

## Montag

### GESUNDHEITSSPORT

#### **Nordic Walking |**

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

### GESUNDHEITSSPORT

#### **Fit für den Alltag, moderates Kraftraining |**

09:00 - 10:00 Uhr | Kraftraum Sporthalle Ginsheim | Bernd Kanzler

### GESUNDHEITSSPORT

#### **Fit für den Alltag, moderates Kraftraining |**

10:00 - 12:00 Uhr | Kraftraum Sporthalle Ginsheim | Bernd Kanzler

### LEICHTATHLETIK

#### **Kinder Jahrgang 2017-2020 - Winterplan | 6-9 Jahre**

16:00 - 17:30 Uhr | Kreissporthalle Bischofsheim | Josha Sponsel

### TURNEN

#### **Rope-Skipping | ab 1. Schuljahr**

16:00 - 17:30 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule | Karen Hirschfelder

### TURNEN

#### **Gerätturnen Wettkampforientiert Gruppe 2 | ab 8 Jahre**

16:00 - 18:00 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Frida Seitz und Mia Wolf

### TURNEN

#### **Gerätturnen Wettkampforientiert Gruppe 1 | ab 5 Jahre**

16:00 - 18:00 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Luisa May und Joana Erbar

### LEICHTATHLETIK

#### **Kinder Jahrgang 2015-2016 - Winterplan | 10-11 Jahre**

17:00 - 18:30 Uhr | Kreissporthalle Bischofsheim | Eric Conradi und Susanne Phillipi

### TURNEN

#### **Gerätturnen Wettkampforientiert Gruppe 3 | ab 11 Jahre**

17:00 - 19:00 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Judit Moser und Frida Seitz

### TURNEN

#### **Rope-Skipping | ab 5. Schuljahr**

17:30 - 19:00 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule | Ramona Hirschfelder

### LEICHTATHLETIK

#### **Kinder Jahrgang 2011-2014 - Winterplan | 12-15 Jahre**

17:30 - 19:00 Uhr | Kreissporthalle Bischofsheim | Eric Conradi und Susanne Phillipi

FREIZEITSPORT

**Volleyball | ab 12 Jahre**

18:30 - 20:00 Uhr | Kreissporthalle Bischofsheim | Pedro Arribas und Wolfgang Friedrichs

TURNEN

**Fitnesstraining |**

19:00 - 20:00 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Anna Tok

KARATE

**Kinder | 10-14 Jahre**

19:00 - 20:00 Uhr | Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A | Franco Mundkowsky

GESUNDHEITSSPORT

**Sanfte, achtsame Körperschulung |**

19:00 - 20:00 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule | Elke Silberhorn

KARATE

**Erwachsene |**

20:00 - 21:30 Uhr | Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A | Franco Mundkowsky

FREIZEITSPORT

**Volleyball |**

20:00 - 22:00 Uhr | Kreissporthalle Bischofsheim | Pedro Arribas und Wolfgang Friedrichs

TURNEN

**Männer Gymnastik Montagsturner | ab 70 Jahre**

20:00 - 21:30 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Norbert Lindemann

FREIZEITSPORT | Kurs

**Tanz mal wieder - Standart & Latein |**

20:15 - 21:45 Uhr | Bürgerhaus Ginsheim | Klaus Mayer

GESUNDHEITSSPORT

**Yoga I |**

20:15 - 21:15 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule | Simone Silbernagel

## Dienstag

TURNEN

**Turntiger - Kleinkinderturnen | 5-6 Jahre**

15:00 - 16:00 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Nina Wolf und Sarah Furchtmann

GESUNDHEITSSPORT

**Bewegungsstunde für Kinder mit Beeinträchtigung und ihren Eltern - nur mit Anmeldung |**

15:30 - 16:30 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule | Elli Erhardt und Ayse Dogan

**GESUNDHEITSSPORT**

**Seniorengymnastik, Sturzprophylaxe&Gedächtnistraining |**

15:30 - 16:30 Uhr | Seniorentreff Fähre | Jasmin Conrad

**TURNEN**

**Turntiger - Kleinkindturnen | 3-4 Jahre**

16:00 - 16:45 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Nina Wolf und Sarah Furchtmann

**TURNEN**

**Frauen Gymnastik Fit in jedem Alter | ab 60 Jahre**

17:00 - 18:00 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweizer-Schule | Inge Krause

**JUDO**

**B-, C-, D-Jugend | ab 12 Jahre**

18:00 - 19:30 Uhr | Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A | Pascal Seifert und Marlon Seifert

**GESUNDHEITSSPORT**

**Faszientraining/Wirbelsäulengymnastik |**

18:00 - 19:00 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweizer-Schule | Anette Reichel

**LEICHTATHLETIK**

**Jugend + Aktive - Winterplan | ab 16 Jahre**

18:00 - 20:00 Uhr | Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A | Martin Wetterau und Jan Jadwiczek

**GESUNDHEITSSPORT**

**Sanftes Krafttraining | ab 40 Jahre**

18:30 - 20:00 Uhr | Kraftraum Sporthalle Ginsheim | Karl-Heinz Hübner

**SAMBA-PERCUSSION**

**Anfängerprobe nur mit Anmeldung: Silke Neuhaus 01784441306 | ab 16 Jahre**

19:00 - 20:00 Uhr | Bürgerhaus Ginsheim | Silke Schlüter genannt Neuhaus

**TURNEN**

**Sportletics |**

19:00 - 21:00 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweizer-Schule | John Bader

**GESUNDHEITSSPORT**

**Yoga II |**

19:15 - 20:15 Uhr | Kindertagesstätte Immanuel-Kant-Str. | Nicole Schmidt-Licht

**JUDO**

**A-Jgd, Jun., Erwachsene | ab 12 Jahre**

19:30 - 21:30 Uhr | Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A | Holger Rüd

**SAMBA-PERCUSSION**

**Percussion | ab 16 Jahre**

20:00 - 22:00 Uhr | Bürgerhaus Ginsheim | Tim Breideband

**TURNEN**

**Männer Gymnastik, Spiel & mehr Dienstagsturner | ab 40 Jahre**

20:00 - 22:00 Uhr | Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A | Michael Föbinger und Manfred Büttner

## Mittwoch

**GESUNDHEITSSPORT**

**Fit für den Alltag, moderates Krafttraining |**

09:00 - 10:00 Uhr | Kraftraum Sporthalle Ginsheim | Norbert Lindemann

**TURNEN**

**Eltern und Kind Gruppe 1 | 1-3 Jahre**

09:00 - 10:15 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweizer-Schule | Katrin Walter und Eva Reichert

**GESUNDHEITSSPORT**

**Fit für den Alltag, moderates Krafttraining |**

10:00 - 11:00 Uhr | Kraftraum Sporthalle Ginsheim | Norbert Lindemann

**GESUNDHEITSSPORT**

**Fit für den Alltag, moderates Krafttraining für Neueinsteiger |**

11:00 - 12:00 Uhr | Kraftraum Sporthalle Ginsheim | Norbert Lindemann

**TURNEN**

**Turnföhse - Mädchen/Jungen Turnen | 1.-2. Schuljahr**

14:45 - 16:00 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Caro Büger und Diana Ritter-Brabänder

**TURNEN**

**Gerätturnen Wettkampforientiert Aufbaugruppe | ab 5 Jahre**

14:45 - 16:15 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweizer-Schule | Alice Nachtmann und Nina Wolf

**TURNEN**

**Mini Magics - Tanzen | ab 7 Jahre**

15:30 - 17:00 Uhr | Bürgerhaus Ginsheim | Miriam Kaszuba

**TURNEN**

**Magics - Tanzen | ab 8 Jahre**

16:30 - 19:00 Uhr | Bürgerhaus Ginsheim | Miriam Kaszuba

**TURNEN**

**Coole Turnkids - Mädchen/Jungen Turnen | 3.-5. Schuljahr**

17:00 - 18:55 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweizer-Schule | Anke Wittek und Milena Ewest

**LEICHTATHLETIK**

**Kinder Jahrgang 2011-2016 - Winterplan | 10-15 Jahre**

18:30 - 19:30 Uhr | Kreissporthalle Bischofsheim | Eric Conradi

**TURNEN**

**Frauen Gymnastik Fit in jedem Alter | ab 60 Jahre**

19:00 - 20:15 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule | Inge Krause

**LEICHTATHLETIK**

**Krafttraining Jgd+Aktive | ab 16 Jahre**

19:00 - 20:00 Uhr | Kraftraum Sporthalle Ginsheim | Martin Wetterau

**GESUNDHEITSSPORT**

**Wassergymnastik 1 |**

19:30 - 20:15 Uhr | Hallenbad Groß-Gerau | Karen Hirschfelder

**FREIZEITSPORT**

**Zirkeltraining an Geräten |**

20:00 - 22:00 Uhr | Kraftraum Sporthalle Ginsheim | Bernd Kanzler

**GESUNDHEITSSPORT**

**Wassergymnastik 2 |**

20:15 - 21:00 Uhr | Hallenbad Groß-Gerau | Karen Hirschfelder

**TURNEN**

**Zumba | ab 16 Jahre**

20:15 - 21:15 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule | Elli Erhardt

## Donnerstag

**GESUNDHEITSSPORT**

**Parkinsongymnastik |**

09:50 - 10:50 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Helga Link

**GESUNDHEITSSPORT**

**Parkinsongymnastik |**

10:50 - 11:50 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Helga Link

**TURNEN**

**Fit im Alter | ab 70 Jahre**

15:00 - 16:00 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Helga Link

**TURNEN**

**Tanzmäuse - Tanzen | ab 4 Jahren**

15:45 - 16:45 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule | Olga Schwindt-Mutlu und Melissa Böttcher

**TURNEN**

**Eltern und Kind Gruppe 2 | 1-3 Jahre**

16:15 - 17:30 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Caro Büger und Diana Ritter-Brabänder

**TURNEN**

**Tiny Magics - Tanzen | ab 1. Schuljahr**

16:45 - 17:45 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweizer-Schule | Melissa Böttcher und Olga Schwindt-Mutlu

**KARATE**

**Talentgruppe | auf Einladung**

18:00 - 19:00 Uhr | Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle B | Franco Mundkowsky

**GESUNDHEITSSPORT**

**Reha Orthopädie - nur mit Verordnung |**

18:00 - 18:45 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweizer-Schule | Anette Reichel

**GESUNDHEITSSPORT**

**Sanftes Krafttraining | ab 40 Jahre**

18:30 - 20:00 Uhr | Kraftraum Sporthalle Ginsheim | Karl-Heinz Hübner

**GESUNDHEITSSPORT**

**Koronarsport - nur mit Verordnung |**

18:45 - 20:00 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Karen Hirschfelder und Nina Wolf

**GESUNDHEITSSPORT**

**Tiefenmuskuläre Entspannung nach Jacobson |**

19:00 - 20:00 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweizer-Schule | Bernd Kanzler

**TURNEN**

**Fit Mix |**

20:00 - 21:30 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweizer-Schule | Anna Tok

**KARATE**

**Erwachsene |**

20:00 - 21:30 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Franco Mundkowsky

## Freitag

**GESUNDHEITSSPORT**

**Fit für den Alltag, moderates Krafttraining |**

09:00 - 10:00 Uhr | Kraftraum Sporthalle Ginsheim | Norbert Lindemann

**GESUNDHEITSSPORT**

**Wirbelsäulengymnastik |**

09:30 - 10:30 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweizer-Schule | Anette Reichel

**GESUNDHEITSSPORT**

**Fit für den Alltag, moderates Krafttraining |**

10:00 - 11:00 Uhr | Kraftraum Sporthalle Ginsheim | Norbert Lindemann

**GESUNDHEITSSPORT**

**Fit für den Alltag, moderates Kraftraining für Neueinsteiger |**

11:00 - 12:00 Uhr | Kraftraum Sporthalle Ginsheim | Norbert Lindemann

**TURNEN**

**Gerätturnen Wettkampforientiert Gruppe 2 | ab 8 Jahre**

15:00 - 17:00 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Frida Seitz und Mia Wolf

**TURNEN**

**Gerätturnen Wettkampforientiert Gruppe 1 | ab 5 Jahre**

15:00 - 17:00 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Luisa May und Joana Erbar

**TURNEN**

**Gerätturnen Wettkampforientiert Gruppe 3 | ab 11 Jahre**

15:00 - 17:00 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Judit Moser und Kim Winkler

**JUDO**

**Anfänger |**

16:30 - 18:00 Uhr | Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A | Sabine Jost und Julia Berke und Marlon Seifert

**JUDO**

**B-, C-, D-Jgd. Fortgeschr. |**

18:00 - 20:00 Uhr | Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A | Sabine Jost und Pascal Seifert und Julian Schmidt

**LEICHTATHLETIK**

**Kinder Jahrgang 2011-2016 - Winterplan | 10-15 Jahre**

18:00 - 20:00 Uhr | Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A | Eric Conradi und Konrad Stoffel

## Samstag

**TURNEN**

**Gerätturnen Wettkampforientiert Gruppe 3 | ab 11 Jahren**

09:00 - 12:00 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Judit Moser und Kim Winkler

**TURNEN**

**Gerätturnen Wettkampforientiert Gruppe 2 | ab 8 Jahren**

09:00 - 12:00 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Frida Seitz und Mia Wolf

**KARATE**

**Kinder | 6-10 Jahren**

10:00 - 11:00 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule | Elena Schmidt und Thomas Duffner

**KARATE**

**Kinder | 10-14 Jahre**

11:00 - 12:00 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule | Elena Schmidt und Thomas Duffner

**KARATE**

**Erwachsene |**

12:00 - 13:30 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule | Franco Mundkowsky