

Karneval

Tanzgruppe

Moonlights
Tanzsternchen
Tanzmariechen
Peanuts
Damengarde
Männerballett
The Spotlight Crew
Seccitos
Vorstadtweiber
Butterflies
Smaragdgarde

Tag und Termin Ort

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

Show- und Musikgruppen

Mumpitz (Show)
Kraut un Riewe (Band)
Knallerbsen (Band 14-18 J.)

Mo. 20:00 - 22:00 HSH
n. Vereinbarung HSH
n. Vereinbarung HSH

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

absolut cool !!!

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 Nachwuchsfasnachter 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!

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

Kleiderbasar

Der Keiderbasar findet aktuell 2 x im Jahr statt. Bitte beachten sie die Terminmitteilungen auf der Homepage und die Aushänge in der Hans-Seely-Halle.

Organisation und Ansprechpartnerin:
Mareike Bickelhaupt, Email: flohmarkt@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", 7 - 14 J. Mo. 16:00 - 17:30 HSH

"Junge Bühne BIG", ab 7.Kl. Mo. 16:15 - 18:00 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.: Colin Diehl, Email: colin.diehl@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 Oktober 2026.

Sport-, Gesundheits-, Rehasport-, Herzsport-, und Kulturangebote

2026/2027

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.	15:00 - 16:00	HSH
Turnen Mädchen + Jungen (für alle 5 - 6 jährigen)	Mo.	16:00 - 17:00	BHT
	Mi.	15:00 - 16:00	BHT
Mäd.+Jung. Turnen (Vorschule+1.+ 2. Klasse)	Mi.	15:00 - 16:00	BHT
Spielstunde + Fun (8-12 J.)	Mi.	16:00 - 17:00	BHT
Ballspiele ab 1. Kl.	Do.	15:30 - 16:30	BHT
	Do.	16:30 - 17:30	BHT
Ballspiele (Vorschule)	Do.	15:30 - 16:30	BHT
	Do.	16:30 - 17:30	BHT
Kinder-/Teens Yoga (8-14 J.)	Do.	15:00 - 16:00	HSH
			(Yoga-Raum)
Mädchen Gerätturnen ab 3. Kl.	Do.	16:00 - 17:00	HSH
	Mo.	20:00 - 21:30	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	Fr.	09:00 - 10:00	HSH
+ Rückenschule			
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)			
Der Kurs ist nach §20 SGB V zertifiziert - Bezuschussung durch gesetzl. Krankenkassen.			
Anmeldung: wolfgang.rohm@tgtraisa.de			
Faszientraining / Pilates I	Di.	17:45 - 18:45	HSH
(Angebot kostet Zusatzbeitrag, Anmeldung erbeten)			
Pilates II	Di.	19:00 - 20:00	HSH
(Angebot kostet Zusatzbeitrag, Anmeldung erbeten)			
Anmeldung: katharina.roncicka@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
Power-Workout	Mo.	18:30 - 20:00	HSH
Online-Gymnastik (ab 18 J.)	Di.	19:00 - 19:45	onl.
(Kursangebot mit Zusatzgebühr)			
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	Do. 09:30 - 10:30 HSH
Herzsport 2	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
Kinder U8 (6 bis 7 J.)	Di.	15:00 - 16:30	KSH/SPT
	Fr.	15:00 - 16:00	KSH/SPT
Kinder U10 (8 bis 9 J.)	Di.	15:00 - 16:30	KSH/SPT
	Fr.	16:00 - 17:30	KSH/SPT
Kinder U12 (nur Leistungsgr.)	Mi.	18:00 - 19:30	KSH/SPT
Kinder U12 (10 bis 11 J.)	Fr.	16:00 - 17:30	KSH/SPT
Jugend U14 - Masters (nur nach Absprache wegen Gruppeneinteilung)	Di.+Do.	18:00 - 19:30	SPT
	Di.+Do.	19:00 - 20:30	SPT
Jugend U14 - U18 (Gruppe Lauf, Wurf, sowie allgemeines Training)	Mi.	18:00 - 19:30	KSH/SPT
	Fr.	17:30 - 19:00	KSH/SPT
Jugend 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 (Okt. - Apr.)	Di.	18:30 - 20:00	HSH
(Mai - Sept.)	Di.	18:15 - 20:00	Spl/HSH
nach Anfrage	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 Vereinsmitgliedschaft grundbeitragsfrei! Zuzüglich eventuell anfallender Wettkampfgeldern. Unter bestimmten Voraussetzungen werden Familienbeiträge auf Antrag bis zum 25. Lebensjahr gewährt.

(Stand: 07/25)

KSH: Kreissporthalle Ndr-Ramstadt