

## TURNEN

Kontakt: Judit Moser, [turnen@tsv-ginsheim.de](mailto:turnen@tsv-ginsheim.de)

### Eltern und Kind Turnen

Kontakt: Carolin Büger, [sportwart\\_turnen@tsv-ginsheim.de](mailto:sportwart_turnen@tsv-ginsheim.de)

Gruppe 1	1-3 Jahre	Mo	9:00-10:15	ASS
Gruppe 2	1-3 Jahre	Do	16:15-17:30	SHG
Gruppe 3	Wir werden groß	Do	16:15-17:30	ASS
	2-4 Jahre			
Outdoor	1-3 Jahre	Fr	10:00-11:00	Spielplätze Gi

### Kleinkinder

Kontakt: Carolin Büger, [sportwart\\_turnen@tsv-ginsheim.de](mailto:sportwart_turnen@tsv-ginsheim.de)

Turntiger	5-6 Jahre	Di	14:45-15:45	SHG
Turntiger	3-4 Jahre	Di	15:45-16:30	SHG

### Mädchen/Jungen Turnen

Kontakt: Judit Moser, [turnen@tsv-ginsheim.de](mailto:turnen@tsv-ginsheim.de)

Turnfuchse	1.-2. Schuljahr	Mi	14:45-16:00	SHG
	3.-5. Schuljahr	Mi	17:00-18:55	ASS

### Gerätturnen Wettkampforientiert

Probetraining nur per Voranmeldung möglich!

Kontakt: Judit Moser, [turnen@tsv-ginsheim.de](mailto:turnen@tsv-ginsheim.de)

Aufbaugruppe	ab 5 Jahren	Mo	15:00-16:00	SHG
		Mi	14:45-16:15	ASS
Gruppe 1	ab 5 Jahren	Mo	16:00-18:00	SHG
		Fr	15:00-17:00	SHG
		Mo	16:00-18:00	SHG
Gruppe 2	ab 8 Jahren	Fr	15:00-17:00	SHG
		Sa	9:00-12:00	SHG
		Mo	17:00-19:00	SHG
Gruppe 3	ab 11 Jahren	Fr	15:00-17:00	SHG
		Sa	9:00-12:00	SHG

### Rope Skipping

Kontakt: Karen Hirschfelder, 06144 32065

Rope Skipping 1	ab 1. Schuljahr	Mo	16:00-17:25	ASS
Rope Skipping 2	ab 5. Schuljahr	Mo	17:35-19:00	ASS

### Tanzen

Kontakt: Miriam Kaszuba, [miriam.petras@gmx.de](mailto:miriam.petras@gmx.de)

Tanzmäuse	ab 5 Jahren	Fr	15:00-16:00	ASS
Mini Magics	ab 1. Schuljahr	Mi	15:30-17:00	BHG
Magics	ab 7 Jahren	Mi	16:30-18:00	BHG

### Zumba

Kontakt: Elli Ehrhard, 0179 5307089

	Mi	20:15-21:15	ASS
--	----	-------------	-----

### Gymnastik, Spiel & mehr

Kontakt: [geschaeftsstelle@tsv-ginsheim.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-ginsheim.de)

Fit in jedem Alter		Di	17:00-18:00	ASS
		Mi	19:00-20:15	ASS
Montagsturner	Männer 70 J.	Mo	20:00-21:30	SHG
Dienstagsturner	Männer 40 J.	Di	20:00-22:00	IGS A
Fit im Alter	Frauen/Männer 70 J.	Do	15:00-16:00	SHG

### Fitness

Kontakt: Karen Hirschfelder, 06144 32065

Fitnessstraining		Mo	19:00-20:00	SHG
Sportletics		Di	19:00-21:00	ASS
Fit-Mix		Do	20:00-21:30	ASS

## Gesundheitssport

Kontakt: Karen Hirschfelder, 06144 32065

### Bewegungsstunde

für Kinder mit Beeinträchtigung und ihren Eltern

Kontakt: Elli Ehrhard, 0179 5307089 – nur mit Anmeldung

	Di	15:30-16:30	ASS
--	----	-------------	-----

### Reha Orthopädie – nur mit Verordnung

Kontakt: Anette Reichel, 06144 32070

	Do	18:00-18:45	ASS
--	----	-------------	-----

### Koronarsport – nur mit Verordnung

Kontakt: Karen Hirschfelder, 06144 32065

	Do	18:45-20:00	SHG
--	----	-------------	-----

### Parkinsongymnastik

Gruppe 1		Do	9:50-10:50	SHG
Gruppe 2		Do	10:50-11:50	SHG

### Faszientraining/Wirbelsäulengymnastik

Faszien/Wirbels.	A.Reichel	Di	18:00-19:00	ASS
Wirbels.	A.Reichel	Fr	9:00-10:00	SHG

### Sanfte, achtsame Körperschulung/Beckenbodengym.

E. Silberhorn	Mo	19:00-20:00	ASS
---------------	----	-------------	-----

### Seniorengymnastik & mehr

Sturzprophylaxe/ Gedächtnisstraining	J. Conrad	Di	15:30-16:30	STF
-----------------------------------------	-----------	----	-------------	-----

### Yoga

Yoga I		Mo	20:15-21:45	ASS
Yoga II		Di	19:15-20:15	Kita Kant

### Tiefenmuskuläre Entspannung

B. Kanzler	Do	19:00-20:00	ASS
------------	----	-------------	-----

### Sanftes Krafttraining Ü 40

	Di	18:30-20:00	SHGK
	Do	19:00-20:00	SHGK

### Fit für den Alltag, moderates Krafttraining

	Mo	9:00-10:00	SHGK
		10:00-11:00	SHGK
	Mi+Fr	9:00-10:00	SHGK
		10:00-11:00	SHGK

Auch für Neueinsteiger

Circeltraining an Geräten	Mi	20:00-22:00	SHGK
---------------------------	----	-------------	------

### Nordic Walking

Treff: Sporthalle Ginsheim

	Mo	9:00-10:00
--	----	------------

### Wassergymnastik

Hallenbad Groß-Gerau

Kontakt: Karen Hirschfelder, 06144 32065

Gruppe 1		Mi	19:30-20:15
Gruppe 2		Mi	20:15-21:00

### Rollator – Bewegungsstunde mit Musik

	Mi	10:00-11:00	BHG Raum3
--	----	-------------	--------------

## Judo

Kontakt: Sabine Jost, 06144 330153, judo@tsv-ginsheim.de

Anfänger	ab 1. Schuljahr	Fr	16:30-18:00	IGSA
B-, C, D-Jgd.	Anf./Fortg.	Di	18:00-19:30	IGSA
A-Jgd., Jun., Erw.	Fortg.	Di	19:30-21:30	IGSA
B-, C, D-Jgd.	Fortg.	Fr	18:00	IGSA

## Karate

Kontakt: Michael Moise, vorsitzender@tsv-ginsheim.de

Kinder	6-10 Jahre	Sa	10:00-11:00	ASS
	10-14 Jahre	Mo	19:00-20:00	IGSA
Talentgruppe Erwachsene	Kata Spezial	Sa	11:00-12:00	ASS
		Do	18:30-19:45	IGSB
		Mo	19:00-20:00	IGSA
		Mo	20:00-21:30	IGSA
		Do	20:00-21:30	SHG

## Leichtathletik

### LG Bischofsheim-Ginsheim

Kontakt: Martin Wetterau, 0151 61551528

#### Sommerplan April – September

Kinder	6-9 Jahre	Mo	16:00-17:30	GSP
	10-13 Jahre	Mo	17:00-18:30	GSP
	ab 12 Jahre	Fr	18:00-20:00	GSP
	ab 16 Jahre	Di	18:00-20:00	GSP

#### Winterplan Oktober – März

Kinder	6-9 Jahre	Mo	16:00-17:30	KSHBI
	10-13 Jahre	Mo	17:00-18:30	KSHBI
Jugend/Aktive		Di	18:00-20:00	IGSA
		Do	20:00-22:00	IGSA
Schüler/Jgd./Aktive		Fr	18:00-20:00	IGSA

#### LA Krafttraining

Jugend/Aktive		Mi	19:00-20:00	SHGK
---------------	--	----	-------------	------

## SAMBA-Percussion Bateria Caipirinha

Kontakt: Uschi Weinberger, samba@tsv-ginsheim.de

Probe	ab 16 Jahre	Di	20:00-22:00	BHG
-------	-------------	----	-------------	-----

#### Anfängerprobe

Kontakt: Silke Schlütter genannt Neuhaus, 0178 4441306

Anmeldung erforderlich

	ab 16 Jahre	Di	19:00-20:00	BHG
--	-------------	----	-------------	-----

## Wandern & Radfahren

GEMEINSAM ZU FUß & RAD MEHR ERLEBEN

Kontakt: Norbert Stork, 06144 938566, n.stork@gmx.de

### Wanderungen & Radtouren

Werden in den örtlichen Zeitungen, auf der TSV Homepage, per Mailpost, im Newsletter und im Wanderflyer angekündigt. Es finden Tages- und Mehrtagesfahrten statt.

Abhängig von der Wetterlage und personeller Ressourcen werden auch spontane Angebote gemacht: **Wandern-Spontan, Rad-Spontan**

**Kommunikation über WhatsApp Gruppe > TSV Wanderabteilung**

### Senioren wandern

Kontakt: Anita Schweickard, 06144 31610

Jeden 2. Mittwoch im Monat

## Wintersport

Kontakt: Torsten Wolf, wintersport@tsv-ginsheim.de

### Wintersportfahrten & Tagestouren

werden in den örtlichen Zeitungen, auf der TSV Homepage, im Newsletter und per Mailpost angekündigt. Es finden Tages- und Mehrtagesfahrten statt.

## Freizeitsport

Kontakt: Bernd Kanzler, freizeitsport@tsv-ginsheim.de

### Volleyball

Spielgemeinschaft mit TV Bischofsheim und TV Gustavsburg

Frauen/Männer		Mo	20:00-22:00	KSHBI
Kinder/Jugend	ab 12 Jahre	Mo	18:30-20:00	KSHBI

### Tanz mal wieder!

Termine siehe TSV Homepage

Standard u. Latein	14-tägig	Mo	20:15-21:45	BHG
--------------------	----------	----	-------------	-----

### Krafttraining

Männer/Frauen	ab 16 Jahre	Mo	18:00-19:00	SHGK
		Mi	18:00-19:00	SHGK

### Zirkeltraining an Kraftgeräten

	Mi	20:00-22:00	SHGK
--	----	-------------	------

### Individuelles Krafttraining

Parallel zur Hallenbelegung durch die TSV ist individuelles Training im Krafraum möglich: Mo 15:00–17:00, Di 14:45–16:30, Do 20:00–22:00.

Berechtigt dazu sind nur TSV Mitglieder, die vorher in die Gerätenutzung eingewiesen worden sind.

Einweisungsmöglichkeiten siehe Trainingsangebote Krafttraining im Freizeitsport und Gesundheitssport.

### Boulen

Kontakt: Sarah Furchtmann, schriftfuehrer@tsv-ginsheim.de

Anfangszeiten je 2-stündig Do Nachmittag Althr. nach Jahreszeit

## tsv.extra

**Besondere Sportangebote** in Kursen, Schnupperkursen und Workshops. Siehe Presse, Newsletter, Homepage und Aushänge

## Auskünfte

### Geschäftsstelle

Rheinstr. 29A, 65462 Ginsheim

Telefon: 06144 3353244

geschaeftsstelle@tsv-ginsheim.de

www.tsv-ginsheim.de

### Hallen und Plätze

ASS	Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule
SHG	Sporthalle Ginsheim
SHGK	Krafraum Sporthalle Ginsheim
IGSA	Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A
IGSB	Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle B
KSHBI	Kreissporthalle Bischofsheim
BHG	Bürgerhaus Ginsheim
STF	Gemeindesportanlage Am Sand, Bischofsheim
KitaKant	Kindertagesstätte Immanuel-Kant-Str.
Althr.	Bouleplatz am Altrhein
Spielplätze Gi	Feldbergstr., Immanuel-Kant-Str., Gi-Nord