

## Montag

GESUNDHEITSSPORT

### Nordic Walking |

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

GESUNDHEITSSPORT

### Fit für den Alltag, moderates Krafttraining |

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

GESUNDHEITSSPORT

### Fit für den Alltag, moderates Krafttraining |

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

LEICHTATHLETIK

### Kinder Jahrgang 2017-2020 - Sommerplan | 6-9 Jahre

16:00 - 17:30 Uhr | Gemeindefestplatz Am Sand, Bischofsheim | Josha Sponzel

TURNEN

### Gerätturnen Wettkampforientiert Gruppe 1 | ab 5 Jahre

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

TURNEN

### Gerätturnen Wettkampforientiert Gruppe 2 | ab 8 Jahre

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

TURNEN

### Rope-Skipping | ab 1. Schuljahr

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

LEICHTATHLETIK

### Kinder Jahrgang 2015-2016 - Sommerplan | 10-11 Jahre

17:00 - 18:30 Uhr | Gemeindefestplatz Am Sand, 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

LEICHTATHLETIK

### Kinder Jahrgang 2011-2014 - Sommerplan | 12-15 Jahre

17:30 - 19:00 Uhr | Gemeindefestplatz Am Sand, Bischofsheim | Eric Conradi und Susanne Phillipi

TURNEN

### Rope-Skipping | ab 5. Schuljahr

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

FREIZEITSPORT

**Volleyball | ab 12 Jahre**

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

GESUNDHEITSSPORT

**Sanfte, achtsame Körperschulung |**

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

TURNEN

**Fitnessstraining |**

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

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 50 Jahre**

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

GESUNDHEITSSPORT

**Yoga I |**

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

FREIZEITSPORT | Kurs

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

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

## Dienstag

TURNEN

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

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

GESUNDHEITSSPORT

**Seniengymnastik, Sturzprophylaxe & Gedächtnistraining |**

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

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

TURNEN

**Turntiger - Kleinkinderturnen | 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-Schweitzer-Schule | Inge Krause

GESUNDHEITSSPORT

**Faszientraining/Wirbelsäulengymnastik |**

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

LEICHTATHLETIK

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

18:00 - 20:00 Uhr | Gemeindefestanlage Am Sand, Bischofsheim | Martin Wetterau und Jan Jadwiczek

JUDO

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

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

GESUNDHEITSSPORT

**Sanftes Krafttraining | ab 40 Jahre**

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

TURNEN

**Sportletics |**

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

SAMBA-PERCUSSION

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

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

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

TURNEN

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

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

SAMBA-PERCUSSION

**Percussion | ab 16 Jahre**

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

## Mittwoch

GESUNDHEITSSPORT

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

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

TURNEN

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

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

GESUNDHEITSSPORT

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

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

GESUNDHEITSSPORT

**Rollator- Bewegungsschulung mit Musik |**

10:00 - 11:00 Uhr | Bürgerhaus Ginsheim | Klaus Meyer

GESUNDHEITSSPORT

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

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

GESUNDHEITSSPORT

**Fit für den Alltag, Geräteeinweisung für Neueinsteiger |**

12:00 - 13:00 Uhr | Krafraum Sporthalle Ginsheim | Norbert Lindemann

TURNEN

**Gerätturnen Wettkampforientiert Aufbaugruppe | ab 5 Jahre**

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

TURNEN

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

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

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

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

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

LEICHTATHLETIK

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

18:30 - 19:30 Uhr | Gemeindesportanlage Am Sand, 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 | Krafraum 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 | Krafraum Sporthalle Ginsheim | Bernd Kanzler

TURNEN

**Zumba | ab 16 Jahre**

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

GESUNDHEITSSPORT

**Wassergymnastik 2 |**

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

## 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-Schweitzer-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-Schweitzer-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-Schweitzer-Schule | Bernd Kanzler

TURNEN

**Fit Mix |**

20:00 - 21:30 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-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-Schweitzer-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 Krafttraining |**

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

GESUNDHEITSSPORT

**Fit für den Alltag, Geräteeinweisung für Neueinsteiger |**

12:00 - 13:00 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

LEICHTATHLETIK

**Kinder U12 - Sommerplan | U12**

17:00 - 18:30 Uhr | Gemeindefriedhofanlage Am Sand, Bischofsheim | Eric Conradi und Konrad Stoffel

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 U14/16 - Sommerplan | U14/16**

18:00 - 20:00 Uhr | Gemeindefriedhofanlage Am Sand, Bischofsheim | 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  
TSV Ginsheim - [www.tsv-ginsheim.de](http://www.tsv-ginsheim.de)

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