

Stand: 15.08.17

## TURNEN

**Bobbelscheturnen** (Ltg.: A. Lehmann)  
So 10 – 11 Uhr ASS

**Eltern u. Kind - allgemeines Turnen**

(Ltg.: Ka. Laun, R. Busch, C. Büger)  
1. Gruppe Do 16:00 – 17:00 SHG  
2. Gruppe Mo 09:10 – 10:10 ASS

**Kleinkinder - allgemeines Turnen**

(Ltg.: A. Fischer, M. Schaub, A. Razane, A. Al-Soof, K. Hirschfelder)

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

**Mädchen/Jungen - allgemeines Turnen**

(Ltg.: B. Rubio, S. Dinges, A. Wittek)  
1./2. Schuljahr Mi 14:30 – 16:00 SHG  
3./4. Schuljahr Mi 17:00 – 18:00 ASS  
5. – 7. Schuljahr Mi 18:00 – 19:00 ASS

**Sport-Spiel-Spaß**

(Ltg.: D. Laun, T. Laun)  
ab 4. Schulj. Mo 18 – 20 Uhr IGS

**Gerätturnen/Leistungsgruppe**

Teilnahme nur auf Empfehlung  
(Ltg.: K. Laun, A. Lehmann, U. Findeisen, L. Lindemann, J. Brosda, M. Laun, L. Ostermann)  
Mädchen (Anf.) Mo 15:00 – 17:00 SHG  
Mädchen (Fortg.) Mo 17:00 – 19:00 SHG  
Anf. u. Fortg. Fr 15:00 – 17:00 SHG

**Rope-Skipping ab 1. Schuljahr**

(Ltg.: K. u. R. Hirschfelder S. Hirschfelder)  
ab 1. Schulj. Mo 16:00 – 17:30 ASS  
ab ca. 4. Schulj. Mo 17:30 – 19:00 ASS  
Wettkampfm. Fr 18:00 – 19:30 ASS

**Tanzen**

(Ltg.: I. Laun, T. Hooijmaijers, M. Silas-Wiehte, M. Hennig)  
Ab 8 Jahre Di 16:00 – 17:00 ASS  
Auswahlgruppe ab ca. 8 Jahre Di 17:00 – 18:00 ASS  
3 – ca. 4 Jahre. Do 15:00 – 16:00 ASS  
5 – ca. 6 Jahre Do 16:00 – 17:00 ASS  
1. u. 2. Klasse Do 17:00 – 18:00 ASS  
Showtanzgruppe ab 8 J. Fr 16:00 – 18:00 ASS

**Gymnastik & mehr für Frauen**

(Ltg.: I. Krause, J. Conrad, )  
ab 60 J. Di 19:00 – 20:00 ASS  
Fit in jedem Alter Mi 19:00 – 20:30 ASS  
Fit & Spaß Mi 20:30 – 21:30 ASS

**Männer - allgemeines Turnen**

(Ltg.: A. Gössl, Di 20:00 – 22:00 IGS  
P. Gries) Mo 20:00 – 22:00 SHG

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

(Ltg.: H. Link) Do 14:45 – 15:45 SHG

**Fitnessstraining** (Ltg.: L. Lindemann)

Mo 19:00 – 20:00 SHG

**Aerobic** (Ltg.: E. Gollasch)

Mo 19:00 – 20:00 ASS

**Fit-Mix** (Ltg.: A. Lehmann)

Do 20:15 – 21:30 IGS B

**Body-Fit** (Ltg.: R. Heid)

Fr 19:30 – 20:30 ASS

**Zumba®- Fitness** (Ltg.: Vanessa Werre)  
So 17:00 – 18:00 ASS

## WANDERN

GEMEINSAM ZU FUß MEHR ERLEBEN

**Wanderungen** werden in den örtlichen Zeitungen, durch Rundschreiben an die Abteilungsmitglieder, im Internet und per Newsletter angekündigt. Es finden Tages- und Mehrtagesfahrten statt.

**Senioren wandern**

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

## LEICHTATHLETIK

LG Bischoheim-Ginsheim

(Ltg.: G. Wetterau, M. Wetterau)

**Sommerplan April bis September**

Kinder ab 10 J. / Jugend und Aktive  
Mi 17:00 – 19:00 GSP  
Fr 18:00 – 20:00 GSP

**Winterplan Oktober bis März**

Schüler, Jugend und Aktive  
Fr 18:00 – 20:00 IGS

## GESUNDHEITSSPORT

**Koronarsport**

(Ltg.: A. Lehmann unter der Mitwirkung Ginsheimer, Gustavsburger und Bischofheimer Ärzte) Do 19:00 – 20:15 SHG

**Prävention**

(Ltg.: E. Stahl) Do 19:00 – 20:00 ASS

**Parkinsongymnastik**

(Ltg.: H. Link) Do 09:30 – 10:30 SHG  
10:30 – 11:30

**Bewegung für Menschen mit**

**Demenzerkrankung**

(Ltg.: T. Ashuri u.a.) Fr 10:00 – 11:00  
Sporthalle TV Bischofsheim, Rheinstr. 49, Bi

**Wirbelsäulengymn./Rückenfitness**

(Ltg.: R. Heid) Do 18:00 – 19:00 ASS

**Wirbelsäulengymnastik**

1. Gruppe Di 10:00 – 11:00 ASS  
2. Gruppe Di 11:00 – 12:00 ASS

**Faszientraining/Wirbelsäulengymn.**

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

**Sanfte**

**Körperschulung/Beckenbodengymn.**

(Ltg.: E. Silberhorn) Mo 20:15 – 21:15 ASS

**Sanftes Krafttraining Ü 40**

(Ltg.: K.-H. Hübner)  
ab 40 Jahre Di 19:00 – 20:00 SHG  
Do 19:00 – 20:00 SHG

**Fit für den Alltag**

(Ltg.: N. Lindemann)  
Mi 10:30 – 11:30 Uhr  
Fr 10:30 – 11:30 Uhr Krafraum SHG

**Nordic-Walking**

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

**Walking**

Treffpunkt: ev. Kirche am Damm Mi 18:30 – 19:30  
(Ltg.: U. Hahn-Klimroth)

**Wassergymnastik**

(Ltg.: K. Hirschfelder, S. Hauf)  
Hallenbad Groß-Gerau 19:30 – 20:15  
20:15 – 21:00

## JUDO

**Anfänger** (ab Schuleintritt)

(Ltg.: S. Jost, G. Korbus, J. Berke) Fr 16:30 – 18:00 IGS

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

(Ltg.: S. Penk, P. Reichel, B. Schäfer) Di 18:00 – 19:30 IGS

**A-Jgd., Jun., Männer/Frauen**

(Ltg.: S. Penk) Di 19:30 – 21:30 IGS

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

(Ltg.: S. Jost, P. Reichel) Fr 18:00 – 20:00 IGS

## KARATE

**Kinder Sound-Karate**

(Ltg.: M. Moise, J. Clemens, A. u. P. Koch)  
Fortgeschrittene Sa 10:00 – 11:00 ASS  
ab 1. Schulj. Anfänger Sa 11:00 – 12:00 ASS  
**Jugend** Mo 18:30 – 20:00 IGSA  
(Ltg.: M. Moise, Do 18:30 – 20:00 IGSA  
F. Trenkner)

**Erwachsene**

Mo 20:00 – 22:00 IGSA  
Do 20:15 – 22:00 SHG  
(Ltg.: M. Moise, F. Trenkner)

## BATERIA CAIPIRINHA

**SAMBA Percussion**

(Ltg.: O. Werner) ab 16 Jahre  
Di 19:45 – 21:45 BHG

## WINTERSPORT

**Fitnessstraining** (Übl.: L. Lindemann)

Mo 19:00 – 20:00 SHG

**Wintersportfahrten**

siehe Presse, Rundschreiben und Aushänge

## FREIZEITSPORT

**Volleyball**

Mixed-Gruppe (Damen und Herren)

(Ltg.: P. Arribas/J. Klieber) Mo 20:00 – 22:00 IGSA

**Basketball**

Männer So 18:00 – 20:00 SHG  
(Ltg.: L. Althaus)

**Tanz mal wieder!** Für Erwachsene

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

**Lauffreff TSV Ginsheim**

Treffpunkt: ev. Kirche am Damm Mi 18:30  
(Ltg.: S. Jeuck, Chr. Säuberlich)

**Krafttraining ab 16 Jahre** (offen für alle Mitglieder, männlich, weiblich)

(Ltg.: M. Reschke) Mo 18:00 – 19:00 SHG  
Mi 18:00 – 19:00

**Circletraining an Kraftgeräten**

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

## tsv.extra

**Besondere Sportangebote** in Kursen

Schnupperkursen und Workshops.  
Siehe Presse, Rundschreiben und Aushänge.

## tsv.fit+

Kooperationen

**FITNESS-TREFF Ginsheim**

**F.I.T.: Fit im Treff**

Besondere Nutzungszeiten und Gebühren,  
Anmeldung im Fitness-Treff  
Info: Fitness-Treff, N. Lindemann, C. Holzer

**Cycling-Kurse** mehrmals jährlich

Kontakt: Helge Hirschfelder 06144 32065

**Albert-Schweitzer-Schule**

(Ltg.: A. Fischer u.a.)

**Bewegungsförderstunde**

Für Schüler des 1. Schuljahres  
**Förderung motorischer Grundlagen in Leichtathletik und Gerätturnen**  
Für Schüler des 3. und 4. Schuljahres

## tsv.fit@

**Internetforum** für Bewegungsaktivitäten, insbesondere Wandern, Fahrradfahren, Boulen, Schneeschuhgehen und anderes.

**Anmeldung:** [nippes@t-online.de](mailto:nippes@t-online.de)

**Verantwortlich:** N. Lindemann

## AUSKÜNFTEN

**Geschäftsstelle:**

Rheinstr. 29, 65462 Ginsheim  
Telefon: 06144 3353244  
[geschaeftsstelle@tsv-ginsheim.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-ginsheim.de)  
Homepage: [www.tsv-ginsheim.de](http://www.tsv-ginsheim.de)

## HALLEN UND PLÄTZE

ASS Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule  
SHG Sporthalle Ginsheim  
IGS Integrierte Gesamtschule Mainspitze  
BHG Bürgerhaus Ginsheim  
GSP GemeindefSportanlage Am Sand, Bi