

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 U2	Sabrina Zeelig	Mi	15:00	16:00	TGM-Halle
Eltern-Kind-Turnen 2 Jahre	Larissa Fraß-See	Mi	16:00	17:00	TGM-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

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 (20.10.)
Taekwondo 11+ (Zusatzbeitrag erforderlich)	Matthias Mathes	Mo	17:15	18:15	Gym-Raum (20.10.)



Tanz/ Fitness & Funktionsgymnastik

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Pilates	Mirjam Degenhardt	Mo	17:30	18:15	TGM-Halle
Faszien & Stretching	Marlene Vois	Di	8:30	9:30	TGM-Halle
Bodystyle	Britta Schwalbach	Mo	18:25	19:20	TGM-Halle
Body-Fit	Nathalie Philipp	Mi	18:05	19:05	AST-Halle

Dehnung & Beweglichkeit	Britta Schwalbach	Mo	19:30	20:25	Gym-Raum
KörperKompetenz	Bärbel Federlein	Di	10:00	11:00	TGM-Halle (21.10.)
KörperKompetenz (Sitzend)		Di	19:00	20:00	Gym-Raum (21.10.)
		Mi	09:30	10:30	Gym-Raum (22.10.)
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
Faszien-Yoga®	Horst Leder	Fr	17:00	17:45	TGM-Halle (17.10.)
Haltung und Bewegung	Mirjam Degenhardt	Fr	08:30	09:30	TGM-Halle

Laufen/ Orientierungslauf

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
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
Freizeit-Fußball Erwachsene	Johannes Brömmel Rainer Gransee	Mi	20:30	22:00	AST-Halle (nach Absprache)
Indiaca	Andreas Schultheis	Di	20:30	22:00	TGM-Halle
Steel Dart	Nickolas Heidemann Sascha Arnold	Mo	18:00	21:00	Mittleres Foyer
		Do	18:00	21:00	Mittleres Foyer
		Fr	18:00	21:00	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
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
Progressive Muskelentspannung	Björn Teigerlake	Mo	18:20	19:20	GymRaum