

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

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

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 Gilothe	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 Gilothe	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	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	Jenny Nickel	Di	16:45	17:30	NST-Halle
Zumba Kids 7-12 Jahre	Jenny Nickel	Di	17:30	18:15	NST-Halle
Zumba Juniors 4-6 Jahre	Julia Dreger	Do	17:00	17:45	NST-Halle
Zumba Kids 7-12 Jahre	Julia Dreger	Do	17:45	18:30	NST-Halle
Hip Hop 9 – 14 Jahre	Sila Ulusinan Pinar Ulusinan	Fr	18:00	19:00	Gym.-Raum
Gardetanz 3-6 Jahre	Nicole Dittrich	Mo	15:30	16:30	Bürgerhaus
Gardetanz 6-11 Jahre	Nicole Dittrich	Mo	16:30	17:45	Bürgerhaus
Gardetanz 12-17 Jahre	Nicole Dittrich	Mo	18:00	19:30	Bürgerhaus

Neu ab
02.06.25

Leichtathletik / Laufen für Kinder

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

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
	Mark Becker	Sa	14:30	17:00	TGM-Halle
Tischtennis Jugend Profis	Tobias Veyhelmann	Mo	17:30	19:00	NST-Halle
	Christian Tolaro	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 Matilda Giloth	Fr	16:00	17:30	TGM-Halle
Basketball 8-12 Jahre	Delia Azadi	Fr	15:30	17:00	AST-Halle
Basketball ab 12 Jahre	Delia Azadi	Fr	15:30	17:00	AST-Halle

Selbstverteidigung für Kinder

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Taekwondo 6-11 Jahre (Zusatzbeitrag erforderlich)	Matthias Mathes	Mo	16:15	17:00	Gym-Raum
Taekwondo 11+ (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	19:20 19:05	TGM-Halle AST-Halle
Dehnung & Beweglichkeit	Britta Schwalbach	Mo	19:30	20:25	Gym-Raum
KörperKompetenz KörperKompetenz (Sitzend)	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
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
Yin-Yoga	Evelin Gawish	Fr	19:00	20:00	Gym-Raum

		Di	17:30	18:30	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	19:30	22:00	TGM-Halle
		Do	19:30	22:00	TGM-Halle
		Fr	19:30	22:00	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 Volleyball	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	18:00	21:00	Mittleres Foyer (23.12., 06.01.)
		Do	18:00	21:00	Mittleres Foyer
		Fr	18:00	21:00	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	16:00 14:00	18:00 16:00	Mittleres Foyer Mittleres Foyer

Unser zusätzliches Kursprogramm ab August 2025

- Die Kurse laufen bis Ende Dezember 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
Präventives Ausdauertraining	Mark Becker	Mo	18:15	19:15	TGM-Halle
Vinyasa Yoga	Birgit Steck	Di	20:00	21:15	GymRaum
Aqua-Gelenkfit	Mark Becker	Di Fr	12:30 10:00	13:15 11:00	Waldschwimmbad Waldschwimmbad
Aquagymnastik	Karin Faust	Mi	10:30 11:15	11:15 12:00	Waldschwimmbad Budenheim
Zumba Fitness	Julia Dreger	Do	18:30	19:30	NSTH
Präventive Ganzkörperkräftigung	Mark Becker	Fr	08:30	09:30	GymRaum
Rückenfit & Mobility	Sonja Lehnert	Fr	09:45	11:15	GymRaum
Progressive Muskelentspannung	Björn Teigerlake	Mo	18:20	19:20	GymRaum
Nordic Walking	Nora Teigerlake	Mo	16:00	17:00	Treffpunkt: vor Waldsporthalle