

TURNEN

Eltern u. Kind - allgemeines Turnen

(Ltg.: C. Büger, D. Ritter-Brabänder, R. Giesel, N. Wolf, K. Walter, E. Reichert, M. Drakopoulos)

Gruppe 1	Do 16:15 – 17:30	SHG
Gruppe 2	Do 16:15 – 17:30	ASS
Gruppe 3	Mi 09:00 – 10:15	ASS
Outdoor	Fr 09:00 – 10:15	Spielplätze Gi

bei ungemütlicher Wetterlage nach Absprache auch ASS

Mama-Fit mit dem Kinderwagen (auch Papas willkommen)

O. Schwindt-Mutlu Do 09:45 - 10:45 Uhr Kran Altrheinufer

Kleinkinder - allgemeines Turnen

(Ltg.: A. Fischer, K. Hirschfelder, N. Wolf)

1. Gruppe	5 + 6 J.	Di 14:30 – 15:25	SHG
2. Gruppe	3 + 4 J.	Di 15:35 – 16:30	SHG

Mädchen/Jungen - allgemeines Turnen

(Ltg.: A. Wittek, D. Ritter-Brabänder, C. Büger)

1./2. Schuljahr	Mi 14:30 – 16:00	SHG
3. – 5. Schuljahr	Mi 17:00 – 19:00	ASS

Gerätturnen/Leistungsgruppe

Teilnahme nur auf Empfehlung

(Ltg.: A. Lehmann, T. Hooijmaijers, K. Winkler, J. Moser, K. Voth, N. Wolf, A. Nachtmann)

Aufbau- u. Leistungsgr 1	Mo 15:00 – 17:00	SHG
Aufbaugruppe	Mi 14:15 – 15:15	ASS
Leistungsgruppe 2	Mo 17:00 – 19:00	SHG
Leistungsgruppe 1+2	Fr 15:00 – 17:00	SHG
Leistungsgruppe 1+2	Sa 09:00 – 12:00	SHG

Rope-Skipping

(Ltg.: K. u. R. Hirschfelder)

ab 1. Schulj.	Mo 16:00 – 17:20	ASS
ab ca. 4. Schulj.	Mo 17:35 – 19:00	ASS
Wettkampfmannschaft	Fr 18:00 – 19:30	ASS

Tanzen

(Ltg.: I. Laun, O. Auler)

Tanzmäuse 3 – 4 Jahre	Do 14:15 – 15:00	ASS
Tanzmäuse Fortgeschrittene	Do 15:10 – 16:10	ASS

Showtanzgruppe Magics ab 8 Jahre

	Mo 17:30 – 19:30	IGSA
	Mi 16:00 – 19:00	BHG
	Fr 16:00 – 18:00	ASS

Mini Magics ab 6 Jahre	Mi 15:00 – 16:00	BHG
	Fr 15:00 – 16:00	ASS

Zumba®

(Ltg.: M. Silas, E. Erhardt) Mi 20:15- 21:15 ASS

Frauen - Gymnastik & mehr ab 60 J.

(Ltg.: I. Krause)

Fit in jedem Alter	Di 17:00 – 18:00	ASS
	Mi 19:00 – 20:15	ASS

Männer – Gymnastik, Spiel & mehr

(Ltg.: A. Gössl) Di 20:00 – 22:00 IGSA

(Ltg.: N. Lindemann) Mo 20:00 – 22:00 SHG

Fit im Alter (ab etwa 70 J., Männer und Frauen)

(Ltg.: H. Link) Do 15:00 – 16:00 SHG

Fitnessstraining

(Ltg.: L. Lindemann u.a.) Mo 19:00 – 20:00 SHG

Fit-Mix (Ltg.: A. Lehmann) Do 20:15 – 21:30 ASS

Sportletics (Ltg.: J. Bader) Di 19:00 – 21:00 ASS

Gesundheitssport

Reha Orthopädie – nur mit Verordnung

(Ltg.: A. Reichel) Do 18:00 – 18:45 ASS

Koronarsport – nur mit Verordnung

(Ltg.: A. Lehmann unter Mitwirkung Ginsheimer, Gustavsburger und Bischofsheimer Ärzte)

Do 19:00 - 20:10 SHG

Parkinsongymnastik

(Ltg.: H. Link)	1. Gr.	Do 09:50 – 10:50	SHG
	2. Gr.	10:50 – 11:50	

Faszientraining/Wirbelsäulengymnastik

(Ltg.: A. Reichel) Di 18:00 – 19:00 ASS

Wirbelsäulengymnastik

(Ltg.: A. Reichel) Do 14:00 – 14:50 SHG

Sanfte, achtsame Körperschulung /

Beckenbodengymnastik

(Ltg.: E. Silberhorn) Mo 19:00 – 20:00 ASS

Seniorengymnastik & mehr

Sturzprophylaxe, Gedächtnistraining

(Ltg.: J. Conrad) Di 15:30 – 16:30 STF

Yoga I

(Ltg.: Maylin Hansch, I. Dauborn) Mo 20:15 – 21. 15 ASS

Yoga II

(Ltg.: S. Silbernagel) Di 18:45 – 20. 15 KITAKant

Sanftes Krafttraining Ü 40

(Ltg.: K.-H. Hübner)	Di 18:25 – 19:10	SHGK
	Di 19:20 – 20:05	
	Do 19:00 – 20:00	SHGK

Fit für den Alltag, moderates Krafttraining

(Ltg.: B. Kanzler, N. Lindemann)

	Mo 10:15 – 11:30	SHGK
	Mi u. Fr 09:30 – 10:30	
	10:30 – 11:30	

Nordic-Walking

(Ltg.: N. Lindemann) Mo 09:00 – 10:00
Treff: Sporthalle Ginsheim

Wassergymnastik

(Ltg.: K. Hirschfelder) Hallenbad Groß-Gerau

1. Gruppe	Mi 19:30 – 20:15
2. Gruppe	Mi 20:15 – 21:00

Rollator-Tanz

(Ltg.: K. u. K. Meyer) Mi 10 – 11 BHG Raum 3

Judo

Anfänger (ab Schuleintritt)

(Ltg.: S. Jost, P. Seifert, P. Stoffel) Fr 16:30 – 18:00
IGSA

B-, C-, D-Jgd. Anf./Fortg.

(Ltg.: D. Altmann, M. Struck, B. Schäfer) Di 18:00 – 19:30 IGSA

A-Jgd., Jun., Männer/Frauen

(Ltg.: H. Rüd) Di 19:30 – 21:30 IGSA

B-, C-, D-Jgd. w/m (Fortgeschrittene)

(Ltg.: S. Jost) Fr 18:00 – 20:00 IGSA

Karate

Karate (Kinder 6 - 12 J.)

(Ltg.: J. Clemens, E. Schmitt)
Anfänger, ab 1. Schulj. Sa 10:00 – 11:00 ASS
Mittelstufe (fortg. Anf.) Mo 18:00 – 19:00 IGSA
Fortgeschrittene Mo 19:00 – 20:00 IGSA
Sa 11:00 – 12:00 ASS

Jugend (Ltg.: M. Moise, J. Clemens)

Do 18:30 – 20:00 IGSB

Erwachsene (Ltg.: M. Moise, F. Mundkowsky, J. Clemens)

Mo 20:00 – 21:30 IGSA
Do 20:15 – 21:45 SHG

Leichtathletik

LG Bischofsheim-Ginsheim

Ltg.: G. Wetterau, M. Wetterau, J. Jadwiczek u.a.)

Sommerplan April bis September

Kinder ab 10 J. / Jugend und Aktive

Mi 17:00 – 19:00 GSP
Fr 18:00 – 20:00 GSP
Ab 16 J. Di 18:00 – 20:00 GSP
Kinder u8/u10 Mo 15:20 – 16:20 GSP
16:30 – 17:30 GSP
Kinder u12/u14 Mo 17:00 – 18:00 GSP

Winterplan Oktober bis März

Jg. 2016 - 2013 Mo 17:30 – 18:00 KRSPHBI
Jg. 2012 – 2010 Mo 17:00 – 18:30 KRSPHBI
Schüler, Jugend und Aktive Di 18:00 – 20:00 IGSA
Schüler, Jugend und Aktive Fr 18:00 – 20:00 IGSA

LA Krafttraining Mi 19:00 – 20:00 SHGK

Bateria Caipirinha

SAMBA Percussion

(Ltg.: T. Breideband)
ab 16 Jahre Di 20:00 – 22:00 BHG
Anfängerprobe (Silke Schlütter genannt Neuhaus) Anmeldung erforderlich: 01784441306 Di 19:00 – 20:00 BHG

Wandern & Radfahren

GEMEINSAM ZU FUß & RAD MEHR ERLEBEN

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

(Ltg.: A. Schweickard) Jeden 2. Mittwoch im Monat.

Wintersport

Wintersportfahrten & Tagestouren

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

Freizeitsport

Volleyball

Frauen und Männer Mo 20:00 – 22:00 Sporthalle Bischofsheim
(Ltg.: P. Arribas, W. Friedrichs)

Basketball

Frauen und Männer So 17:00 – 19:00 SHG
(Ltg.: L. Althaus)

Tanz mal wieder!

Standard und Latein Mo 20:15 – 21:45 14-tägig BHG
Termine siehe TSV Homepage
(Ltg.: Karin und Klaus Meyer)

Krafttraining ab 16 Jahre (männlich, weiblich)

(Ltg.: S. Büger) Mo 18:00 – 19:00 SHGK
Mi 18:00 – 19:00

Circletraining an Kraftgeräten

(Ltg.: B. Kanzler) Mi 20:00 – 22:00 SHGK

Individuelles Krafttraining

Parallel zur Hallenbelegung durch die TSV ist individuelles Training im Krafraum möglich: Mo 15 – 17, Di 14:30 – 16:30, Do 20 – 22. Berechtig dazu sind nur TSV Mitglieder, die vorher in die Gerätenutzung eingewiesen worden sind. Einweisungsmöglichkeiten siehe Trainingsangebote Krafttraining im Freizeitsport und Gesundheitssport.

Boulen

Altrheinufer

Donnerstagnachmittag, Anfangszeiten je nach Jahreszeit unterschiedlich.
2-stündig
Ansprechpartner N. Lindemann

tsv.extra

Besondere Sportangebote in Kursen Schnupperkursen und Workshops.

Siehe Presse, Rundschreiben und Aushänge.

Auskünfte

Geschäftsstelle:

Rheinstr. 29A, 65462 Ginsheim
Telefon: 06144 3353244
geschaefsstelle@tsv-ginsheim.de
Homepage: www.tsv-ginsheim.de

Hallen und Plätze

ASS	Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule
SHG	Sporthalle Ginsheim
SHGK	Sporthalle Ginsheim Krafraum
IGSA	Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A
IGSB	Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle B
BHG	Bürgerhaus Ginsheim
GSP	Gemeindesportanlage Am Sand, Bischofsheim
KITAKant	Kindertagesstätte Immanuel-Kant-Str.
STF	Seniorentreff Fähre