

Wochenplan Sommerferienprogramm



Sommerferien: **1. Woche** 24. – 30. Juli, **2. Woche** 31. Juli – 06. August, **3. Woche** 07.– 13. August, **4. Woche** 14. – 20. August, **5. Woche** 21. – 27. August, **6. Woche** 28. August – 03. September
 Abkürzungen: **SHG** Sporthalle Ginsheim, **ASS** Schulturnhalle Grundschule

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa |
|--|--|---|---|---|----|
| <p>Nordic Walking Wilfried Seitz 9 – 10 Uhr Treff: Sporthalle Ginsheim W 1 – 6</p> <hr/> <p>Fit für den Alltag Bernd Kanzler 10:00 – 11:30 Uhr Kraftraum SHG Max. 8 Personen W 1 – 4, 6</p> <hr/> <p>Leistungsturnen Judit Moser 16 – 19 Uhr SHG W 1 - 6</p> <hr/> <p>Magics Irina Laun 17:30 – 19 Uhr ASS W 1,2, 5,6,</p> <hr/> <p>Krafttraining ab 16 J. männlich, weiblich Sven Büger 18 – 19 Uhr Kraftraum SHG W 1+2, 5+6</p> <hr/> <p>Sanfte, achtsame Körperschulung/ Beckenbodengymnastik Elke Silberhorn 19 – 20 Uhr ASS W 1 – 6</p> <hr/> <p>Vinyasa (dynamisches)Yoga Maylin Hansch 20:15 – 21.15 Uhr ASS W 1 – 3, 6</p> | <p>Sanftes Krafttraining Ü 40 Heinz Hübner Kraftraum SHG 19 – 20 Uhr W 1 - 6</p> <hr/> <p>Sportletics John Bader 19 – 21 Uhr Treffpunkt: ASS W 1 - 6</p> <hr/> <p>Samba – Grooven im Sommer Tim Breideband Bürgerhaus Ginsheim 20:00 – 21:45 Uhr Neueinsteiger herzlich willkommen. Anfängerprobe 19 – 20 Uhr. Anmeldung erforderlich: Silke Schlütter genannt Neuhaus,01784441306 W 1 – 6</p> <hr/> <p>Beachvolleyball / Prellball Jugendliche und Erwachsene Sabine Jost Ort: Beachvolleyballfeld oder Sporthalle A, IGS Mainspitze 19 – 21 Uhr W 1 – 6</p> <hr/> <p>Yoga – mit mehr Raum durch die Sommerferien Simone Silbernagel Ort: ASS 18:45 – 19:15 Uhr W 2 – 6</p> | <p>Leistungsturnen Judit Moser 9 – 12 Uhr SHG, ASS oder Outdoor W 1 – 6</p> <hr/> <p>Fit für den Alltag Norbert Lindemann u.a. Kraftraum SHG 09:30 – 10:30 Uhr 10:30 – 11:30 Uhr jeweils max 8 Personen W 1 - 6</p> <hr/> <p>Mini-Magics 15 – 16 Uhr ASS W 1,2, 5,6,</p> <hr/> <p>Magics Irina Laun 16 – 19 Uhr ASS W 1,2, 5,6,</p> <hr/> <p>Krafttraining ab 16 J. männlich, weiblich Sven Büger 18 – 19 Uhr Kraftraum SHG W 1+2, 5+6</p> <hr/> <p>Tiefenmuskuläres Entspannungstraining Bernd Kanzler 19 – 20 Uhr ASS W 1 – 4, 6</p> <hr/> <p>Circletraining an Kraftgeräten Bernd Kanzler 20 – 22 Uhr Kraftraum SHG Max. 8 Personen W 1 - 4, 6</p> | <p>Parkinsongymnastik Helga Link 10 – 11 Uhr SHG W 1 – 6</p> <hr/> <p>Eltern-Kind-Turnen Für Eltern mit ihren Kindern bis zum 3. Lebensjahr Carolin Büger, Diana Brabänder. Sporthalle Ginsheim 16 – 17:30 Uhr W 1 + 2</p> <hr/> <p>Sanftes Krafttraining Ü 40 Heinz Hübner Kraftraum SHG 19 – 20 Uhr W 1 - 6</p> <hr/> <p>MamaFit Eltern mit Kindern im Kinderwagen Olga Schwindt-Mutlu Treff: Kran, Altrheinufer Donnerstags 09:45 – 10:45 Uhr W 1 – 3, 5 u. 6</p> <hr/> <p>Karate für Jedermann 18.30 – 19.30 Karate für Kinder Jan Clemens, Elena Schmitt</p> <hr/> <p>19.30 – 21.00 allgemeines Karate Jan Clemens, Franco Mundkowsky, Michael Moise</p> <hr/> <p>Ort: SHG W 1 - 6</p> <hr/> <p>Boulen ab 18 Uhr Boulebahn Altrheinufer</p> | <p>Eltern-Kind-Outdoor Steffi Reibold 09:00 – 10:15 Uhr Spielplatz Feldbergstr. W 1 – 3</p> <hr/> <p>Fit für den Alltag Norbert Lindemann u.a. Kraftraum SHG 09:30 – 10:30 Uhr 10:30 – 11:30 Uhr, jeweils max 8 Personen W 1 - 6</p> <hr/> <p>Mini Magics Irina Laun 15 – 16 Uhr ASS W 1,2, 5,6,</p> <hr/> <p>Magics Irina Laun 16 - 18 Uhr ASS W 1,2, 5,6,</p> <hr/> <p>Leistungsturnen Judit Moser 15 – 17 Uhr SHG W 1 - 6</p> | |

Tagesangebote Sommerferienprogramm

| Angebot | Datum | Zeit/Treff | Ort/Strecke | Leitung | Bemerkungen/Kosten | Anmeldung |
|--|------------------------------|--|--|-----------------------------|--|---|
| Fahrradtour mit Frühstück im Odenwald-Klubhaus | So, 23. Juli | 09:15 Uhr, Treff Anker am Altrhein | Rückfahrt über Aussichtspunkt Startbahn West und Main-Radweg | Norbert Lindemann | Kosten für Frühstück und Schlusseinkehr | Anmeldung bis 16. Juli bei Norbert Lindemann Mail: nippes@t-online.de 01709752113 |
| Standup-Paddeln | Do, 27. Juli | Treff: 18 Uhr Kran, Altrheinufer | Altrhein | Anne Lehmann | Gemeinsames Paddeln auf einem übergroßen Standup-Brett. Kinder mit Schwimmwesten. | Mit Anmeldung. Wer hat, bitte ein Paddel mitbringen lehmann1@web.de 01636012144 |
| Fahrradtour - Ausflugsziele und Weinstände in der Umgebung Insbesondere für Neubürger | So, 30. Juli | 14 Uhr, Treff Anker am Altrhein | 20 km im Umkreis von Ginsheim | Norbert Lindemann | Wir sind mit dem Fahrrad unterwegs und vorsichtig mit dem Alkoholgenuss. Es gibt auch gute Saftschorlen. Abschluss an der Veranstaltung Weinspitze, Ginsheim | Anmeldung bis 30. Juli bei Norbert Lindemann Mail: nippes@t-online.de |
| Fitnessparkour Bischofsheim | Do, 03. August | Treff: 19 Uhr Schulhof ASS | Fitnesspark Bischofsheim | Anne Lehmann | Mit den Fahrrädern zum Outdoor-Fitnesspark in Bischofsheim. Gemeinsames Krafttraining an den Geräten. | Info: lehmann1@web.de 01636012144 |
| Disco-Fox auffrischen Da war doch mal was? Wie ging das nochmal? Die Kenntnisse im Disco-Fox auffrischen, die Beine mal wieder in Bewegung bringen. Für Anfänger nicht geeignet. | Mo, 7. und 14. August | 19 – 21 Uhr | Bürgerhaus Ginsheim, Saal | Tanzschule Karin Hinterthür | Kosten: 40 Euro/Paar, Nichtmitglieder 60 Euro/Paar Anmeldung nur gültig mit Überweisung der Kursgebühr: TSV Ginsheim IBAN DE02508629030001823493 Kennwort: Disco-Fox Der Kurs findet nur statt, wenn sich mindestens 5 Paare anmelden. | Anmeldung bis 30. Juli bei Norbert Lindemann Mail: nippes@t-online.de |
| E-Bike-Tour Shuttle Bus zum Feldberg/Ts | Do, 10. August | 8:30 Uhr TSV Garage Anglergelände am Birkendämmchen. | Feldberggipfel Ts – zurück nach Ginsheim | Norbert Lindemann | Shuttle mit dem Vereinsbus zum Roten Kreuz am Feldberg. Auffahrt zum Feldberggipfel. Über Schloßborn, Wbd.-Platte und Kostheim zurück nach Ginsheim. Kosten: 6 Euro/Person und Kosten Einkehr. | Anmeldung bei Norbert Lindemann: nippes@t-online.de ; 01719768695 |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|
| Yoga auf der Nonnenau Für jedes Level in einem idyllischen Umfeld. Finde Dein inneres Gleichgewicht – in dem Du dich auf eine dynamische Reise des Vinyasa Yoga einlässt. Namasté | So, 13. August | 09:45 Uhr Fähre 10 Uhr Überfahrt, Ende gegen 12 Uhr | Hofgut Nonnenau | Maylin Hansch | 5.- Teilnahmegebühr incl. Fähre, Nichtmitglieder 7.- Euro, bequeme Sportkleidung, Bodenmatte. Bezahlung am Veranstaltungstag vor der Fährüberfahrt. | Anmeldung bei Norbert Lindemann: nippes@t- online.de ; 01719768695 Anmeldeschluss: 06. 08. Beschränkte Teilnehmerzahl |
| Golf Schnupperkurs Wer immer schon einmal in die Grundtechniken des Golfspiels eingewiesen werden wollte, hat jetzt die Gelegenheit dazu. | So, 20. August | 16 – 18 Uhr Abfahrt: Bürgerhausparkplatz mit PKW | Golfplatz Rheinblick Wbn.-Frauenstein | Golfclub Rhein-Main, Herbert Lehmann Senior Captain | 180 Euro bei 10 Teilnehmern. Der Kurs findet nur statt, wenn 10 Personen sich anmelden. Ergibt 18 Euro/Teilnehmer. 2 Stunden. Schläger und Bälle werden gestellt. Die Anmeldung ist nur gültig, wenn der Kostenbeitrag von 18 Euro auf das Konto Volksbank Mainspitze, N. Lindemann, IBAN DE20508629030201845802, Kennwort Golf, überwiesen wurde. Berücksichtigung nach Eingang der Anzahlung. Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss muss mit Stornierungskosten gerechnet werden. | Anmeldung bei Norbert Lindemann: nippes@t- online.de ; 01719768695 Anmeldeschluss: 6. August |
| Outdoor-Wasserspaß Für Eltern und ihre Kinder bis 3 Jahre | Do, 24. August | 16 – 17:30 Uhr | Spielplatz Feldbergstr. | Carolin Büger, Diana Brabänder | Wir möchten uns am Spielplatz an der Feldbergstraße zu einer Wasserschlacht treffen. Jeder der kommt bringt eigene Wasserbomben/Wasserpistolen o.ä. mit. Anschließend räumen wir zusammen auf. | Kontakt: Carolin.Bueger@gmx.de Mobil: 015771444670 |
| Sportpark Reduit, Kastel | Do, 24. August | Treff: 18 Uhr Kran, Altrheinufer | Sportpark Reduit | Anne Lehmann | Für alle, die mit dem Fahrrad bis zur Reduit kommen. Am Sportpark gibt es ein Verkaufsstand. Etwas Geld einstecken. Für Kinder gibt es eine Boulderwand. Es gibt eine Calisthenics-Anlage und ein Skatepark. | Info: lehmann1@web.de 01636012144 |
| Paddeln | Do, 31. August | Treff: 18 Uhr Fähre, Altrhein | Altrhein | Anne Lehmann | Wir paddeln mit unterschiedlichen Booten (Standup) gemeinsam Richtung Steindamm. | Mit Anmeldung. Wer hat, bitte ein Paddel mitbringen lehmann1@web.de 01636012144 |
| Slackline | Sa, 02. September | 16 – 18 Uhr | Schulhof Albert- Schweitzer-Schule | Karen Hirschfelder u.a. | Angebot für jedermann | Anmeldung bei Karen Hirschfelder: 06144 32065 |