

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“ | Sabrina Zeelig | Di | 09:30 | 11:00 | Gym.-Raum |
| Eltern-Kind-Turnen | Angelika Bylsma | Mo | 09:30 | 11:00 | TGM-Halle |
| Eltern-Kind-Turnen | Mark Becker | Di | 15:00 | 16:00 | 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 |
| Kleinkindturnen 3- 4 Jahre | Mariko Blumer, Finja Krämer, Madita Cronau, Emma Roth | Mo | 15:45 | 16:30 | TGM-Halle |
| Kinderturnen 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 Becker Matilda Giloth | Fr | 14:30 | 15:45 | TGM-Halle |
| Mädchenturnen 6-8 Jahre | Amelie Bleßmann Emma Roth Greta Glock | Do | 16:30 | 17:30 | TGM-Halle |
| Mädchen- und Jungenturnen ab 12 Jahre | Katharina Faust Franziska Martin Elisea Famá | Do | 17:45 | 19:45 | TGM-Halle |



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 Pinar Ulusinan | Fr | 18:00 | 19:00 | Gym.-Raum |
| Gardetanz 6-11 Jahre | Nicole Dittrich | Mo | 16:30 | 17:45 | Bürgerhaus |
| Gardetanz 12-17 Jahre | Nicole Dittrich | Mo | 18:00 | 19:30 | Bürgerhaus |

Leichtathletik / Laufen für Kinder

| Sportangebot | Übungsleiter/in | Tag | von | bis | Sportstätte |
|---------------------------|--|-----|-------|-------|-------------|
| Leichtathletik 6-8 Jahre | Karin Theel Mark Federowski Susanne Flommersfeld | Mi | 16:00 | 17:00 | AST-Halle |
| Leichtathletik 8-12 Jahre | Karin Theel Mark Federowski Susanne Flommersfeld | Mi | 17:00 | 18:00 | 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 |

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 Becker | Di | 16:00 | 16:45 | Gym-Raum |
| Mini-Ballschule 4-6 Jahre | Mark Becker | Mi | 15:00 | 16:00 | Gym-Raum |
| Basketball 8-12 Jahre | Juliane Liebmann Delia Azadi | Fr | 17:00 | 18:30 | AST-Halle |
| Basketball ab 12 Jahre | Juliane Liebmann Delia Azadi | Fr | 17:00 | 18:30 | 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 | 18:15 | 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 |
| Gardetanz Erwachsene ab 18 | Nicole Dittrich | Mo | 19:45 | 21:15 | Bürgerhaus |
| Faszien & Stretching | Marlene Vois | Di | 8:30 | 9:30 | TGM-Halle |
| Bodystyle Body-Fit | Britta Schwalbach | Mo | 18:25 | 19:25 | TGM-Halle |
| | 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 | Gym-Raum |
| Fit und Aktiv – ein Leben lang | Horst Leder | Mi | 10:45 | 11:45 | Gym-Raum |
| 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 Monika Schlau | Fr | 08:30 | 09:30 | TGM-Halle |
| | | Do | 18:15 | 19:30 | Gym-Raum |
| Pilates, Yin Yoga & Entspannung | Monika Schlau | Do | 19:35 | 20:45 | Gym-Raum |
| Faszien-Yoga® | Horst Leder | Fr | 17:00 | 17:45 | TGM-Halle |
| Step-Aerobic | Nathalie Philipp | Fr | 18:30 | 19:30 | TGM-Halle |

Neu ab 15.01.25

| | | | | | |
|----------------------|----------------|----------|----------------|----------------|----------------------|
| Yin-Yoga | Evelin Gawish | Fr Di | 19:00 17:45 | 20:00 18:45 | Gym-Raum Gym-Raum |
| Latein-/Standardtanz | Jens Schneider | Fr | 20:00 | 21:30 | 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 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 Do Fr | 18:00 18:00 18:00 | 21:00 21:00 21:00 | Mittleres Foyer (23.12., 06.01.) Mittleres Foyer Mittleres Foyer |

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 |

Rehasport

| Sportangebot | Übungsleiter/in | Tag | von | bis | Sportstätte |
|---|-----------------|----------|----------------|----------------|----------------------------------|
| Rehasport Orthopädie | Mark Becker | Fr | 08:30 | 09:30 | GymRaum |
| Rehasport Orthopädie Wassergymnastik | Mark Becker | Fr Di | 10:00 12:30 | 11:00 13:15 | Waldschwimmbad Waldschwimmbad |
| Herzsport | Mark Becker | Mo | 18:15 | 19:15 | GymRaum |

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

Neu ab
07.01.25

Unser zusätzliches Kursprogramm ab Januar 2025

- Die Kurse laufen bis Ende April 2025
- 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 |
| Hatha Yoga | Edith Wittkamp | Do | 10:30 | 11:45 | GymRaum |
| Vinyasa Yoga | Birgit Steck | Di | 20:00 | 21:15 | GymRaum |
| Zumba Fitness | Julia Dreger | Do | 18:30 | 19:30 | NSTH |