

# Unser aktueller 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**

dienstags 09:00 Uhr – 12:00 Uhr

mittwochs 9:00 Uhr – 12:00 Uhr und 14:00 Uhr – 17:00 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

## 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
Fit und Aktiv – ein Leben lang	Horst Leder	Mi	10:45	11:45	Gym.-Raum
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
Faszien-Yoga®	Horst Leder	Fr	17:00	17:45	TGM-Halle

## Unser zusätzliches Kursprogramm

- 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
Zumba® Gold 	Julia Dreger	Mo	09:30	10:30	GymRaum
Aquagymnastik	Karin Faust	Mi	10:30 11:15	11:15 12:00	Waldschwimmbad Budenheim
Präventives Ausdauertraining	Mark Becker	Mo	18:15	19:15	TGM-Halle
Aqua-Gelenkfit	Mark Becker	Di	12:30	13:15	Waldschwimmbad
		Fr	10:00	11:00	Waldschwimmbad
Präventive Ganzkörperkräftigung	Mark Becker	Fr	08:30	09:30	GymRaum