

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

montags 13:30 Uhr – 18:00 Uhr

mittwochs 9:00 Uhr – 12:30 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“	Vanessa Gillmann	Mi	09:30	11:00	Gym.-Raum
Eltern-Kind-Turnen	Angelika Bylsma	Mo	09:30	11:00	TGM-Halle
Eltern-Kind-Turnen	Mark Federowski	Di	15:00	16:00	Gym.-Raum
Eltern-Kind-Turnen U2	Mark Federowski	Mi	15:00	16:00	TGM-Halle
Eltern-Kind-Turnen 2 Jahre	Mark Federowski	Mi	16:00	17:00	TGM-Halle
Kleinkindturnen 3- 4 Jahre	Mariko Blumer, Finja Krämer, Madita Cronau, Emma Roth	Mo	15:45	16:30	TGM-Halle
Mädchenturnen 8-12 Jahre	Nicole Jeck Amelie Bleßmann Johanna Berger	Mo	18:00	19:30	NST-Halle
Kinderturnen 4-6 Jahre	Anja Hohmann Pauline Bitz Josephine Giloth	Di Di	15:00 16:00	16:00 17:00	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 Federowski	Fr	14:30	15:45	TGM-Halle
Mädchenturnen 6-8 Jahre	Anna-Lena Bellkowski Elisea Famá Delia Azadi	Do	16:30	17:30	TGM-Halle
Mädchen- und Jungenturnen ab 12 Jahre	Katharina Faust Franziska Racky Elisea Famá	Do	17:45	19:45	TGM-Halle
Offenes Turnen	Anmeldung über info@tgm- budenheim.de	So	18:00		TGM-Halle

GYMWELT

Tanz/Fitness für Kinder & Jugendliche

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Pepper Stepper 8 -14Jahre	Julia Dreger	Mi	16:45	17:45	TGM-Halle
Zumba Juniors 3-6 Jahre	Katharina Hochler	Di	16:45	17:30	NST-Halle
Zumba Juniors 4-6 Jahre	Julia Dreger	Do	17:00	17:45	NST-Halle
Zumba Kids 7-12 Jahre	Katharina Hochler	Di	17:30	18:15	NST-Halle
Zumba Kids 7-12 Jahre	Julia Dreger	Do	17:45	18:30	NST-Halle
Hip Hop 9 – 14 Jahre	Sila Ulusinan	Fr	16:45	17:45	Gym.-Raum
	Pinar Ulusinan	So	17:00	18:00	Gym-Raum
Hip Hop ab 14 Jahren	Sila Ulusinan	Fr	17:45	18:45	Gym.-Raum
	Pinar Ulusinan	So	18:00	19:00	Gym-Raum

Leichtathletik / Laufen für Kinder

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Leichtathletik 6-8 Jahre	Karin Theel Lisa Heinz Susanne Flommersfeld	Mi	16:15	17:30	Waldsportplatz/ AST-Halle
Leichtathletik 8-12 Jahre	Karin Theel Lisa Heinz Susanne Flommersfeld	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
Lauftraining ab 12 Jahre	Jule Wersin Daniel Funk	Fr	18:00	19:30	Treffpunkt: vor TGM-Halle

Tischtennis Schüler & Jugend

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Tischtennis Jugendliche	Markus Korfmann	Mo	17:30	19:30	NST-Halle
	Johannes Joneleit	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 Federowski	Di	16:00	16:45	Gym-Raum
Mini-Ballschule 4-6 Jahre	Dominik Uhde	Mi	15:30	16:30	Gym-Raum/ Waldsportplatz
	Nicola Priore				
Basketball 8-12 Jahre	Delia Azadi, Levin Azadi	Fr	15:30	16:30	AST-Halle
Basketball ab 12 Jahre	Mark Federowski, Juliane Liebmann	Fr	16:30	17:30	AST-Halle

Selbstverteidigung für Kinder

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Taekwondo 8-12 Jahre (Zusatzbeitrag erforderlich)	Matthias Mathes	Mo	16:15	17:00	Gym-Raum
Taekwondo 12+ (Zusatzbeitrag erforderlich)	Matthias Mathes	Mo	17:15	18:00	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
		Mi	19:30	20:45	Gym-Raum
Faszien & Stretching	Marlene Vois	Di	8:30	9:30	TGM-Halle
Bodystyle	Britta Schwalbach	Mo	18:25	19:25	TGM-Halle

Body-Fit	Nathalie Philipp	Mi	18:05	19:05	AST-Halle
Dehnung & Beweglichkeit	Britta Schwalbach	Mo	19:35	20:30	Gym-Raum
Funktionsgymnastik	Bärbel Federlein	Di	10:00	11:00	TGM-Halle
		Di	19:00	20:00	Gym-Raum
		Mi	09:30	10:30	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
Yoga 60+	Beate Zarth	Do	09:00	10:30	Gym-Raum
Tabata	Vanessa Gillmann	Do	17:00	18:00	Gym-Raum
Haltung und Bewegung	Mirjam Degenhardt	Fr	08:30	09:30	TGM-Halle
	Monika Schlaue	Do	18:15	19:30	Gym-Raum
Pilates, Yin Yoga & Entspannung	Monika Schlaue	Do	19:35	20:30	Gym-Raum
Faszien-Yoga®	Horst Leder	Fr	17:00	17:45	TGM-Halle
Step-Aerobic	Nathalie Philipp	Fr	18:30	19:30	TGM-Halle
Yin-Yoga	Evelin Gawish	Fr	19:00	20:00	Gym-Raum
		Di	17:45	18:45	Gym-Raum
Latein-/Standardtanz	Jens Schneider	Fr	20:00	21:30	Gym-Raum

Neu ab
6.Juni 24

Schnupperangebot
ab 21.06.

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	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 Ballsport	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	18:00	20:00	Mittleres Foyer

Neu ab
10.06.24

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 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	17:00 14:00	19:00 16:00	Mittleres Foyer Mittleres Foyer

Neu ab
12.06.24

Rehasport

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Rehasport Orthopädie	Mark Federowski	Fr	08:30	09:30	GymRaum
Rehasport Orthopädie Wassergymnastik	Mark Federowski	Fr	10:00	11:00	Waldschwimmbad
Herzsport	Mark Federowski	Mo	18:15	19:15	GymRaum

**Für den Rehasport bitte unbedingt vor der ersten Teilnahme in der
TGM-Geschäftsstelle melden (Kontaktdaten siehe Seite 1)**

Kursangebote der Physiotherapie Budenheim

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
FIT IN(S)ALTER Level 1	kontakt@physiotherapie- budenheim.de	Mi	08:30	09:30	GymRaum
FIT IN(S)ALTER Level 2	kontakt@physiotherapie- budenheim.de	Fr	10:00	11:00	GymRaum

Unser zusätzliches Kursprogramm ab August 2024

- Die Kurse laufen bis Ende Dezember 2024
- 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
Therapeutische Wassergymnastik	Iris Schwarz-Klein	Mo	16:00	17:00	Waldschwimmbad Budenheim
Hula-Hoop	Julia Dreger	Mo	19:30	20:15	ASTH
Box-Fit	Markus Wachsmuth	Mi	19:15	20:00	TGM Halle
Aquagymnastik	Karin Faust	Mi	10:30 11:15	11:15 12:00	Waldschwimmbad Budenheim
Hartha Yoga (nach Iyengar)	Edith Wittkamp	Do	10:30	11:45	GymRaum
3D - Gelenkschule	Iris Schwarz-Klein	Do	10:30	11:30	GymRaum
Zumba Fitness	Julia Dreger	Do	18:30	19:30	NSTH