

# TSV Sommerferienprogramm 2022

## Wochenplan



### LEGENDE

Ferienwochen:

**W1** 24.07.-30.07., **W2** 31.07.-06.08.,

**W3** 07.08.-13.08., **W4** 14.08.-20.08.,

**W5** 21.08.-27.08., **W6** 28.08.-04.09.

Abkürzungen:

SHG - Sporthalle Ginsheim

ASS - Schulturnhalle Grundschule

### Montag

#### Eltern-Kind-Turnen

Katrin Walter  
08:30 - 10:00 Uhr ASS

W1-3

#### Nordic Walking

Wilfried Seitz  
09:00 - 10:00 Uhr  
Treff: Sporthalle Ginsheim

W1-6

#### Fit für den Alltag

Bernd Kanzler  
10:00 - 11:30 Uhr Krafraum SHG  
Max. 8 Personen

W1-6

#### Magics

Irina Laun  
17:30 - 19:00 Uhr ASS

W1,2,5,6

#### Krafttraining ab 16 Jahre

männlich, weiblich  
Sven Büger  
18:00 - 19:00 Uhr Krafraum SHG

W1,2,5,6

#### Sanfte, achtsame Körper- schulung/Beckenboden- gymnastik

Elke Silberhorn  
19:00 - 20:00 Uhr ASS

W1-6

#### Yoga-Therapie

Maylin Hansch  
20:15 - 21:15 Uhr ASS

W1-6

#### Disco-Fox

8., 15., 22. August  
Siehe Rückseite

### Dienstag

#### MamaFit

Lisa Falck  
Beim Spaziergang mit dem Kinderwagen werden bewegungsfördernde und kräftigende Übungen absolviert.  
Treff: 10:00 Uhr, Kran am Altrheinufer

W1-6

#### Faszientraining/Wirbel- säulengymnastik

Anette Reichel  
18:00 - 19:00 Uhr ASS

W1-5

#### Sanftes Krafttraining Ü40

Heinz Hübner  
Krafraum SHG  
18:30 - 19:15 Uhr und  
19:15 - 20:00 Uhr  
Jeweils max. 6 Personen

W1-6

#### Sportletics

John Bader  
19:00 - 21:00 Uhr ASS

W1-6

#### Samba - Grooven im Sommer

Tim Breideband  
Bürgerhaus Ginsheim  
20:00 - 21:45 Uhr  
Neueinsteiger herzlich willkommen!

W1-6

#### \* WICHTIGER HINWEIS

Die **Wirbelsäulengymnastik** und die **Parkinsongymnastik** jeweils donnerstags, finden in den ersten beiden Ferienwochen im **Saal des Bürgerhaus Ginsheim** statt. In den Ferienwochen 3-5 finden beide Angebote, wie in der Übersicht angegeben, in der Sporthalle Ginsheim statt. Wir bitten um Beachtung. Vielen Dank.

### Mittwoch

#### Fit für den Alltag

Norbert Lindemann u.a.  
Krafraum SHG  
09:30 - 10:30 Uhr  
10:30 - 11:30 Uhr  
Jeweils max. 6 Personen

W1-6

#### Mini-Magics

Irina Laun  
15:00 - 16:00 Uhr ASS

W1,2,5,6

#### Magics

Irina Laun  
16:00 - 19:00 Uhr ASS

W1,2,5,6

#### Krafttraining ab 16 Jahre

männlich, weiblich  
Sven Büger  
18:00 - 19:00 Uhr Krafraum SHG

W1,2,5,6

#### Boulen

Norbert Lindemann u.a.  
18:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Boulebahn Altrheinufer

W3-6

#### Zirkeltraining an Kraftgeräten

Bernd Kanzler  
20:00 - 22:00 Uhr Krafraum SHG  
Max. 8 Personen

W1-6

### Donnerstag

#### Wirbelsäulengymnastik

Anette Reichel  
09:00 - 10:00 Uhr **Sporthalle Ginsheim\***

W1-5

#### Parkinsongymnastik

Helga Link  
10:00 - 11:00 Uhr **Sporthalle Ginsheim\***

W1-5

#### Eltern-Kind-Turnen

Caro Büger u.a.  
16:15 - 17:30 Uhr Sporthalle Ginsheim

W5-6

#### Fortführung REHA Orthopädie

Anette Reichel  
ASS Gymnastikhalle  
18:00 - 18:45 Uhr Nur mit Verordnung

W1-5

#### Sanftes Krafttraining Ü40

Heinz Hübner  
Krafraum SHG  
18:30 - 19:15 Uhr u. 19:15 - 20:00 Uhr  
Jeweils max. 6 Personen

W1-6

#### Sound-Karate Kinder 6-12 Jahre

Jan Clemens  
18:45 - 19:30 Uhr ASS

W1-6

#### Karate für Jedermann

Ohne Altersbeschränkung  
Frank Trenkner/Michael Moise  
19:30 - 21:00 Uhr SHG

W1-6

#### Prellball

Judoabteilung  
Sabine Jost  
19:30 - 21:30 Uhr SHG

W1-6

### Freitag

#### Eltern-Kind-Turnen

Nina Wolf  
09:00 - 10:00 Uhr ASS

W4-5

#### Fit für den Alltag

Norbert Lindemann u.a.  
Krafraum SHG  
09:30 - 10:30 Uhr  
10:30 - 11:30 Uhr  
Jeweils max. 6 Personen

W1-6

#### Mini-Magics

Irina Laun  
15:00 - 16:00 Uhr ASS

W1,2,5,6

#### Magics

Irina Laun  
16:00 - 18:00 Uhr ASS

W1,2,5,6

### Samstag

#### Sound-Karate Kinder Anfänger ab 1. Schuljahr

Jan Clemens  
10:00 - 11:00 Uhr ASS  
11:00 - 12:00 Uhr ASS

W1-6

#### HINWEIS

Grundreinigung ASS Halle  
29.07. - 31.07.2022

Am 02.09. steht die ASS Halle  
nicht zur Verfügung

# TSV Sommerferienprogramm 2022

## Tagesveranstaltungen



Samstag

**30. Juli**

### E-Bike-Tour

Ein 100er – kein Zeitlimit

**TREFFPUNKT:** 09:00 Uhr, Anker am Altrhein  
**STRECKE:** Wendepunkt Worms  
**LEITUNG:** Norbert Lindemann  
**BEMERKUNGEN:** Ausgaben für Einkehr  
Akku-Ladegerät

**ANMELDUNG:** Anmeldung bei Norbert Lindemann  
Tel.: 06144 32258  
E-Mail: nippes@t-online.de  
max. 6 Personen

Samstag

**20. August**

### Familienausflug

**TREFFPUNKT:** 09:00 Uhr, Parkplatz Bürgerhaus  
**ORT:** Tierpark Rheinböllen  
**LEITUNG:** Torsten Wolf  
**BEMERKUNGEN:** 5,- Euro Kinder, 9,- Euro Erwachsene  
Snacks und Getränke inklusive

**ANMELDUNG:** Anmeldung bei Torsten Wolf  
E-Mail: wintersport@tsv-ginsheim.de

Sonntag

**28. August**

### (E-Bike) Fahrradtour

65 km

**TREFFPUNKT:** 10:00 Uhr, Anker am Altrhein  
**STRECKE:** Kloster Eberbach  
**LEITUNG:** Norbert Lindemann  
**BEMERKUNGEN:** Ausgaben für Einkehr

**ANMELDUNG:** Anmeldung bei Norbert Lindemann  
Tel.: 06144 32258  
E-Mail: nippes@t-online.de  
max. 8 Personen

Sonntag

**14. August**

### Yoga auf der Nonnenau

Für jedes Level in einem idyllischen Umfeld. Finde Dein inneres Gleichgewicht – Namasté.

**TREFFPUNKT:** 09:45 Fähre  
10:00 Überfahrt  
Yogaeinheit 75 Min.  
Rückkehr gegen 12:00 Uhr  
**ORT:** Hofgut Nonnenau  
**LEITUNG:** Anne Lenhard  
**BEMERKUNGEN:** 6,- Euro Teilnahmegebühr inkl. Fähre,  
bequeme Sportkleidung, Yoga-Matte,  
evtl. Decke zur Entspannung

**ANMELDUNG:** Anmeldung bei Anne Lenhard  
E-Mail: anne.lenhard@t-online.de

Montag jeweils

**08.08.**

**15.08.**

**22.08.**

### Disco-Fox

Der Rhythmus lockt, aber die Beine wollen nicht. Dagegen kann man etwas tun: Die Beine in Bewegung bringen – Disco-Fox lernen! Für Anfänger und Auffrischer.

**UHRZEIT:** 19:00 - 20:00 Uhr  
**ORT:** Bürgerhaus Ginsheim, Saal  
**LEITUNG:** Karin Hinterthür  
**BEMERKUNGEN:** Kosten: 30,- Euro/Paar,  
Nichtmitglieder: 40,- Euro/Paar  
Anmeldung nur gültig mit Überweisung der Kursgebühr:  
TSV Ginsheim  
IBAN DE02 5086 2903 0001 8234 93  
Kennwort: Disco-Fox

**ANMELDUNG:** Anmeldung bis 31. Juli bei  
Norbert Lindemann  
E-Mail: nippes@t-online.de