

Karneval

Tanzgruppe

Damengarde
Seccitos
Kolibris
Moonlights
Männerballett
Vorstadtweiber
Pink Ladies
Butterflies
Tanzmariechen
Peanuts

Tag und Termin Ort

Mi. 18:00 - 20:00 HSH
Do. 18:30 - 20:00 HSH
Do. 17:00 - 18:15 HSH
Mo. 17:15 - 18:15 HSH
Mi. 20:30 - 22:00 HSH
Do. 20:00 - 22:00 HSH
Do. 20:00 - 21:00 HSH
Fr. 17:30 - 19:00 HSH
Di. 16:30 - 17:30 HSH
Mi. 17:00 - 17:45 HSH

Show- und Musikgruppen

Mumpitz (Show) Mo. 20:00 - 22:00 HSH
Blaan B (Band) Mo. 19:00 - 21:30 HSH
Kraut un Riewe (Band) n. Vereinbarung HSH
Knallerbsen (Band 14-18 J.) Sa. vormittags HSH
+ nach Absprache

Sie möchten mit einem Vortrag auf der Bühne glänzen? Wir unterstützen Sie gerne!

Wie
cool
ist das denn?

FUN-Fastnacht: (für Kinder + Jugendliche)

Traaser Kinder- und Jugendsitzung von und für "Kinder und Jugendliche". Tanzmariechen, Tanzgruppen, Mini-Play-Back-Show, Sketches und und. Unsere Nachwuchsfastrichter haben ein buntes Programm zusammengestellt und laden euch herzlich ein mitzufeiern und mitzulachen. Ein toller Sonntag Nachmittag mit frischem Popcorn erwartet euch. Beginn 14.31 Uhr

Marion Bickelhaupt und Alexandra Diehl freuen sich auf Kontakt mit Euch!

absolut cool !!!

Abtl.: Marion Bickelhaupt, (06151) 14 55 68, Email: marion.bickelhaupt@tgtraisa.de
Stellv.: Mareike Bickelhaupt, Email: mareike.bickelhaupt@tgtraisa.de

HSH: Hans-Seely-Halle Traisa

Ohlebach Bühne

Die Theatergruppe freut sich immer über Interessenten, die sich für die Welt der Bühne begeistern.

Sie sind herzlich eingeladen. Für den Nachwuchs besteht die Gruppe "Junge Bühne".

Proben Ohlebach Bühne Di. 20:00 - 22:00 HSH
"Junge Bühne", ab 7 J. Mo. 16:00 - 17:30 HSH
(Ansprechpartner "Junge Bühne" Tilmann Wabel Email: tilman.wabel@tgtraisa.de)

Abtl.: Georg Merkert, (06152) 92 68 52, Email: georg.merkert@tgtraisa.de
Stv.: S. Buhlinger-Seipp, Email: susanne.buhlinger-seipp@tgtraisa.de

Veranstaltungstechnik

Wir unterstützen vor allem die Abteilungen bei ihren Proben, Vorstellungen, Veranstaltungen und pflegen in der vereinseigenen Hans-Seely-Halle Beleuchtung, Ton und Elektroinstallationen für Veranstaltungen. Interessenten sind immer herzlich willkommen.

Abtl.: Jonas Wallum, Email: jonas.wallum@tgtraisa.de
Stv.: Tim Pritsch, Email: tim.pritsch@tgtraisa.de

Newsletter

"Die TG Traisa veröffentlicht in unregelmäßigen Abständen ihren Vereinsnewsletter mit aktuellen Informationen rund um die Turngemeinde. **Blieben sie AKTUELL** - melden sie sich zum **Newsletter** an unter: www.tgtraisa.de

Die 10er - Schnupper-Karte

Möchten Sie, aus welchen Gründen auch immer, nicht in den Verein eintreten? Möchten Sie einfach erst einmal sehen, ob es Ihnen überhaupt gefällt?

Dann ist die "10er - Schnupper-Karte" genau das richtige für Sie!

Für € 59,- Erwachsene (LA 76,-) / € 44,- Kinder bis 14 Jahre (LA 55,-) können Sie zehn mal an einer Trainingsstunde Ihrer Wahl teilnehmen (ausgenommen Kurse; Kosten bei Abt. mit Zusatzbeitrag höher), egal welche Sportart. Sie gehen damit keinerlei Verpflichtung ein und sind genauso versichert wie jedes Vereinsmitglied auch. Die Karte kann bis einschließlich des 25. Lebensjahres 1 x pro Person erworben werden. Ab dem 26. Lebensjahr beliebig oft. Die Schnupper-Karte erhalten Sie in jeder Sportstunde bei den Trainern.

Kommen Sie einfach vorbei !!!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

© Turngemeinde 1879 Traisa e.V. Angaben ohne Gewähr.
Herausgegeben im November 2025.

Sport-, Gesundheits-,
und
Kulturangebot

2025/2026

Wie
cool
ist das denn?



Turngemeinde 1879 Traisa e.V.

Bei uns bewegt sich Mühlthal!



www.tgtraisa.de

Turnen

Gruppe	Alter	Termine	Ort
Eltern-Kind-Turnen (1- 3 J.)	Mi.	10:00 - 11:00	HSH
	Mi.	15:45 - 16:45	HSH
Tagesmütter mit Kindern	Mi.	09:00 - 10:00	HSH
Purzelturnen (3 bis 4 J.)	Mo.	15:00 - 16:00	BHT
	Do.	15:15 - 16:15	HSH
Turnen Mädchen + Jungen (für alle 5 - 6 jährigen)	Di.	16:15 - 17:15	HSH
Mäd.+Jung. Turnen (Vorschule+1.+ 2. Klasse)	Mi.	15:00 - 16:00	BHT
Mäd.+Jung. Turnen (Vorschule)	Mi.	16:00 - 17:00	BHT
Ballspiele ab 1. Kl.	Do.	15:30 - 16:30	BHT
Ballspiele (Vorschule)	Do.	16:30 - 17:30	BHT
Turnen Parcours u. Ballsp. (Jungen bis 12 J.)	Di.	16:00 - 17:00	HSH
Mädchen Gerätturnen ab 3. Kl.	Do.	16:30 - 17:30	HSH
Mädchen Gerätturnen ab 5. Kl.	Do.	17:30 - 18:30	HSH
Frauenturnen (ab 50 J.)	Mo.	20:00 - 21:30	HSH

Senioren-sport

Gruppe	Alter	Termine	Ort
Fit auch über 60	Mo.	17:30 - 18:30	HSH
Linedance (ab 50 J.)	Mo.	19:00 - 20:00	HSH
Walking/	Mi.	15:00 - 16:00	
Nordic Walking	(Treffpunkt: Tannenstr. 1, Traisa)		
Wirbelsäulengymnastik + Rückenschule	Fr.	09:00 - 10:00	HSH
Gutes f. Beine u. Rücken	Fr.	15:30 - 16:30	HSH

Tanz

Gruppe	Alter	Termine	Ort
Linedance ab 50 J.	Mo.	19:00 - 20:00	HSH
Linedance (Fortgeschrittene)	Mo.	20:00 - 21:00	HSH

Abtl.:Konni Itzel, (06151) 14 89 48, Email: konni.itzel@tgtraisa.de
Stellvertreterin: Anne Fischer, 0170 31 28 73 1

Kurse

Muskeltraining für alle Mi. 18:30 - 19:30 BHT
(Angebot kostet Zusatzbeitrag, Anmeldung erbeten) (Jugendraum)
Der Kurs ist nach §20 SGB V zertifiziert - Bezuschussung durch gesetzl. Krankenkassen.
Anmeldung: wolfgang.rohm@tgtraisa.de

HSH: Hans-Seely-Halle Traisa; onl.= online Angebot

Gymnastik & Gesundheitssport

Gruppe	Alter	Termine	Ort
Wirbelsäulengymnastik (ab 50 J.)	Fr.	09:00 - 10:00	HSH
Wirbelsäulengymnastik (ab 60 J.)	Fr.	10:15 - 11:15	HSH
Skigymnastik (online + Präsenz)	Fr.	19:00 - 20:00	HSH
Gutes f. Beine u. Rücken	Fr.	15:30 - 16:30	HSH
Rücken - Fitness/Gymnastik	Do.	19:15 - 20:15	HSH
Aerobic-Mix/BBP	Mi.	19:00 - 20:00	HSH
Power-Workout	Mo.	18:30 - 20:00	HSH
Online-Gymnastik (ab 18 J.) (Kursangebot mit Zusatzgebühr)	Di.	19:00 - 19:45	onl.
Nordic Walking	Mi.	15:00 - 16:00	(Treffpunkt: Tannenstr.1, Traisa)

Betriebs-Gesundheitssport für Firmen auf Anfrage
Bitte sprechen Sie uns an

Abtl.:Konni Itzel, (06151) 14 89 48, Email: konni.itzel@tgtraisa.de
Stellvertreterin: Anne Fischer, 0170 31 28 73 1

Reha- und Herzsport

ab 18 Jahre (Angebot kostet Zusatzbeitrag)	Anmeldung erforderlich
Reha 2	Mo. 11:15 - 12:15 HSH
Reha 8	Mo. 14:00 - 15:00 HSH
Reha 9	Mo. 15:00 - 16:00 HSH
Reha 3	Di. 17:30 - 18:30 HSH
Herzsport 1 NEU !!!	Do. 10:30 - 11:30 HSH
Reha 4 (Senioren)	Do. 11:00 - 12:00 HSH
Reha 5	Do. 12:00 - 13:00 HSH
Reha 6	Do. 17:30 - 18:30 BHT(JR)
Reha 7	Fr. 17:30 - 18:30 HSH

Bezuschussung durch die Krankenkassen ist möglich.
Leitung: anne.fischer@tgtraisa.de Tel. 0170 31 28 73 1

YOGA - Angebote

(Yoga Kurse für Teilnehmer/innen ab 16 J.)			
"YOGA auf dem Stuhl" (Einsteiger +Senioren)	Mo. 10:00 - 11:30	HSH	
(Angebot kostet Zusatzbeitrag)			
"YOGA für Alle" (Einsteiger + Mittelstufe)	Mo. 18:30 - 20:00	HSH	
(Angebot kostet Zusatzbeitrag)			
Leitung: susanne.buhlinger-seipp@tgtraisa.de; Tel: (06151) 14 85 42			

Qualität

Alle Sport- und Trainingsangebote werden von lizenzierten Übungsleitern/innen, Trainern/innen oder Sportlehrern/innen geleitet. Der LSBH - Ehrenkodex ist Grundlage unseres Sportverständnisses.

BHT: Bürgerhaus Traisa; SPT: Waldsportplatz Traisa

Leichtathletik

Gruppe	Alter	Termine	Ort
Schüler/innen U8 (6 bis 7 J.)	Di.	15:00 - 16:30	KSH/SPT
	Fr.	15:00 - 16:00	KSH/SPT
Schüler/innen U10 (8 bis 9 J.)	Di.	15:00 - 16:30	KSH/SPT
	Fr.	16:00 - 17:30	KSH/SPT
Schüler/innen U12 (nur Leistungsgr.)	Mi.	18:00 - 19:30	KSH/SPT
Schüler/innen U12 (10 bis 11 J.)	Fr.	16:00 - 17:30	KSH/SPT
Schüler/innen U14 - Masters (nur nach Absprache wegen Gruppeneinteilung)	Di.+Do.	18:00 - 19:30	SPT
	Di.+Do.	19:00 - 20:30	SPT
Schüler/innen U14 - U18 (Gruppe Lauf, Wurf, sowie allgemeines Training)	Mi.	18:00 - 19:30	KSH/SPT
	Fr.	17:30 - 19:00	KSH/SPT
Schüler/innen U14 - Masters (Stabi - Training - nur nach Absprache)	Mo.	18:00 - 19:30	HSH/SPT
	Mo.	18:30 - 20:00	KSH/SPT
Aktive - Ü30	Di.	18:00 - 20:00	BHT/SPT
	Mi.	18:30 - 20:30	KSH/SPT
	Fr.	17:00 - 18:30	KSH/SPT
Vorbereitung für Sport-Abi & Sport-Lehramt (Anmeldung erbeten)	Mi.(n. Abspr.)	18:00 - 19:30	KSH/SPT
	Fr.	16:00 - 17:30	KSH/SPT
Leichtathletik AG's (GS NdR)	Mo. + Mi.	Schulangebot	KSH
Sportabzeichen (Termine siehe Homepage)	Do.	18:00 - 19:30	SPT
Orientierungslauf (ab 12 J.)	nach Absprache Mi.		KSH/SPT
Aktiv Training (Mai-Okt.) ab 30 J.	Do.	19:45 - 21:00	SPT

Training zwischen den Oster- und Herbstferien auf dem Waldsportplatz Traisa. Im Winter nutzen wir die angegebenen Hallen/Räumlichkeiten.

Abtl.:Nici Pullmann (06151) 14 74 83, Email: nici.pullmann@tgtraisa.de
Stellv.: Annette Nagel (06151) 50 14 33 5, Email: annette.nagel@tgtraisa.de

Für aktive Mitglieder der Abteilung Leichtathletik wird ein Abteilungszuschlag von 5,- €/M pro Person erhoben.

Beach-Volleyball

ca. 16 J. u. älter	Di.	18:30 - 20:00	HSH
	Mo.	20:00 - 22:00	KSH

Sommer (Mai-Sep): Waldsportplatz Traisa/HSH/KSH
Ansprechpartner: Klaus Stettner, 0160 53 06 30 9

Schon gewusst ?

Als aktives Mitglied können Sie für nur € 15,50 im Monat fast alle Sportangebote der Turngemeinde wahrnehmen (Leichtathletik 20,50 €/M). 14,50 €/M (LA 19,50 €/M) zahlen Sie ab dem zweiten Familienmitglied und ab dem vierten ist die passive Vereinsmitgliedschaft sogar absolut kostenfrei! Zuzüglich eventuell anfallender Wettkampfgeldern. Unter bestimmten Voraussetzungen werden Familienbeiträge auf Antrag bis zum 25. Lebensjahr gewährt. (Stand: 07/25)

KSH: Kreissporthalle Ndr-Ramstadt