

# Ferien-Sportplan 22.12.-07.01.2026

**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**

Während der Schulferien bleibt die Geschäftsstelle geschlossen

Anfragen in dieser Zeit bitte per E-Mail an:

[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



## Turnen für Kinder & Jugendliche

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Eltern-Kind-Turnen	Mark Becker	Di	15:00	16:00	NSTH (6.1.)

## Tanz/Fitness für Kinder & Jugendliche

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Gardetanz 6-11 Jahre	Nicole Dittrich	Mo	14:00	15:00	Gym.-Raum (22.12.)
Gardetanz 12-17 Jahre	Nicole Dittrich	Mo	15:00	16:00	Gym.-Raum (22.12.)

## Sportspiele für Kinder

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Mini-Ballschule 3-4 Jahre	Mark Becker	Di	16:00	16:45	NSTH (6.1.)
Mini-Ballschule 4-6 Jahre	Elissa Ygit				
	Mark Becker	Mi	15:00	16:00	NSTH (7.1.)
	Elissa Ygit				



## Tanz/ Fitness & Funktionsgymnastik

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Pilates	Monika Schlau	Mi	18:30	20:00	Gym-Raum (07.01.)
Gardetanz Erwachsene ab 18	Nicole Dittrich	Mo	19:30	21:00	Gym.-Raum
Faszien & Stretching	Marlene Vois	Di	8:30	9:30	TGM-Halle (23.12.)

Bodystyle	Britta Schwalbach	Mo	18:25	19:20	TGM-Halle (22.12.)
Dehnung & Beweglichkeit	Britta Schwalbach	Mo	19:30	20:25	Gym-Raum (22.12.)
KörperKompetenz	Bärbel Federlein	Di	10:00	11:00	TGM-Halle (06.01.)
KörperKompetenz (Sitzend)		Di	19:00	20:00	Gym-Raum (06.01.)
		Mi	09:30	10:30	Gym-Raum (07.01.)
Haltung und Bewegung	Monika Schlau	Do	18:15	19:30	Gym-Raum (08.01.)
Pilates, Yin Yoga & Entspannung	Monika Schlau	Do	19:35	20:45	Gym-Raum (08.01.)
Yin-Yoga	Evelin Gawish	Fr	19:00	20:00	Gym-Raum (09.01.)
		Di	17:30	18:30	Gym-Raum (23.12.)

## Tischtennis für Erwachsene

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Tischtennis (Erwachsene)	Tobias Veyhelmann	Mo	19:30	22:00	TGM-Halle (22.12.)

## Sportspiele für Erwachsene

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Freizeit-Fußball Erwachsene	Johannes Brömmel Rainer Gransee	Mi	20:30	22:00	AST-Halle (7.1.)
Indiaca	Andreas Schultheis	Di	20:30	22:00	TGM-Halle (23.12.)
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 (08.01.) Mittleres Foyer (09.01.)

## 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 (23.12.) AST-Halle (02.01.)