

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“	Iwana Knödel-Deckert	Di	09:30	11:00	Gym.-Raum
Eltern-Kind-Turnen	Mark Becker Mark Becker Sabrina Appels	Mo Di Mi	09:30 15:00 15:00	11:00 16:00 16:30	TGM-Halle Gym.-Raum TGM-Halle
Kleinkindturnen 3- 4 Jahre	Vanessa Gillmann Finja Krämer Madita Cronau Emma Roth	Mo Mo	15:30 16:15	16:15 17:00	TGM-Halle TGM-Halle
Kinderturnen 8-12 Jahre	Nicole Jeck Madita Cronau Greta Glock	Mo	18:00	19:30	NST-Halle
Kinderturnen 4-6 Jahre	Anja Hohmann Pauline Bitz Greta Herberg Johanna Schöffel Maureen von Grünhagen	Di Di Do	15:00 16:00 15:30	16:00 17:00 16:30	TGM-Halle 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 Mia Garant	Fr Fr	14:00 15:00	15:00 16:00	TGM-Halle TGM-Halle
Kinderturnen 6-8 Jahre	Brigitta Gebhardt Milla Cronau Greta Glock Helene Hilken	Do	16:30	17:45	TGM-Halle
Mädchen- und Jungenturnen ab 12 Jahre	Franziska Martin Katharina Faust	Do	17:45	19:45	TGM-Halle

Tanz/Fitness für Kinder & Jugendliche



Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Pepper Stepper 8 -14Jahre	Elissa Ygit	Mi	16:45	17:45	TGM-Halle
Zumba Juniors 4-6 Jahre	Elissa Ygit	Do	17:00	17:45	NST-Halle
Zumba Kids 7-12 Jahre	Dina Shbita	Do	17:45	18:30	NST-Halle
Zumba Kids 8-12 Jahre	Angelina Huth	Fr	15:15	16:00	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
Urban Moves/ Hip Hop 11-18 Jahre	Maureen von Grünhagen	Fr	17:30	18:30	Gym.raum

Neu ab
14.08.

Leichtathletik / Laufen für Kinder

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Leichtathletik 6-8 Jahre	Mark Becker	Mi	16:15	17:30	Waldsportplatz/ AST-Halle
Leichtathletik 8-12 Jahre	Mark Becker	Mi	16:15	17:30	Waldsportplatz/ 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
	Mark Becker	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	Yasin Ygit				
	Mark Becker	Mi	15:00	16:00	Gym-Raum
	Elissa Ygit				
Fun Games 8-12 Jahre	Mark Becker	Fr	16:15	17:30	TGM-Halle
	Matilda Giloth				
Basketball 8-12 Jahre	Clarissa Gillmann	Fr	15:30	17:00	AST-Halle
Basketball ab 12 Jahre	Maureen von Grünhagen	Fr	15:30	17:00	AST-Halle
Indiaca 6-12 Jahre	Kurt Brandl	Fr	17:30	18:20	TGM-Halle

Kampfkunst 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	Mo	17:30	18:15	TGM-Halle
	Monika Schlau	Mi	18:00	19:15	Gym-Raum
	Monika Schlau	Mi	19:30	20:45	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	Britta Schwalbach	Mo	18:25	19:20	TGM-Halle
Body-Fit	Thao Minh Vu	Mi	18:05	19:05	AST-Halle

Dehnung & Beweglichkeit	Britta Schwalbach	Mo	19:30	20:25	Gym-Raum
Körper Kompetenz (Frauen)	Bärbel Federlein	Di	10:00	11:00	TGM-Halle
Körper Kompetenz		Di	19:00	20:00	Gym-Raum
Körper Kompetenz (Sitzend)		Mi	09:30	10:30	Gym-Raum
Fit und Aktiv – ein Leben lang	Horst Leder	Mi	10:45	11:45	Gym.-Raum
Box-Fit	Markus Wachsmuth	Mi	19:05	20:05	TGM-Halle
Functional full body Workout	Markus Wachsmuth	Mi	20:15	21:15	TGM-Halle
Bauch Beine Po	Marlene Vois	Do	08:30	09:15	TGM-Halle
		Do	09:30	10:15	TGM-Halle
Tabata	Vanessa Gillmann	Do	17:00	18:00	Gym-Raum
Haltung und Bewegung	Mirjam Degenhardt	Do	09:30	10:30	TGM-Halle
	Monika Schlau	Do	18:15	19:30	Gym-Raum
Pilates, Yin Yoga & Entspannung	Monika Schlau	Do	19:35	20:45	Gym-Raum
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
Tanztreff Latein-/Standardtanz	Ansprechpartnerin: Bärbel Federlein	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 Christian Dröscher	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 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 Do Fr	18:00 18:00 18:00	21:00 21:00 21:00	Mittleres Foyer Mittleres Foyer Mittleres Foyer

Selbstverteidigung/ Kampfkunst für Erwachsene

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Historisches Fechten (Schwertkampf)	Daniel Becker Jan Tärnhuvud	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 2026

- Die Kurse laufen bis Ende Dezember 2026
- 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
Aquapower	Karin Faust	Mo	15:00	15:45	Waldschwimmbad Budenheim
Vital Rücken yoga	Birgit Steck	Mo	10:45	11:45	GymRaum
Yoga Flow	Thao Vu	Mo	18:15	19:30	GymRaum
Hula Hoop	Anne Abramovitz	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 	Miguel Moya Gomez	Do	18:30	19:30	NSTH
Flow meets Function	Patricia Hoffmann	Do	18:30	19:30	ASTH
Präventives Ganzkörpertraining	Mark Becker	Fr	08:30	09:30	GymRaum
Aqua-Gelenkfit	Mark Becker	Fr	10:00	11:00	Waldschwimmbad
Zumba® Gold 	Angelina Huth	Fr	16:15	17:15	GymRaum