

FITNESS

Bodystyle

Montag 18.00 – 19.00 Uhr (VH)

Britta Schwalbach (2. Lizenz)

Pilates Fortgeschrittene und

Anfänger

Mittwoch 18.00 – 19.10 Uhr (Bürgerhaus)

Mittwoch 19.15 – 20.30 Uhr (Bürgerhaus)

Monika Schlau (Kursleiterin PILATES)

Pilates für Anfänger

Montag 18.00 – 19.00 Uhr (Bürgerhaus)

Mirjam Degenhardt (Kursleiterin PILATES)

Bauch-Beine-Po

Donnerstag 8.30 – 9.30 Uhr (VH)

Donnerstag 9.30 – 10.30 Uhr (VH)

Marlene Vois (2. Lizenz)

Step Aerobic für

Fortgeschrittene

Freitag 18.30 – 19.30 Uhr (VH)

Silke Pietsch (1. Lizenz)

GESUNDHEIT

Gymnastik für Frauen

Mittwoch 9.30 – 10.30 Uhr (VH)

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr (VH)

Bahar Schütte (Dipl. Sport.Wiss.)



Haltung und Bewegung durch

Ganzkörpertraining/ WSG

Donnerstag 10.45 – 11.45 Uhr (VH)

Bahar Schütte (Dipl. Sport.Wiss.)



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/ Rücken in Form

Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr (VH)

Bahar Schütte (Dipl. Sport.Wiss.)

Funktionsgymnastik

für Frauen

Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr (VH)

Bärbel Federlein (2. Lizenz)

Männergymnastik

Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr (VH)

Bärbel Federlein (2. Lizenz)

SPIELE

Badminton/ Freizeitsport

Dienstag 19.30 – 21.30 Uhr (NSH)
Jürgen Schmitt (1. Lizenz), Helmut Heid

Freizeitgruppe Ballsportarten

Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr (ASH)
Sabine Viviani

Freizeitgruppe Hallenfußball

Mittwoch 20.30 – 22.00 Uhr (ASH)
Johannes Brömmel

Indiaca

Dienstag 20.30 - 22.00 (VH)

SELBSTVERTEIDIGUNG

Schwertkampf für Erwachsene ab 16 Jahren

Freitag 19.00 Uhr - 21.00 Uhr (ASH)
Daniel Becker

OUTDOOR

Budenheimer Walkingtreff

Dienstag 17.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz oben am
Lennebergwald
Info unter: 0171/5460832
Patricia Weis (1. Lizenz), Stefan Kron

Budenheimer Laufftreff

Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr
Treffpunkt: VH
Fr., Sa. und So. nach Absprache
Klaus Kern

OL für Erwachsene

Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr (NSH)
Klaus Wersin (Dipl. Sport: Wiss.)

CAPOEIRA

In Kooperation mit Capoeira

V.V.C Mainz / für Mitglieder 20 € im Monat

Dienstag 16.00 - 17.30 Uhr (NSH)
Mittwoch 17.30- 19.00 Uhr (ASH)
Mehr Info: <http://capoeiravvcmainz.de/>

TISCHTENNIS

Montag 19.45 – 22.15 Uhr (VH)
Dienstag 20.00 - 22.00 Uhr (NSH)
Donnerstag 19.30 – 22.00 Uhr (VH)
Freitag 19.30 – 22.00 Uhr (VH)
Samstag 15.00 – 17.00 Uhr (VH)

REHA SPORT

PROFIL „ORTHOPÄDIE“

Montags 15.00 – 16.00 Uhr
(Waldschwimmbad)
Dienstag 18.30 – 19.30 Uhr (VH)
Mittwoch 10.30 – 11.30 Uhr (VH)

BERATUNG

Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr
(Geschäftsstelle TGM)
Bahar Akcayer Schütte (Dr. Sportwiss.)

Was ist wo? Wer ist was?

Vereinsturnhalle (VH)

Binger Straße 52a, 55257 Budenheim

Vereinsheim (VHM)

Binger Straße 52a
(seitlicher Eingang, gegenüber Kirche),
55257 Budenheim

Neue Schulturnhalle (NSH)

Mühlstraße 28,
55257 Budenheim

Alte Schulturnhalle (ASH)

Mühlstraße 28,
55257 Budenheim

Waldschwimmbad

Hinter der Waldsporthalle,
55257 Budenheim

Bürgerhaus

An der Waldsporthalle,
55257 Budenheim

Waldschwimmbad

Römerstraße 70,
55257 Budenheim

Lizenz: Übungsleiterausbildung

Angebote mit



sind bei Krankenkassen zertifiziert. Die Angebote sind für unsere Mitglieder kostenlos. Nichtmitglieder können die Angebote mit einer 10´er Karte (96,- Euro) gerne auch besuchen!

Bei Interesse Anmeldung unter bahar.schuette@tgm-budenheim.de

Ihre Ansprechpartnerin
bei der TGM

Bahar Akcayer Schütte
Sportwartin

Tel: 06139-962320

E-Mail: bahar.schuette@tgm-budenheim.de