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

TURNEN

Gerätturnen Wettkampforientiert Aufbaugruppe | ab 5 Jahre

14:45 - 16:00 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Nina Wolf und Alice Nachtmann

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

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

LEICHTATHLETIK

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

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

LEICHTATHLETIK

Kinder Jahrgang 2011-2014 - Winterplan | 12-15 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 | Frida Seitz

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

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

FREIZEITSPORT

Volleyball |

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

TURNEN

Männer Rostfrei 50+ sei aktiv, lebe bewegt | ab 50 Jahre

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

KARATE

Erwachsene |

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

FREIZEITSPORT | Kurs

Tanz mal wieder - Standart & Latein |

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

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

TSV Ginsheim - Dein ausgewähltes Sportangebot

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 - 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

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-Schweitzer-Schule | Anette Reichel

GESUNDHEITSSPORT

Sanftes Krafttraining | ab 40 Jahre

18:30 - 20:00 Uhr | Kraftraum Sporthalle Ginsheim | Karl-Heinz H•bner

SAMBA-PERCUSSION

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

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

TURNEN

Sportletics |

19:00 - 21:00 Uhr | Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-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

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

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 |

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

GESUNDHEITSSPORT

Fit für den Alltag, moderates Krafttraining |

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

GESUNDHEITSSPORT

Fit für den Alltag, Geräteeinweisung für Neueinsteiger |

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

TURNEN

Turnfüchse - 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-Schweitzer-Schule | Nina Wolf und Alice Nachtmann

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 - M„dchen/Jungen Turnen | 3.-5. Schuljahr

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

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 und Gregor Rösel

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

GESUNDHEITSSPORT

Reha Orthopädie - nur mit Verordnung |

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

KARATE

Talentgruppe | auf Einladung

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

GESUNDHEITSSPORT

Sanftes Krafttraining | ab 40 Jahre

18:30 - 20:00 Uhr | Kraftraum Sporthalle Ginsheim | Karl-Heinz H•bner

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 3 | ab 11 Jahre

15:00 - 17:00 Uhr | Sporthalle Ginsheim | Kim Winkler

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

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 U14/16 - Winterplan | U14/16

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 | 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