

Ferienplan 23.12.24 – 08.01.25

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

wieder besetzt ab dem 06.01.2025

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 (7.1.)
Eltern-Kind-Turnen	Angelika Bylsma	Mo	09:30	11:00	TGM-Halle



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 (23.12.& 6.1.)

Sportspiele für Kinder

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
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 (6.1.)
Taekwondo 12+ (Zusatzbeitrag erforderlich)	Matthias Mathes	Mo	17:15	18:15	Gym-Raum (6.1.)

GYMWELT

Tanz/ Fitness & Funktionsgymnastik

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Pilates	Mirjam Degenhardt	Mo	17:30	18:15	TGM-Halle (6.1.)
Gardetanz Erwachsene	Nicole Dittrich	Mo	19:45	21:15	Bürgerhaus
Faszien & Stretching	Marlene Vois	Di	8:30	9:30	TGM-Halle (7.1.)
Bodystyle	Britta Schwalbach	Mo	18:25	19:25	TGM-Halle (6.1.)
Body-Fit	Nathalie Philipp	Mi	18:05	19:05	AST-Halle (8.1.)
Dehnung & Beweglichkeit	Britta Schwalbach	Mo	19:35	20:30	Gym-Raum (6.1.)
Funktionsgymnastik	Bärbel Federlein	Di	10:00	11:00	TGM-Halle (7.1.)
		Di	19:00	20:00	Gym-Raum (7.1.)
		Mi	09:30	10:30	Gym-Raum (8.1.)
Functional full body Workout	Markus Wachsmuth	Mi	20:15	21:15	TGM-Halle (8.1.)
Bauch Beine Po	Marlene Vois	Do	08:30	09:15	TGM-Halle (2.1.)
		Do	09:30	10:15	TGM-Halle (2.1.)
Haltung und Bewegung	Monika Schlau	Do	18:15	19:30	Gym-Raum (2.1.)
Pilates, Yin Yoga & Entspannung	Monika Schlau	Do	19:35	20:45	Gym-Raum (2.1.)
Faszien-Yoga®	Horst Leder	Fr	17:00	17:45	TGM-Halle
Yin-Yoga	Evelin Gawish	Fr	19:00	20:00	Gym-Raum (27.12., 03.01.)
		Di	17:45	18:45	Gym-Raum (7.1.)

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 (7.1.)
Freizeit-Fußball Erwachsene	Johannes Brömmel Rainer Gransee	Mi	20:30	22:00	AST-Halle (8.1.)

Kampfsport für Erwachsene

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Arm-Wrestling	Tolga Piskin	So	14:00	16:00	Mittleres Foyer

Rehasport

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Rehasport Orthopädie Wassergymnastik	Mark Becker	Fr	10:00	11:00	Waldschwimmbad
		Di	12:30	13:15	Waldschwimmbad
Herzsport	Mark Becker	Mo	18:15	19:15	GymRaum (6.1.)

**Neu ab
07.01.25**

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

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 (ab 6.1.)
Aquapower	Karin Faust	Mo	15:00	15:45	Waldschwimmbad Budenheim (ab 6.1.)
Hula-Hoop	Julia Dreger	Mo	19:30	20:15	ASTH (ab 6.1.)
Aquagymnastik	Karin Faust	Mi Mi	10:30 11:15	11:15 12:00	Waldschwimmbad Budenheim (ab 8.1.)
Hatha Yoga	Edith Wittkamp	Do	10:30	11:45	GymRaum (ab 16.1.)
Vinyasa Yoga	Birgit Steck	Di	20:00	21:15	GymRaum (ab 7.1.)
Zumba Fitness	Julia Dreger	Do	18:30	19:30	NSTH (ab 9.1.)