

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 !!!

Freuen Sie sich auf einen Besuch Ihres ausgewählten Sporttrainings.

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 Wettkampfbgebühren. Unter bestimmten Voraussetzungen werden Familienbeiträge auf Antrag bis zum 25. Lebensjahr gewährt.

(Stand: 07/25)

KSH: Kreissporthalle in Nieder-Ramstadt

Krankenkassen - Belohnung

Die Krankenkassen belohnen die aktive Mitgliedschaft im Verein, durch den Nachweis im Bonusheft.

Lassen Sie sich ihre aktive Teilnahme an unseren Sportangeboten durch die Übungsleiter/innen/Trainer/innen oder die Abteilungsleitungen bescheinigen (Stempel im Bonusheft). So können Sie viele Punkte sammeln für eine aktive Gesundheitsvorsorge und Ihre aktive Mitgliedschaft im Verein wird auch noch belohnt..



Impressum

Turngemeinde 1879 Traisa e.V.
1. Vorsitzender Civito Carroccia
Ludwigstr. 134, 64367 Mühlthal
vorstand@tgtraisa.de

© Turngemeinde 1879 Traisa e.V. Angaben ohne Gewähr.
Herausgegeben im Oktober 2026.

von uns für Sie



TURNEN Gymnastik Reha- + Herzsport + Kursangebote

2026/2027



Turngemeinde 1879 Traisa e.V.

Bei uns bewegt sich Mühlthal !



www.tgtraisa.de

Für alle !!!

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
Mäd.+Jung. Turnen (Vorschule+1.+ 2. Klasse)	Mi.	15:00 - 16:00	BHT
NEU !!! Spielstunde + Fun (8-12 J.)	Mi.	16:00 - 17:00	BHT
Ballspiele ab 1. Kl.	Do.	15:30 - 16:30	BHT
Ballspiele (Vorschule)	Do.	16:30 - 17:30	BHT
NEU !!! 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
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 (Angebot kostet Zusatzbeitrag, Anmeldung erbeten)	Mi.	18:30 - 19:30	BHT
			(Jugendraum)
Der Kurs ist nach §20 SGB V zertifiziert - Bezuschussung durch gesetzl. Krankenkassen.			
Anmeldung: wolfgang.rohm@tgtraisa.de			
NEU !!! Faszientraining / Pilates I (Angebot kostet Zusatzbeitrag, Anmeldung erbeten)	Di.	17:45 - 18:45	HSH
NEU !!! Pilates II (Angebot kostet Zusatzbeitrag, Anmeldung erbeten)	Di.	19:00 - 20:00	HSH
Anmeldung: katharina.ronczka@tgtraisa.de			

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

Nicht besser - einfach anders !

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.) (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	Do. 09:30 - 10:30 HSH
NEU !!! 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

Ansprechpartner

Abteilungsleitung:

Turnen & Gymnastik

Konni Itzel

Tel.: 06151 - 148948

Email: konni.itzel@tgtraisa.de

Reha- + Herzsport

Anne Fischer

Tel: 0170 31 28 73 1

Email: anne.fischer@tgtraisa.de

„Änderungen sind immer möglich, deshalb
„Rufen sie an oder schreiben sie uns bei
Interesse!“

Wir informieren Sie gerne.

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

Information

Zusatzbeiträge-warum ?

Bei einigen Angeboten decken die Mitgliedsbeiträge nicht die Kosten der Trainer/in. Deshalb muss die Kostendifferenz durch einen Zusatzbeitrag ausgeglichen werden.

Bei uns bewegt sich Mühlthal