

# TSV Ginsheim Sommerferienprogramm 2024

# Wochenplan

Sommerferienwochen (jeweils Montag bis Sonntag): **1. Woche** 15. – 21. Juli, **2. Woche** 22. Juli – 28. Juli, **3. Woche** 29. Juli – 04. August, **4. Woche** 05. – 11. August, **5. Woche** 12. – 18. August, **6. Woche** 19. August – 25. August

Mo	Di	Mi	Do	Do	Sa
<p><b>Nordic Walking</b> Erwachsene Wilfried Seitz 09 – 10 Uhr Treff: Sporthalle Ginsheim <b>W 1 - 6</b></p> <hr/> <p><b>Leistungsturnen</b> <b>Gerättraining</b> Judit Moser u.a. Sporthalle Ginsheim 15 – 17 Uhr Jhg. 2015 u. jünger. <b>17 - 19 Uhr</b> ab Jhg. 2014 <b>W 1,2,5,6</b></p> <hr/> <p><b>Krafttraining ab 16 Jahren</b> Sven Büger Kraftraum Sporthalle Ginsheim 18 – 19 Uhr <b>W 1,2,5,6</b></p>	<p><b>Beachvolleyball / Prellball</b> Jugendliche und Erwachsene Sabine Jost Beachvolleyballfeld oder Sporthalle A, IGS Mainspitze 19:30 - 21 Uhr <b>W 1 - 6</b></p> <hr/> <p><b>Leichtathletik</b> Ab 16 Jahre Martin Wetterau Sportanlage Bischofsheim 18 – 20 Uhr <b>W 1 - 6</b></p> <hr/> <p><b>Faszientraining</b> A. Reichel Schulturnhalle ASS 18 – 19 Uhr <b>W 1 - 3</b></p> <hr/> <p><b>Sportletics</b> John Bader Treffpunkt: ASS Turnhalle 19 - 21 Uhr <b>W 1 - 6</b></p> <hr/> <p><b>Sanftes Krafttraining</b> Heinz Hübner Kraftraum Sporthalle Ginsheim 19 – 20 Uhr <b>W 1 - 6</b></p>	<p><b>Leistungsturnen</b> <b>Krafttraining</b> alle Turnerinnen Alice Nachtmann u.a. Sporthalle Ginsheim 14:30-16:00 Uhr <b>W 1,2,5,6</b></p> <hr/> <p><b>Fit für den Alltag</b> Norbert Lindemann u.a. Kraftraum Sporthalle Ginsheim 09 – 10 Uhr 10 – 11 Uhr 11 – 12 Uhr jeweils max 8 Personen <b>W 1 - 6</b></p> <hr/> <p><b>Schautanz Charakter</b> Kinder 5 - 6 Jahre Miriam Kaszuba Schulturnhalle ASS 15:30 - 16:30 Uhr <b>W 6</b></p> <hr/> <p><b>Modern Dance</b> Kinder 7 - 12 Jahre Miriam Kaszuba Schulturnhalle ASS 16:30 - 17:30 Uhr <b>W 6</b></p> <hr/> <p><b>Krafttraining ab 16 Jahren</b> Sven Büger Kraftraum Sporthalle Ginsheim 18 – 19 Uhr <b>W 1,2,5,6</b></p>	<p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> A. Reichel Sporthalle Ginsheim 9 - 10 Uhr <b>W 1 - 3</b></p> <hr/> <p><b>Parkinsongymnastik</b> Helga Link Sporthalle Ginsheim 10 - 11 Uhr <b>W 1 - 6</b></p> <hr/> <p><b>Sanftes Krafttraining</b> Heinz Hübner Kraftraum Sporthalle Ginsheim 19 - 20 Uhr <b>W 1 - 6</b></p> <hr/> <p><b>Boulen</b> ab 18 Uhr Boulebahn Altrheinufer</p> <hr/> <p><b>Eltern-Kind-Turnen</b> „Turnen am Strand“ Caro Büger Sporthalle Ginsheim 16 – 17:30 Uhr <b>W 6</b></p> <hr/> <p><b>Reha Orthopädie</b> A. Reichel Schulturnhalle ASS 18 – 18:45 Uhr <b>W 1 - 3</b></p>	<p><b>Karate für Jedermann</b> 18.30 – 19.30 Karate für Kinder Jan Clemens, Elena Schmitt</p> <p>19.30 – 21.00 allgemeines Karate Jan Clemens, Franco Mundkowsky, Michael Moise Ort: SHG <b>W 1 - 6</b></p> <hr/> <p><b>Fr</b></p> <hr/> <p><b>Fit für den Alltag</b> Norbert Lindemann u.a. Kraftraum Sporthalle Ginsheim 09 - 10 Uhr 10 - 11 Uhr 11 – 12 Uhr jeweils max 8 Personen <b>W 1 - 6</b></p> <hr/> <p><b>Leistungsturnen</b> <b>Gerättraining</b> Judit Moser u.a. Sporthalle Ginsheim 15 - 17 Uhr Jhg. 2015 u. jünger. <b>17 - 19 Uhr</b> ab Jhg. 2014 <b>W 1,2,5,6</b></p> <hr/> <p><b>Leichtathletik</b> 10 – 15 J. Eric Conradi Sportanlage Bischofsheim 18 – 20 Uhr <b>W 1 - 6</b></p>	<p><b>Leistungsturnen</b> <b>Gerättraining</b> alle Turnerinnen Judit Moser u.a. Sporthalle Ginsheim 09 - 12 Uhr <b>W 1,2,5, 6</b></p>

Unter [www.tsv-ginsheim.de](http://www.tsv-ginsheim.de) findet ihr Informationen und Aktualisierungen zum Sommerferienprogramm (**SOPRO**)

Angebot	Datum	Zeit/Treff	Ort/Strecke	Leitung	Bemerkungen/Kosten	Anmeldung
<b>Erlebnis Barfußpfad</b>	18. Juli	16 - 17:30 Uhr	Auf dem Gelände an der Sporthalle	Carolin Büger, Diana Ritter-Brabänder	Wir möchten einen kleinen, aber feinen Barfußpfad für alle Interessierten anbieten um die Füße wieder mehr in den Fokus zu bringen, da sie uns den ganzen Tag und das ganze Leben überall hintragen. Evtl. Handtuch mitbringen und passende Kleidung anziehen, die gegebenenfalls schmutzig werden kann.	Ohne Anmeldung. Kontakt: Caro Büger, 015771444670
<b>Yoga auf der Nonnenau</b>	21. Juli	09:45 Uhr Fähre, Überfahrt 10 Uhr	Hofgut Nonnenau	Simone Silbernagel, Bianca Schmidt	Yoga für Jugendliche und Erwachsene. 90 Minuten. Max. 20 Personen. TSV Mitglieder 5 Euro, Nichtmitglieder 10 Euro, Fähre incl.	N. Lindemann, 01719768695 nippes@t-online.de
<b>E-Bike Tour Feldberg - Ginsheim</b> Shuttle-Bus zum Feldberg	25. Juli	08:30 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. Max 5 Personen. Helm empfehlenswert.	Norbert Lindemann <a href="mailto:nippes@t-online.de">nippes@t-online.de</a> , 01719768695
<b>Rundwanderung</b>	28. Juli	09:00 Uhr Bürgerhaus Ginsheim	Osterspaier Langhalsweg	Wilfried Seitz	Strecke führt 8,4 km durch traumhafte Pfade und Täler. Schwierigkeit: mittel, reine Gehzeit ca. 3 Std. Fahrtkosten für Benzin / Fahrt mit dem Vereinsbus. Kosten für ggf. Einkehr u. Rucksackverpflegung. Wanderung findet nur bei gutem Wetter statt. Wanderstöcke und festes Schuhwerk empfehlenswert. Max. 8 Teilnehmer.	Anmeldung bis 24.07.2024 bei Wilfried Seitz <a href="mailto:gw.seitz@gmx.de">gw.seitz@gmx.de</a> Telefon: 06144-402909
<b>DIWA Tanzvergnügen</b>	29. Juli u. 5. August	19 – 20:30 Uhr	Bürgerhaus Ginsheim, Saal	Karin Hinterthür	Disco-Fox und Wiener Walzer finden zusammen.	Norbert Lindemann: <a href="mailto:nippes@t-online.de">nippes@t-online.de</a> , 01719768695
<b>„Auf einen Rutsch“</b> 60 Min. Nordic-Walking - Radfahren – Schwimmen -	1. August	09:45 an der Sporthalle Ginsheim	Umgebung Ginsheim, Schwimmbad Trebur	Norbert Lindemann	Nordic Walking-Stöcke können ausgeliehen werden, verkehrssicheres Fahrrad, Eintritt Schwimmbad 4,50 Euro; Rückkehr gegen 14 Uhr	Norbert Lindemann, 01719768695 <a href="mailto:nippes@t-online.de">nippes@t-online.de</a>
<b>Keine Angst vor Wasser</b>	15. August	16 – 17:30 Uhr	Spielplatz Feldbergstraße	Carolin Büger, Diana Ritter-Brabänder	Wir möchten uns auf dem Spielplatz an der Feldbergerstraße mit euch treffen und eine große Wasserschlacht veranstalten. Danach räumen wir alle gemeinsam wieder auf. Bitte bringt Wasserbomben oder ähnliches mit, es gibt auch ganz tolle, wiederverwendbare Wasserbomben. Denkt an Wasser und Wasserbomben. Ganz wichtig: Handtücher und gegebenenfalls Wechsel-Kleidung (auch für die Erwachsenen).	Ohne Anmeldung. Kontakt: Caro Büger, 015771444670
<b>E-Bike-Tour Roter Hang</b>	24. August	09:00 Uhr Anker am Altrheinufer	Rückkehr über Anglersee Nackenheim	Heinz Hübner	Mit Einkehr am Anglersee. Max. 10 Teilnehmer	<a href="mailto:Khuebner52@gmail.com">Khuebner52@gmail.com</a> 017623682620