

Ferienplan 14.-25.10.2024

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

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“	Sabrina Zeelig	Di	09:30	11:00	Gym.-Raum
Eltern-Kind-Turnen U2	Vanessa Gillmann	Mi	15:00	16:00	TGM-Halle
Eltern-Kind-Turnen 2 Jahre	Larissa Fraß-See	Mi	16:00	17:00	TGM-Halle
Mädchenturnen (Fortgeschrittene)	Nadine Schultheis Annika Hoffmann	Di Mi	17:00 17:00	19:00 19:00	TGM-Halle (22.10.) TGM-Halle (23.10.)



Tanz/Fitness für Kinder & Jugendliche

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Gardetanz 8-12 Jahre	Nicole Dittrich	Mo	16:30	17:45	Bürgerhaus
Gardetanz 13-18 Jahre	Nicole Dittrich	Mo	18:00	19:30	Bürgerhaus

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

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 Monika Schlau	Mo Mi Mi	17:30 18:00 19:30	18:15 19:15 20:45	TGM-Halle (14.10.) Gym-Raum (23.10.) Gym-Raum (23.10.)
Gardetanz Erwachsene	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	19:25	TGM-Halle
Dehnung & Beweglichkeit	Britta Schwalbach	Mo	19:35	20:30	Gym-Raum
Funktionsgymnastik	Bärbel Federlein	Di Di Mi	10:00 19:00 09:30	11:00 20:00 10:30	TGM-Halle Gym-Raum Gym-Raum
Bauch Beine Po	Marlene Vois	Do Do	08:30 09:30	09:15 10:15	TGM-Halle TGM-Halle
Tabata	Vanessa Gillmann	Do	17:00	18:00	Gym-Raum
Haltung und Bewegung	Monika Schlau	Do	18:15	19:30	Gym-Raum (24.10.)
Pilates, Yin Yoga & Entspannung	Monika Schlau	Do	19:35	20:30	Gym-Raum (24.10.)

Faszien-Yoga®	Horst Leder	Fr	17:00	17:45	TGM-Halle
Latein-/Standardtanz	Jens Schneider	Fr	20:00	21:30	Gym-Raum (11.10.)

Laufen/ Orientierungslauf

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Orientierungslauf	Klaus Wersin	Di	18:45	20:15	NST-Halle

Sportspiele für Erwachsene

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Badminton	Frank Montermann Jürgen Schmitt	Di	19:30	21:30	NST-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

Rehasport

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Herzsport (Zusatzbeitrag in Geschäftsstelle erfragen)	Mark Becker	Mo	18:15	19:15	GymRaum (21.10.)

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

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  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
Hartha Yoga (nach Iyengar)	Edith Wittkamp	Do	10:30	11:45	GymRaum
Zumba Fitness	Julia Dreger	Do	18:30	19:30	NSTH