

## Ferienplan 15.7.-23.8.2024

### **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

**Geschäftsstelle geschlossen vom 22.07.-16.08.24**

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](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
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 (außer 30.7.)
Eltern-Kind-Turnen U2	Mark Federowski	Mi	15:00	16:00	TGM-Halle (außer 31.7.)
Eltern-Kind-Turnen 2 Jahre	Mark Federowski	Mi	16:00	17:00	TGM-Halle (außer 31.7.)
Mädchenturnen (Fortgeschrittene)	Nadine Schultheis Annika Hoffmann	Di Mi	17:00 17:00	19:00 19:00	TGM-Halle (16.7.,23.7.,30.7.) TGM-Halle (17.7., 24.7., 31.7.)
Erlebnis-Turnen Mädchen- und Jungen 6-8 Jahre	Mark Federowski	Fr	14:30	15:45	TGM-Halle (außer 2.8.)
Mädchen- und Jungenturnen ab 12 Jahre	Katharina Faust Franziska Racky Elisea Famá	Do	17:45	19:45	TGM-Halle (Info:franziska.martin@tgm-budenheim.de)

## 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

## Sportspiele für Kinder

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Mini-Ballschule 3–4 Jahre	Mark Federowski	Di	16:00	16:45	Gym-Raum (außer 30.7.)
Basketball ab 12 Jahre	Mark Federowski, Juliane Liebmann	Fr	16:30	17:30	AST-Halle (außer 2.8.)

## 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 (15.-29.7. & 19.8.)
	Monika Schlau	Mi	18:30	20:00	Gym-Raum (17.7.,14.8. und 21.8.)
Faszien & Stretching	Marlene Vois	Di	8:30	9:30	TGM-Halle
Bodystyle	Britta Schwalbach	Mo	18:25	19:25	TGM-Halle (15.7.-19.8.)
Dehnung & Beweglichkeit	Britta Schwalbach	Mo	19:35	20:30	Gym-Raum (15.7.-19.8.)
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 (17.7.,24.7.,31.7.)

Bauch Beine Po	Marlene Vois	Do	09:00	10:00	TGM-Halle
Yoga 60+	Beate Zarth	Do	09:00	10:30	Gym-Raum
Tabata	Vanessa Gillmann	Do	17:00	18:00	Gym-Raum (18.7.,25.7.,1.8.,22.8.)
Haltung und Bewegung	Mirjam Degenhardt	Fr	08:30	09:30	TGM-Halle (19.7.,26.7. & 23.8.)
	Monika Schlau	Do	18:15	19:30	Gym-Raum (18.7.,15.8. und 22.8.)
Pilates, Yin Yoga & Entspannung	Monika Schlau	Do	19:35	20:30	Gym-Raum (18.7.,15.8. und 22.8.)
Yin-Yoga	Evelin Gawish	Fr	19:00	20:00	Gym-Raum
		Di	17:45	18:45	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	Mo	19:30	22:00	TGM-Halle
		Do	19:30	22:00	TGM-Halle
		Fr	19:30	22:00	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 (23.07., 06.08., 13.08.)
Freizeit-Fußball Erwachsene	Johannes Brömmel Rainer Gransee	Mi	20:30	22:00	AST-Halle (24.07., 31.07., 07.08., 14.08.)
Indiaca	Andreas Schultheis	Di	20:30	22:00	TGM-Halle
Steel Dart	Nickolas Heidemann Sascha Arnold	Mo	18:00	20:00	Mittleres Foyer (15.7., 22.7., 29.7., 19.8.)

## 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	Gym-Raum (außer 2.8.)
Rehasport Orthopädie Wassergymnastik	Mark Federowski	Fr	10:00	11:00	Waldschwimmbad (außer 2.8.)
Herzsport	Mark Federowski	Mo	18:15	19:15	Gym-Raum (außer 29.7.)

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

## Unser zusätzliches Kursprogramm ab Mai 2024

- Die Kurse laufen bis Ende Juni/Juli 2024
- Online-Anmeldung über [www.tgm-budenheim.de/kurse](http://www.tgm-budenheim.de/kurse)
- Kursgebühren können unter [www.tgm-budenheim.de/kurse](http://www.tgm-budenheim.de/kurse) eingesehen werden
- Eine Schnupperstunde ist möglich. Anmeldung über [info@tgm-budenheim.de](mailto:info@tgm-budenheim.de)

Kursangebot	Kursleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Zumba® Gold  ZUMBA	Julia Dreger	Mo	09:30	10:30	GymRaum
Aquapower	Karin Faust	Mo	15:00	15:45	Waldschwimmbad Budenheim
Hula-Hoop	Julia Dreger	Mo	19:30	20:15	ASTH
Aquagymnastik	Karin Faust	Mi	10:30 11:15	11:15 12:00	Waldschwimmbad Budenheim
3D - Gelenkschule	Iris Schwarz-Klein	Do	10:30	11:30	GymRaum
Zumba Fitness	Julia Dreger	Do	18:30	19:30	NSTH