum