

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Nordic Walking Erwachsene Wilfried Seitz Treffpunkt SHG 9:00-10:00 / W 1-6	Beachvolleyball/ Prellball Jugend + Erwachsene Sabine Jost Beachvolleyballfeld/IGS A 19:30-21:00 / W 1-6	Krafttraining ab 16 Jahren Sven Büger Kraftraum SHG 18:00-19:00 / W 1,2,5,6	Wirbelsäulengymn. A. Reichel ASS 09:00-10:00 / W 1,3,4	Fit für den Alltag Norbert Lindemann Kraftraum SHG 10:00-11:00 & 11-12:00 / W 1-6	Leistungsturnen ab Jahrgang 2015 Judit Moser Sporthalle Ginsheim 9:00-12:00 / W 1,2,5,6
Fit für den Alltag Erwachsene Bernd Kanzler 09:00-10:00 + 10:00-11:00 Kraftraum SHG W 1-6	Sportletics John Bader Treffpunkt: ASS 19:00-21:00 W 1-6	Leichtathletik Jugend und Erwachsene Martin Wetterau Kraftraum SHG 19:00-22:00 W 1-6	Parkinsongymn. Helga Link Sporthalle Ginsheim 10:00-11:00 / W 1-6	Leistungsturnen Judit Moser Sporthalle Ginsheim 15:00-17:00 ab Jg. 2015 W 1,2,5,6	
Leistungsturnen Judit Moser Sporthalle Ginsheim 17:00-19:00 ab Jg. 2015 / W 1,2 16:00-19:00 ab Jg. 2015 / W 5,6	Sanftes Kraftraining Heinz Hübner Kraftraum SHG 19:00-20:00 / W 1-6	Circletraining Erwachsene Bernd Kanzler Kraftraum SHG 20:00-22:00 / W 1-6	Reha Orthopädie A. Reichel ASS 18.00-18.45 / W 1,3,4		
Krafttraining ab 16 Jahren Sven Büger Kraftraum SHG 18:00-19:00 -/W 1,2,5,6	Leichtathletik ab 16 Jahren Martin Wetterau Sportanlage Bischofsheim 19:00-20:00 / W 1-6	Zumba Erwachsene Elli Ehrhard ASS 20:15-21:15 W 1-6 (Anm. 01795307089)	Boulen Norbert Lindemann Boubahn Altrheinufer ab 18:00 / W 1-6		
Karate Kinder Franco Mundkowsky IGS A 18:00-19:00 / W 1,2,3,4,5,6	Faszientraining A. Reichel ASS 18.00-19.00 / W 1,3,4		Sanftes Kraftraining Heinz Hübner Kraftraum SHG 19:00-20:00 W1-6		
Karate Erwachsene Franco Mundkowsky IGS A 19:00-20:30 / W 1,2,3,4,5,6			TME Erwachsene Bernd Kanzler 19:00-20:00 ASS / W 1-6		
Sanft. Körperschulung Erwachsene Elke Silberhorn ASS 19:00- 20:00 / W 1-6			Karate Kinder Franco Mundkowsky IGS B 18:00-19:00 / W 1-6		
			Karate Erwachsene Franco Mundkowsky SHG 19:15 - 20:45 / W 1-6		

Angebot	Datum	Zeit/Treffpunkt	Ort/Strecke	Leitung	Bemerkung/Kosten	Anmeldung
Bälle Special	Do 10.07.25	16-17.30	Sporthalle Ginsheim	Carolin Büger, Diana Ritter- Brabänder	 Kinder bis 3 Jahre mit Begleitung	ohne Anmeldung
Radtour	Do 10.07.25	18-20.30	Am Kran	Anna Tok	Wir machen eine Radtour Richtung Nierstein, ca. 30 km. Kosten: Fähre Landskrone 2,50 €. Findet bei Regen nicht statt.	Anmeldung unter nioby@web.de
Hyrox Einheit	Do 17.07.25	18-20.00	Calesthenics Anlage IGS	Anna Tok	Intensives Intervaltraining im Freien. Gerne paarweise teilnehmen. Findet bei Regen nicht statt.	Anmeldung unter nioby@web.de
Ausflug zur Reduit Sportanlage	Do 24.07.25	18-20.30	Am Kran	Anna Tok	Fahrradausflug zur Sportanlage. Wir fahren pünktlich um 18 Uhr los. Findet bei Regen nicht statt.	Anmeldung unter nioby@web.de
Balance Special	Do 14.08.25	16-17.30	Sporthalle Ginsheim	Carolin Büger, Diana Ritter- Brabänder	 Kinder bis 3 Jahre mit Begleitung	ohne Anmeldung
Radtour Rüdesheim, Vinothek	So 13.07.25	10.00	Am Anker	Norbert Lindemann	Lohnenswertes Ziel für Weinliebhaber (12€ für Weinprobe). Leicht flaches Gelände, Rückfahrt über Ingelheim, Mainz	Bis eine Woche vor der Tour: nippes@t-online.de
Ebike Tour Großer Feldberg	So 27.07.25	8.30	Anglergaragen zur Busbeladung	Norbert Lindemann	ca 65 km, zum Teil schwierig zu befahrene Wege. Shuttle erfolgt mit Vereinsbus zum Roten Kreuz am Feldberg. Auffahrt zum Gipfel und Abfahrt über Schlossborn, Wiesbaden/Platte und Kostheim.	Bis eine Woche vor der Tour: nippes@t-online.de
Yoga auf der Nonnenaue	So 17.08.25	9.45 - 12.00	An der Fähre um 9.45	Simone Silbernagel	Mitglieder 10€ und Externe 15€. Bezahlung an der Fähre. Yoga Matte bitte mitbringen, bequeme Kleidung.	s.silbernagel@gmx.de bis zum 15.8.25