

Wochenplan Sommerferienprogramm



Sommerferien: **1. Woche** 24. – 30. Juli, **2. Woche** 31. Juli – 06. August, **3. Woche** 07.– 13. August, **4. Woche** 14. – 20. August, **5. Woche** 21. – 27. August, **6. Woche** 28. August – 03. September
 Abkürzungen: **SHG** Sporthalle Ginsheim, **ASS** Schulturnhalle Grundschule

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
<p>Nordic Walking Wilfried Seitz 9 – 10 Uhr Treff: Sporthalle Ginsheim W 1 – 6</p> <hr/> <p>Fit für den Alltag Bernd Kanzler 10:00 – 11:30 Uhr Kraftraum SHG Max. 8 Personen W 1 – 4, 6</p> <hr/> <p>Leistungsturnen Judit Moser 16 – 19 Uhr SHG W 1 - 6</p> <hr/> <p>Magics Irina Laun 17:30 – 19 Uhr ASS W 1,2, 5,6,</p> <hr/> <p>Krafttraining ab 16 J. männlich, weiblich Sven Büger 18 – 19 Uhr Kraftraum SHG W 1+2, 5+6</p> <hr/> <p>Sanfte, achtsame Körperschulung/ Beckenbodengymnastik Elke Silberhorn 19 – 20 Uhr ASS W 1 – 6</p> <hr/> <p>Vinyasa (dynamisches)Yoga Maylin Hansch 20:15 – 21.15 Uhr ASS W 1 – 3, 6</p>	<p>Sanftes Krafttraining Ü 40 Heinz Hübner Kraftraum SHG 19 – 20 Uhr W 1 - 6</p> <hr/> <p>Sportletics John Bader 19 – 21 Uhr Treffpunkt: ASS W 1 - 6</p> <hr/> <p>Samba – Grooven im Sommer Tim Breideband Bürgerhaus Ginsheim 20:00 – 21:45 Uhr Neueinsteiger herzlich willkommen. Anfängerprobe 19 – 20 Uhr. Anmeldung erforderlich: Silke Schlütter genannt Neuhaus,01784441306 W 1 – 6</p> <hr/> <p>Beachvolleyball / Prellball Jugendliche und Erwachsene Sabine Jost Ort: Beachvolleyballfeld oder Sporthalle A, IGS Mainspitze 19 – 21 Uhr W 1 – 6</p> <hr/> <p>Yoga – mit mehr Raum durch die Sommerferien Simone Silbernagel Ort: ASS 18:45 – 19:15 Uhr W 2 – 6</p>	<p>Leistungsturnen Judit Moser 9 – 12 Uhr SHG, ASS oder Outdoor W 1 – 6</p> <hr/> <p>Fit für den Alltag Norbert Lindemann u.a. Kraftraum SHG 09:30 – 10:30 Uhr 10:30 – 11:30 Uhr jeweils max 8 Personen W 1 - 6</p> <hr/> <p>Mini-Magics 15 – 16 Uhr ASS W 1,2, 5,6,</p> <hr/> <p>Magics Irina Laun 16 – 19 Uhr ASS W 1,2, 5,6,</p> <hr/> <p>Krafttraining ab 16 J. männlich, weiblich Sven Büger 18 – 19 Uhr Kraftraum SHG W 1+2, 5+6</p> <hr/> <p>Tiefenmuskuläres Entspannungstraining Bernd Kanzler 19 – 20 Uhr ASS W 1 – 4, 6</p> <hr/> <p>Circletraining an Kraftgeräten Bernd Kanzler 20 – 22 Uhr Kraftraum SHG Max. 8 Personen W 1 - 4, 6</p>	<p>Parkinsongymnastik Helga Link 10 – 11 Uhr SHG W 1 – 6</p> <hr/> <p>Eltern-Kind-Turnen Für Eltern mit ihren Kindern bis zum 3. Lebensjahr Carolin Büger, Diana Brabänder. Sporthalle Ginsheim 16 – 17:30 Uhr W 1 + 2</p> <hr/> <p>Sanftes Krafttraining Ü 40 Heinz Hübner Kraftraum SHG 19 – 20 Uhr W 1 - 6</p> <hr/> <p>MamaFit Eltern mit Kindern im Kinderwagen Olga Schwindt-Mutlu Treff: Kran, Altrheinufer Donnerstags 09:45 – 10:45 Uhr W 1 – 3, 5 u. 6</p> <hr/> <p>Karate für Jedermann 18.30 – 19.30 Karate für Kinder Jan Clemens, Elena Schmitt</p> <hr/> <p>19.30 – 21.00 allgemeines Karate Jan Clemens, Franco Mundkowsky, Michael Moise</p> <hr/> <p>Ort: SHG W 1 - 6</p> <hr/> <p>Boulen ab 18 Uhr Boulebahn Altrheinufer</p>	<p>Eltern-Kind-Outdoor Steffi Reibold 09:00 – 10:15 Uhr Spielplatz Feldbergstr. W 1 – 3</p> <hr/> <p>Fit für den Alltag Norbert Lindemann u.a. Kraftraum SHG 09:30 – 10:30 Uhr 10:30 – 11:30 Uhr, jeweils max 8 Personen W 1 - 6</p> <hr/> <p>Mini Magics Irina Laun 15 – 16 Uhr ASS W 1,2, 5,6,</p> <hr/> <p>Magics Irina Laun 16 - 18 Uhr ASS W 1,2, 5,6,</p> <hr/> <p>Leistungsturnen Judit Moser 15 – 17 Uhr SHG W 1 - 6</p>	

Tagesangebote Sommerferienprogramm

Angebot	Datum	Zeit/Treff	Ort/Strecke	Leitung	Bemerkungen/Kosten	Anmeldung
Fahrradtour mit Frühstück im Odenwald-Klubhaus	So, 23. Juli	09:15 Uhr, Treff Anker am Altrhein	Rückfahrt über Aussichtspunkt Startbahn West und Main-Radweg	Norbert Lindemann	Kosten für Frühstück und Schlusseinkehr	Anmeldung bis 16. Juli bei Norbert Lindemann Mail: nippes@t-online.de 01709752113
Standup-Paddeln	Do, 27. Juli	Treff: 18 Uhr Kran, Altrheinufer	Altrhein	Anne Lehmann	Gemeinsames Paddeln auf einem übergroßen Standup-Brett. Kinder mit Schwimmwesten.	Mit Anmeldung. Wer hat, bitte ein Paddel mitbringen lehmann1@web.de 01636012144
Fahrradtour - Ausflugsziele und Weinstände in der Umgebung Insbesondere für Neubürger	So, 30. Juli	14 Uhr, Treff Anker am Altrhein	20 km im Umkreis von Ginsheim	Norbert Lindemann	Wir sind mit dem Fahrrad unterwegs und vorsichtig mit dem Alkoholgenuss. Es gibt auch gute Saftschorlen. Abschluss an der Veranstaltung Weinspitze, Ginsheim	Anmeldung bis 30. Juli bei Norbert Lindemann Mail: nippes@t-online.de
Fitnessparkour Bischofsheim	Do, 03. August	Treff: 19 Uhr Schulhof ASS	Fitnesspark Bischofsheim	Anne Lehmann	Mit den Fahrrädern zum Outdoor-Fitnesspark in Bischofsheim. Gemeinsames Krafttraining an den Geräten.	Info: lehmann1@web.de 01636012144
Disco-Fox auffrischen Da war doch mal was? Wie ging das nochmal? Die Kenntnisse im Disco-Fox auffrischen, die Beine mal wieder in Bewegung bringen. Für Anfänger nicht geeignet.	Mo, 7. und 14. August	19 – 21 Uhr	Bürgerhaus Ginsheim, Saal	Tanzschule Karin Hinterthür	Kosten: 40 Euro/Paar, Nichtmitglieder 60 Euro/Paar Anmeldung nur gültig mit Überweisung der Kursgebühr: TSV Ginsheim IBAN DE02508629030001823493 Kennwort: Disco-Fox Der Kurs findet nur statt, wenn sich mindestens 5 Paare anmelden.	Anmeldung bis 30. Juli bei Norbert Lindemann Mail: nippes@t-online.de
E-Bike-Tour Shuttle Bus zum Feldberg/Ts	Do, 10. August	8:30 Uhr TSV Garage Anglergelände am Birkendämmchen.	Feldberggipfel Ts – zurück nach Ginsheim	Norbert Lindemann	Shuttle mit dem Vereinsbus zum Roten Kreuz am Feldberg. Auffahrt zum Feldberggipfel. Über Schloßborn, Wbd.-Platte und Kostheim zurück nach Ginsheim. Kosten: 6 Euro/Person und Kosten Einkehr.	Anmeldung bei Norbert Lindemann: nippes@t-online.de ; 01719768695

Yoga auf der Nonnenau Für jedes Level in einem idyllischen Umfeld. Finde Dein inneres Gleichgewicht – in dem Du dich auf eine dynamische Reise des Vinyasa Yoga einlässt. Namasté	So, 13. August	09:45 Uhr Fähre 10 Uhr Überfahrt, Ende gegen 12 Uhr	Hofgut Nonnenau	Maylin Hansch	5.- Teilnahmegebühr incl. Fähre, Nichtmitglieder 7.- Euro, bequeme Sportkleidung, Bodenmatte. Bezahlung am Veranstaltungstag vor der Fährüberfahrt.	Anmeldung bei Norbert Lindemann: nippes@t-online.de ; 01719768695 Anmeldeschluss: 06. 08. Beschränkte Teilnehmerzahl
Golf Schnupperkurs Wer immer schon einmal in die Grundtechniken des Golfspiels eingewiesen werden wollte, hat jetzt die Gelegenheit dazu.	So, 20. August	16 – 18 Uhr Abfahrt: Bürgerhausparkplatz mit PKW	Golfplatz Rheinblick Wbn.-Frauenstein	Golfclub Rhein-Main, Herbert Lehmann Senior Captain	180 Euro bei 10 Teilnehmern. Der Kurs findet nur statt, wenn 10 Personen sich anmelden. Ergibt 18 Euro/Teilnehmer. 2 Stunden. Schläger und Bälle werden gestellt. Die Anmeldung ist nur gültig, wenn der Kostenbeitrag von 18 Euro auf das Konto Volksbank Mainspitze, N. Lindemann, IBAN DE20508629030201845802, Kennwort Golf, überwiesen wurde. Berücksichtigung nach Eingang der Anzahlung. Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss muss mit Stornierungskosten gerechnet werden.	Anmeldung bei Norbert Lindemann: nippes@t-online.de ; 01719768695 Anmeldeschluss: 6. August
Outdoor-Wasserspaß Für Eltern und ihre Kinder bis 3 Jahre	Do, 24. August	16 – 17:30 Uhr	Spielplatz Feldbergstr.	Carolin Büger, Diana Brabänder	Wir möchten uns am Spielplatz an der Feldbergstraße zu einer Wasserschlacht treffen. Jeder der kommt bringt eigene Wasserbomben/Wasserpistolen o.ä. mit. Anschließend räumen wir zusammen auf.	Kontakt: Carolin.Bueger@gmx.de Mobil: 015771444670
Sportpark Reduit, Kastel	Do, 24. August	Treff: 18 Uhr Kran, Altrheinufer	Sportpark Reduit	Anne Lehmann	Für alle, die mit dem Fahrrad bis zur Reduit kommen. Am Sportpark gibt es ein Verkaufsstand. Etwas Geld einstecken. Für Kinder gibt es eine Boulderwand. Es gibt eine Calisthenics-Anlage und ein Skatepark.	Info: lehmann1@web.de 01636012144
Paddeln	Do, 31. August	Treff: 18 Uhr Fähre, Altrhein	Altrhein	Anne Lehmann	Wir paddeln mit unterschiedlichen Booten (Standup) gemeinsam Richtung Steindamm.	Mit Anmeldung. Wer hat, bitte ein Paddel mitbringen lehmann1@web.de 01636012144
Slackline	Sa, 02. September	16 – 18 Uhr	Schulhof Albert-Schweitzer-Schule	Karen Hirschfelder u.a.	Angebot für jedermann	Anmeldung bei Karen Hirschfelder: 06144 32065