

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)
Blaan B (Band)
Kraut un Riewe (Band)
Knallerbsen (Band 14-18 J.)

Mo. 20:00 - 22:00 HSH
Mo. 19:00 - 21:30 HSH
n. Vereinbarung HSH
Sa. vormittags HSH
+ nach Absprache

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



FUN-Fastnacht: (für Kinder + Jugendliche)

Traaser Kinder- und Jugendsitzung von und für "Kinder und Jugendliche". Tanzmariechen, Tanzgruppen, Mini -Play-Back-Show, Sketche 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.: Mareike Bickelhaupt, Email: mareike.bickelhaupt@tgtraisa.de

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. **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 € 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 März 2026.

**Sport-, Gesundheits-,
und
Kulturangebot**

2026/2027



Turngemeinde 1879 Traisa e.V.

Bei uns bewegt sich Mühlthal!



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
		Mi. 16:00 - 17:00	BHT
Ballspiele ab 1. Kl.		Do. 15:30 - 16:30	BHT
		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

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/ 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. 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
		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/
		Fr. 15:00 - 16:00	KSH/
Schüler/innen U10 (8 bis 9 J.)		Di. 15:00 - 16:30	KSH/
		Fr. 16:00 - 17:30	KSH/
Schüler/innen U12 (nur Leistungsgr.)	Mi.	18:00 - 19:30	KSH/
Schüler/innen U12 (10 bis 11 J.)	Fr.	16:00 - 17:30	KSH/
Schüler/innen U14 - Masters (nur nach Absprache wegen Gruppeneinteilung)	Di.+Do.	18:00 - 19:30	
		19:00 - 20:30	
Schüler/innen U14 - U18 (Gruppe Lauf, Wurf, sowie allgemeines Training)	Mi.	18:00 - 19:30	KSH/
		17:30 - 19:00	KSH/
Schüler/innen U14 - Masters (Stabi - Training - nur nach Absprache)	Mo.	18:00 - 19:30	HSH/
		18:30 - 20:00	KSH/
Aktive - Ü30	Di.	18:00 - 20:00	BHT/
		18:30 - 20:30	KSH/
Vorbereitung für Sport-Abi & Sport-Lehramt (Anmeldung erbeten)	Mi.(n. Abspr.)	18:00 - 19:30	KSH/
		16:00 - 17:30	KSH/
Leichtathletik AG's (GS Ndr)	Mo. + Mi.	Schulangebot	
Sportabzeichen (Termine siehe Homepage)	Do.	18:00 - 19:30	S
Orientierungslauf (ab 12 J.)	nach Absprache	Mi.	KSH/
Aktiv Training (Mai-Okt.) ab 30 J.	Do.	19:45 - 21:00	S
Training zwischen den Oster- und Herbstferien auf dem Waldsportplatz Traisa: Im Winter nutzen wir angelegenen 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 v. 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 Wettkampfgebühren. Unter bestimmten Voraussetzungen werden Familienbeiträge auf Antrag bis zum 25. Lebensjahr gewährt. (Stand: 07/25)

KSH: Kreissporthalle Ndr-Ramstadt

Wegen Sportplatzsanierung geänderte Trainingsorte. Bitte nachfragen !!!