

TSV Ginsheim – Sportprogramm 2024

Wochentagübersicht

Stand 18.04.24

Montag

09.00 - 10.00 Uhr	Umgebung Ginsheim	Nordic-Walking Treff: Sporthalle Ginsheim
10.15 - 11.30 Uhr	SHGK	Fit für den Alltag, moderates Krafttraining
15.00 - 17.00 Uhr	SHG	Gerätturnen/Leistungsgruppe Aufbau- und Leistungsgruppe 1 Teilnahme nur auf Empfehlung
16.00 - 17.20 Uhr	ASS	Rope-Skiipping ab 1. Schuljahr
16.00 - 17.30 Uhr	GSP	Leichtathletik (April bis September) Kinder 6-9 Jahre
16.00 - 17.30 Uhr	KSHBI	Leichtathletik (Oktober bis März) Kinder 6-9 Jahre
17.00 - 18.30 Uhr	GSP	Leichtathletik (April bis September) Kinder 10-13 Jahre
17.00 - 18.30 Uhr	KSHBI	Leichtathletik (Oktober bis März) Kinder 10-13 Jahre
17.00 - 19.00 Uhr	SHG	Gerätturnen/Leistungsgruppe Leistungsgruppe 2 Teilnahme nur auf Empfehlung
17.35 - 19.00 Uhr	ASS	Rope-Skiipping ab ca. 4. Schuljahr
18.00 - 19.00 Uhr	SHGK	Krafttraining ab 16 Jahre (offen für alle Mitglieder, männlich, weiblich)
18.00 - 19.00 Uhr	ASS	Karate (Kinder 6-10 Jahre)
18.00 – 20.00 Uhr	KSHBI	Volleyball ab 12 Jahren u. Jugend; Spielgemeinschaft Bi-Gi-Gu
19.00 - 20.00 Uhr	IGSA	Karate (Kinder 10-14 Jahre)
19.00 - 20.00 Uhr	IGSA	Karate Erwachsene / Kata Spezial
19.00 - 20.00 Uhr	ASS	Sanfte, achtsame Körperschulung / Beckenbodengymnastik
19.00 - 20.00 Uhr	SHG	Fitnessstraining
20.00 - 21.30 Uhr	IGSA	Karate Erwachsene
20.00 - 22.00 Uhr	KSHBI	Volleyball Frauen und Männer
20.00 - 21.30 Uhr	SHG	Männer – Gymnastik, Spiel & mehr, Gruppe 2
20.15 - 21.45 Uhr	BHG	Tanz mal wieder! Standard und Latein 14-tägig / Termine siehe TSV-Homepage
20.15 - 21.45 Uhr	ASS	Yoga I

Dienstag

14.30 - 15.30 Uhr	SHG	Kleinkinder – allgemeines Turnen 1. Gruppe / 5 + 6 Jahre
15.30 - 16.30 Uhr	STF	Seniorengymnastik & mehr Sturzprophylaxe, Gedächtnistraining
15.30 - 16.30 Uhr	SHG	Kleinkinder – allgemeines Turnen 2. Gruppe / 3 + 4 Jahre
15.30 – 16.30	ASS	Bewegungsstunde für Kinder mit Beeinträchtigungen <u>und</u> ihre Eltern
16.30 - 18.00 Uhr	SHG	Gerätturnen für Kinder
17.00 - 18.00 Uhr	ASS	Frauen – Gymnastik & mehr (ab 60 Jahre) Fit in jedem Alter
18.00 - 19.00 Uhr	ASS	Faszientraining/Wirbelsäulengymnastik
18.00 - 19.30 Uhr	IGSA	Judo B-, C- und D-Jugend (Anfänger/Fortgeschrittene)
18.00 - 20.00 Uhr	GSP	Leichtathletik (April bis September) Ab 16 Jahre
18.00 - 20.00 Uhr	IGSA	Leichtathletik (Oktober bis März) Schüler, Jugend, Aktive
18.30 – 20:00 Uhr	SHGK	Sanftes Krafttraining Ü40 (ab 40 Jahre)
18.45 - 20.15 Uhr	KITA	Yoga II
19.00 - 20.00 Uhr	BHG	SAMBA Percussion Anfängerprobe Anmeldung erforderlich unter: 0178 4441306
19.00 - 21.00 Uhr	ASS	Sportletics
19.30 - 21.30 Uhr	IGSA	Judo A-Jugend, Junioren, Erwachsene
20.00 - 22.00 Uhr	BHG	SAMBA Percussion ab 16 Jahre
20.00 - 22.00 Uhr	IGSA	Männer – Gymnastik, Spiel & mehr, Gruppe1

Mittwoch

09.00 – 10.15 Uhr	ASS	Eltern-Kind-Turnen
09.00 – 10:00 Uhr	SHGK	Fit für den Alltag, moderates Krafttraining
10,00 - 11.00 Uhr	SHGK	Fit für den Alltag, moderates Krafttraining
10.00 - 11.00 Uhr	BHG	Rollator-Bewegungsschulung mit Musik (BHG Raum 3)
11.00 – 12.00	SHGK	Fit für den Alltag, moderates Krafttraining
14.15 - 15.45 Uhr	ASS	Gerätturnen/Leistungsgruppe Aufbaugruppe Teilnahme nur auf Empfehlung
14.30 - 16.00 Uhr	SHG	Mädchen/Jungen – allgemeines Turnen 1./2. Schuljahr

15.30 - 16.15 Uhr	BHG	Tanzmäuse Fortgeschrittene
16:15 -17.00 Uhr	BHG	Showtanz Mini Magics
17.00 - 18.00 Uhr	BHG	Showtanz Magics
17.00 - 19.00 Uhr	ASS	Mädchen/Jungen – allgemeines Turnen 3.- 5. Schuljahr
18.00 - 19.00 Uhr	SHGK	Krafttraining ab 16 Jahre (offen für alle Mitglieder, männlich, weiblich)
19.00 - 20.00 Uhr	SHGK	Leichtathletik Jugend und Aktive
19.00 - 20.15 Uhr	ASS	Frauen – Gymnastik & mehr Fit in jedem Alter
19.30 - 20.15 Uhr	Hallenbad Groß-Ger.	Wassergymnastik 1. Gruppe
20.00 - 22.00 Uhr	SHGK	Zirkeltraining an Kraftgeräten
20.15 - 21.00 Uhr	Hallenbad Groß-Ger.	Wassergymnastik 2. Gruppe
20.15 - 21.15 Uhr	ASS	Zumba®

Donnerstag

09.50 - 10.50 Uhr	SHG	Parkinsongymnastik 1. Gruppe
10.50 - 11.50 Uhr	SHG	Parkinsongymnastik 2. Gruppe
14.00 - 14.50 Uhr	SHG	Wirbelsäulengymnastik
15.00 - 16.00 Uhr	SHG	Fit im Alter (ab etwa 70 Jahre, Männer und Frauen)
>> 16.00 – 18.00 Uhr	Altrheinufer	Boule (Erwachsene); je nach Jahreszeit unterschiedliche Anfangszeiten
16.15 - 17.30 Uhr	SHG	Eltern und Kind – „Wir werden groß“
16.15 - 17.30 Uhr	ASS	Eltern und Kind – allgemeines Turnen Gruppe 2
18.00 - 18.45 Uhr	ASS	Reha Orthopädie nur mit Verordnung
18.30 - 20.00 Uhr	IGSB	Karate Talentgruppe
19.00 - 20.00 Uhr	SHGK	Sanftes Krafttraining Ü40 (ab 40 Jahre)
19.00 - 20.10 Uhr	SHG	Koronarsport nur mit Verordnung
20.15 - 21.30 Uhr	ASS	Fit-Mix
20.15 - 21.45 Uhr	SHG	Karate Erwachsene

Freitag

09.00 - 10.15 Uhr		Eltern und Kind – allgemeines Turnen Outdoor / Spielplätze GI (bei ungemütlicher Wetterlage nach Absprache auch ASS bis 10.00 Uhr)
09.00 - 10.00 Uhr	SHGK	Fit für den Alltag, moderates Krafttraining
10.00 - 11.00 Uhr	SHGK	Fit für den Alltag, moderates Krafttraining
11.00 – 12.00 Uhr	SHGK	Fit für den Alltag, moderates Krafttraining
15.00 - 17.00 Uhr	SHG	Gerätturnen/Leistungsgruppe Teilnahme nur auf Empfehlung Leistungsgruppe 1+2
16.30 - 18.00 Uhr	IGSA	Judo Anfänger (ab Schuleintritt)
18.00 - 20.00 Uhr	IGSA	Judo B-, C- und D-Jugend (Fortgeschrittene)
18.00 - 20.00 Uhr	GSP	Leichtathletik (April bis September) ab 12 Jahre
18.00 - 20.00 Uhr	IGSA	Leichtathletik (Oktober bis März) Schüler, Jugend und Aktive

Samstag

09.00 - 12.00 Uhr	SHG	Gerätturnen/Leistungsgruppe Leistungsgruppe 1+2 Teilnahme nur auf Empfehlung
10.00 - 11.00 Uhr	ASS	Karate (Kinder 6-10 Jahre)
11.00 - 12.00 Uhr	ASS	Karate (Kinder 10-14 Jahre)

Sonntag

17.00 - 19.00 Uhr	SHG	Frauen und Männer
-------------------	-----	--------------------------

Hallen und Plätze

ASS	Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule Karl-Liebknecht-Str.
SHG	Sporthalle Ginsheim Karl-Liebknecht-Str.
SHGK	Sporthalle Ginsheim Krafraum Karl-Liebknecht-Str.
IGSA	Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A Vorm Anthaupt
IGSB	Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle B Vorm Anthaupt
KSHBI	Kreissporthalle Bischofsheim Darmstädter Str.
BHG	Bürgerhaus Ginsheim Frankfurter Str.
GSP	Gemeindesportanlage Bischofsheim Am Sand
KITA	Kindertagesstätte Immanuel-Kant-Str.
STF	Seniorentreff Fähre