

Herbstferienplan

05.10. – 18.10.2026

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

montags 09:00 Uhr – 12:00 Uhr

mittwochs 10:00 Uhr – 12:00 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“	Alla Bargon	Di	09:30	11:00	Gym.-Raum
Eltern-Kind-Turnen	Sabrina Appels	Mi	15:00	16:30	TGM-Halle
Kleinkindturnen 3- 4 Jahre	Vanessa Gillmann Finja Krämer Madita Cronau Emma Roth	Mo	15:30	16:15	TGM-Halle
Kinderturnen 4-6 Jahre	Maureen von Grünhagen	Do	15:30	16:30	TGM-Halle
Kinderturnen 6-8 Jahre	Brigitta Gebhardt Milla Cronau Greta Glock Helene Hilken	Do	16:30	17:45	TGM-Halle

Tanz/Fitness für Kinder & Jugendliche



Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Urban Moves/ Hip Hop 11-18 Jahre	Maureen von Grünhagen	Fr Di	17:30 16:30	18:30 17:30	Gym.raum NST-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

Sportspiele für Kinder & Jugendliche

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
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

Kampfkunst für Kinder & Jugendliche

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Taekwondo 6-11 Jahre (Zusatzbeitrag erforderlich)	Matthias Mathes	Mo	16:30	17:30	Gym-Raum
Taekwondo 11+ (Zusatzbeitrag erforderlich)	Matthias Mathes	Mo	16:30	17:30	Gym-Raum

Tanz/ Fitness & Funktionsgymnastik



Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Pilates	Mirjam Degenhardt	Mo	17:30	18:15	TGM-Halle
Gardetanz Erwachsene ab 18	Nicole Dittrich	Mi	19:30	21:30	Gymnastikraum (7.10. und 14.10.)
		Mo	19:45	21:15	Bürgerhaus (12.10.)
Faszien & Stretching	Marlene Vois	Di	8:30	9:30	TGM-Halle
Bodystyle	Britta Schwalbach	Mo	18:25	19:20	TGM-Halle
Dehnung & Beweglichkeit	Britta Schwalbach	Mo	19:30	20:25	Gym-Raum
Körper Kompetenz (Frauen) After Work Balance	Bärbel Federlein	Di	10:00	11:00	TGM-Halle (6.10.)
		Di	19:00	20:00	Gym-Raum (6.10.)
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	Gym-Raum
Tabata	Vanessa Gillmann	Do	17:00	18:00	Gym-Raum (8.10.)

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 (6.10.)
Freizeit-Fußball Erwachsene	Johannes Brömmel Rainer Gransee	Mi	20:30	22:00	AST-Halle
Indiaca	Andreas Schultheis	Di	20:30	22:00	TGM-Halle

Selbstverteidigung/ Kampfkunst für Erwachsene

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Taekwondo (Zusatzbeitrag erforderlich)	Matthias Mathes	Mo	16:30	17:30	Gym-Raum
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	AST-Halle
Aquagymnastik	Karin Faust	Mi	10:30 11:15	11:15 12:00	Waldschwimmbad Budenheim
Präventives Ganzkörpertraining	Mark Becker	Fr	08:30	09:30	GymRaum
Zumba® Fitness  ZUMBA	Angelina Huth	Fr	17:15	18:15	NST-Halle
Aqua-Gelenkfit	Mark Becker	Fr	10:00	11:00	Waldschwimmbad
Zumba® Gold  ZUMBA	Angelina Huth	Fr	16:00	17:00	GymRaum