Karneval

Tanzgruppe	Tag und Termin	Ort
Damengarde	Mi. 18:00 - 20:00	HSH
Seccitos	Do. 18:30 - 20:00	HSH
Kolibris	Do. 17:00 - 18:15	HSH
Moonlights	Mo. 17:15 - 18.15	HSH
Männerballett	Mi. 20:30 - 22:00	HSH
Vorstadtweiber	Do. 20:00 - 22:00	HSH
Pink Ladies	Do. 20:00 - 21:00	HSH
Butterflies	Fr. 17:30 - 19:00	HSH
Tanzmariechen	Di. 16:30 - 17:30	HSH
Peanuts	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 + nach Absprache	HSH

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, Sketche und und und. Unsere Nachwuchsfastnachter 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.:Alexander Pongratz, (06151) 14 57 26, Email: alexander.pongratz@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.:Mario Carroccia, (06151) 36 05 75 1, Email: mario.carroccia@tgtraisa.de
Stellvertreter: Tim Pritsch, Email: tim Pritsch@tgtraisa.de

Newsletter

"Die TG Traisa veröffentlicht in unregelmäßigen Abständen ihren Vereinsnewsletter mit aktuellen Informationen rund um die Turngemeinde. **Bleiben 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 € 50,- Erwachsene (LA 68,-)/ € 38,- Kinder bis 14 Jahre (LA 48,-) 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 Oktober 2023.

Sport-, Gesundheits-, und Kulturangebot

2023/2024

Wie cool ist das denn ?

TRAISA TGT

Turngemeinde 1879 Traisa e.V.

Bei uns bewegt sich Mühltal !

www.tgtraisa.de

Nicht besser - einfach anders !

Turnen

Gruppe	Alter	Termine		Ort
Eltern-Kind-Turnen	(1- 3 J.)	Di.	09:00 - 10:00	HSH
		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.	15:00 - 16:00	HSH
Mäd.+Jung. Turnen	(für 1. + 2. Klasse)	Mi.	15:00 - 16:00	BHT
Mäd.+Jung. Turnen	(für alle ab Vorschulalter)	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 Parcour 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

Seniorensport

Gruppe	Alter	Termine		Ort
Fit auch über 60!	ab 50 J.	Mo.	17:30 - 18:30	HSH
Linedance (ab 50 J.)		Mo.	18:45 - 19:45	HSH
Walking/ Nordic Walking		Mi.	15:00 - 16:00 (Treffpunkt: Tannenstr. 1, Traisa)	
Wirbelsäulengymnastik + Rückenschule		Fr.	09:00 - 10:00	HSH
Gutes f. Beine u. Rücken		Fr.	16:15 - 17:15	HSH

Tanz

Gruppe	Alter	Termine		Ort
Linedance ab 50 J.		Mo.	18:45 - 19:45	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 (Angebot kostet Zusatzbeitrag, Anmeldung erbeten)		Mi.	18:30 - 19:30	BHT (Jugendraum)

Anmeldung: wolfgang.rohm@tgtraisa.de

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

Sport

Gymnastik & Gesundheitssport

Gruppe	Alter	Termine		Ort
Wirbelsäulengymnastik	(ab 50 J.)	Fr.	09:00 - 10:00	HSH
Wirbelsäulengymnastik	(ab 60 J.)	Fr.	10:00 - 11:00	HSH
Skigymnastik	(online + Präsenz)	Fr.	19:00 - 20:00	HSH
Gutes f. Beine u. Rücken		Fr.	16:15 - 17:15	HSH
Rücken - Fitness/Gymnastik		Do.	19:00 - 20:00	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

Rehasport

ab 18 Jahre (Angebot kostet Zusatzbeitrag) Anmeldung erforderlich

Reha 2	Mo.	11:15 - 12:15	HSH
Reha 3	Di.	17:30 - 18:30	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) (Angebot kostet Zusatzbeitrag)	Mo.	9:30 - 11:00	HSH
"YOGA für Alle" (Einsteiger + Mittelstufe) (Angebot kostet Zusatzbeitrag)	Mo.	18:30 - 20:00	HSH

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

Individual- und Mannschaftssport

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/U16/U18 (nur Leistungsgr.)	Mi.	18:00 - 19:30	KSH/SPT
Schüler/innen U14 + U16		Fr.	17:30 - 19:00	KSH/SPT
Schülerinnen U18		Fr.	17:30 - 19:00	KSH/SPT
Jugend/Aktive /Ü18		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. Absp.)	18:00 - 19:30	KSH/SPT
		Fr.	16:00 - 17:30	KSH/SPT
Fördertraining	(nur nach Absprache)	Mo.	18:30 - 20:00	SPT
		Do.	18:00 - 19:30	SPT
Sportabzeichen	(Termine siehe Homepage)	Do.	18:00 - 19:30	SPT
Orientierungslauf (ab 12 J.)		nach Absprache Mi.		KSH/SPT
Rücken -Fitness/Gymnastik		Do.	19:00 - 20:00	HSH
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,- € im Monat 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 € 13,50 im Monat fast alle Sportangebote der Turngemeinde wahrnehmen (Leichtathletik 18,50 €/M). 12,50 €/M (LA 17,50 €/M) zahlen Sie ab dem zweiten Familienmitglied und ab dem vierten ist die passive Vereinsmitgliedschaft sogar absolut kostenfrei! Zuzüglich eventuell anfallender Wettkampfgebühren. Unter bestimmten Voraussetzungen werden Familienbeiträge auf Antrag bis zum 25. Lebensjahr gewährt.(Stand: 12/22)

KSH: Kreissporthalle Ndr-Ramstadt