

SOMMER

Programm



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Nordic Walking Erwachsene Wilfried Seitz Treffpunkt SHG 9:00-10:00 / Woche 1-6	Faszientraining A. Reichel ASS 18:00-19:00 Woche 3-6	Rollator Bewegungsschulung Klaus Meyer Bürgerhaus Ginsheim 10:00-11:00 Woche 1-6	Parkinsongymn. Helga Link Sporthalle Ginsheim 10:00-11:00 / Woche 1-6	Wirbelsäulengymn. A. Reichel ASS 09:30-10:30 Woche 3-6	Leistungsturnen alle Gruppen Judit Moser Sporthalle Ginsheim 9:00-12:00 / Woche 5,6
Fit für den Alltag Erwachsene Bernd Kanzler 09:00-10:00 + 10:00-12:00 Kraftraum SHG Woche 1-6	Beachvolleyball/ Prellball Jugend + Erwachsene Sabine Jost Beachvolleyballfeld/IGS A 19:30-21:00 / Woche 1-6	Fit für den Alltag Erwachsene Norbert Lindemann Kraftraum SHG 09:00-10:00 /Woche 1-6 10:00-11:00 / Woche 1-6	Sanftes Krafttraining Heinz Hübner Kraftraum SHG 18:30-20:00 / Woche 1-6	Fit für den Alltag Norbert Lindemann Kraftraum SHG 10:00-11:00 & 11:00-12:00 Woche 1-6	
Leistungsturnen Judit Moser Sporthalle Ginsheim 16:00-18:00 Woche 5-6 17:00-19:00 Woche 5-6	Sportletics John Bader Treffpunkt: ASS 19:00-21:00 Woche 1-6	Leichtathletik Jugend und Erwachsene Martin Wetterau Kraftraum SHG 19:00-20:00 Woche 1-6	Karate Franco Mundkowsky 18:00-19:30 Kinder 19:30-21:00 Erwachsene SHG Woche 1-6	Leistungsturnen Judit Moser Sporthalle Ginsheim 15:00-17:00 alle Gruppen Woche 5,6	
Karate Franco Mundkowsky 18:00-19:30 Kinder 19:30-21:00 Erwachsene Woche 1-4 SHG Woche 5-6 IGS-A	Sanftes Krafttraining Heinz Hübner Kraftraum SHG 18:30-20:00 / Woche 1-6	Zirkeltraining Erwachsene Bernd Kanzler Kraftraum SHG 20:00-22:00 Woche 1-6	Reha Orthopädie nur mit Verordnung A. Reichel ASS 18:00-18:45 Woche 3-6	Leichtathletik Jahrgänge 2012-2016 Martin Wetterau Sportanlage Bischofsheim 17:00-19:00 / Woche 1-5	
Sanfte Körperschulung Erwachsene Elke Silberhorn ASS 18:45-20:00 Woche 1-6	Leichtathletik ab 16 Jahren Martin Wetterau Sportanlage Bischofsheim 18:00-20:00 / Woche 1-6		TME Bernd Kanzler ASS 19:00-20:00 Woche 1-6		
	Samba Percussion Bürgerhaus Ginsheim 19:00-20:00 Anfängerprobe 20:00-22:00 Bandprobe Woche 1-6				

SOMMER

Programm: Tagesangebote



Angebot	Datum	Zeit/Treffpunkt	Ort/Strecke	Leitung	Bemerkung/Kosten	Anmeldung
Radtour um den Frankfurter Flughafen	So 12.07.26	9.30-16:00	Am Anker, Altrheinufer	Chiara Stork	Ca 65km rund um den Flughafen.	Anmeldung unter chiara.stork@icloud.com
E-Bike Panoramatour	Sa 01.08.26	9-16:00	Bürgerhausparkplatz	Norbert Stork	Schwere Tour, ca 59km und 1080 Höhenmeter. Anreise mit privaten PKWs	Anmeldung unter n.stork@gmx.de