SOMMER Programm

TSV Ginsheim bewegt(!) dich

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Nordic Walking Erwachsene Wilfried Seitz Treffpunkt SHG 9:00-10:00 / W 1-6	**Bewegungsstunde** Kinder mit Beeinträchtigung Elli Ehrhard ASS 15:30-16:30 /W1-6 Anmeldung: 01795307089	**Fit für den Alltag** Erwachsene Norbert Lindemann Kraftraum SHG 10:00-11:00+11:00-12:00 W 1-6	**Wirbelsäulengymn.** A. Reichel ASS 09.00-10.00 / W 1,3,4	**Fit für den Alltag** Norbert Lindemann Kraftraum SHG 10:00-11:00 & 11:00-12:00 W 1-6	**Leistungsturnen** ab Jahrgang 2015 Judit Moser Sporthalle Ginsheim 9:00-12:00 / W 1,2,5,6
Fit für den Alltag Erwachsene Bernd Kanzler 09:00-10:00 + 10:00-11:00 Kraftraum SHG W 1-6	**Beachvolleyball/ Prellball** Jugend + Erwachsene Sabine Jost Beachvolleyballfeld/IGS A 19:30-21:00 / W 1-6	**Krafttraining** ab 16 Jahren Sven Büger Kraftraum SHG 18:00-19:00 / W 1,2,5,6	**Parkinsongymn.** Helga Link Sporthalle Ginsheim 10:00-11:00 / W 1-6	**Leistungsturnen** Judit Moser Sporthalle Ginsheim 15:00-17:00 ab Jg. 2015 W 1,2,5,6	
Leistungsturnen Judit Moser Sporthalle Ginsheim 17:00-19:00 ab Jg. 2015 / W 1,2 16:00-19:00 ab Jg. 2015 / W 5,6	**Sportletics** John Bader Treffpunkt: ASS 19:00-21:00 W 1-6	**Leichtathletik** Jugend und Erwachsene Martin Wetterau Kraftraum SHG 19:00-22:00 W 1-6	**Reha Orthopädie** A. Reichel ASS 18:00-18:45 / W 1,3,4	**Leichtathletik** ab 10-15 Jahren Martin Wetterau Sportanlage Bischofsheim 18:00-20:00 / W 1-6	
Krafttraining ab 16 Jahren Sven Büger Kraftraum SHG 18:00-19:00 -/W 1,2,5,6	**Sanftes Kraftraining** Heinz Hübner Kraftraum SHG 19:00-20:00 / W 1-6	**Circletraining** Erwachsene Bernd Kanzler Kraftraum SHG 20:00-22:00 / W 1-6	**Boulen** Norbert Lindemann Boulbahn Altrheinufer ab 18:00 / W 1-6		
Karate Kinder Franco Mundkowsky IGS A 18:00-19:00 / W 1,2,3,4,5,6	**Leichtathletik** ab 16 Jahren Martin Wetterau Sportanlage Bischofsheim 19:00-20:00 / W 1-6	**Zumba** Erwachsene Elli Ehrhard ASS 20:15-21:15 W 1-6 (Anm. 01795307089)	**Sanftes Kraftraining** Heinz Hübner Kraftraum SHG 19:00-20:00 W1-6		
Karate Erwachsene Franco Mundkowsky IGS A 19:00-20:30 /W 1,2,3,4,5,6	**Faszientraining** A. Reichel ASS 18:00-19:00 / W 1,3,4		**TME** Erwachsene Bernd Kanzler 19:00-20:00 ASS / W 1-6		
Sanft. Körperschulung Erwachsene Elke Silberhorn ASS 19:00- 20:00 / W 1-6			**Karate** Kinder Franco Mundkowsky IGS B 18:00-19:00 / W 1-6		
			Karate Erwachsene Franco Mundkowsky SHG 19:15 - 20:45 / W 1-6		

SOMMER Programm: Tagesangebote

Angebot	Datum	Zeit/Treffpunkt	Ort/Strecke	Leitung	Bemerkung/Kosten	Anmeldung
Bälle Special	Do 10.07.25	16-17:30	Sporthalle Ginsheim	Carolin Büger, Diana Ritter-Brabänder	Kinder bis 3 Jahre mit Begleitung	ohne Anmeldung
Radtour	Do 10.07.25	18-20:30	Am Kran	Anna Tok	Wir machen eine Radtour Richtung Nierstein, ca. 30 km. Kosten: Fähre Landskrone 2,50 €. Findet bei Regen nicht statt.	Anmeldung unter nioby@web.de
Hyrox Einheit	Do 17.07.25	18-20:00	Calesthenics Anlage IGS	Anna Tok	Intensives Intervaltraining im Freien. Gerne paarweise teilnehmen. Findet bei Regen nicht statt.	Anmeldung unter nioby@web.de
Ausflug zur Reduit Sportanlage	Do 24.07.25	18-20:30	Am Kran	Anna Tok	Fahrradausflug zur Sportanlage. Wir fahren pünktlich um 18 Uhr los. Findet bei Regen nicht statt.	Anmeldung unter nioby@web.de
Balance Special	Do 14.08.25	16-17:30	Sporthalle Ginsheim	Carolin Büger, Diana Ritter-Brabänder	Kinder bis 3 Jahre mit Begleitung	ohne Anmeldung
Radtour Rüdesheim, Vinothek	So 13.07.25	10:00	Am Anker	Norbert Lindemann	Lohnenswertes Ziel für Weinliebhaber (12€ für Weinprobe). Leicht flaches Gelände, Rückfahrt über Ingelheim, Mainz	Bis eine Woche vor der Tour: nippes@t-online.de
Ebike Tour Großer Feldberg	So 27.07.25	8:30	Anglergaragen zur Busbeladung	Norbert Lindemann	ca 65 km, zum Teil schwierig zu befahrene Wege. Shuttle erfolgt mit Vereinsbus zum Roten Kreuz am Feldberg. Auffahrt zum Gipfel und Abfahrt über Schlossborn, Wiesbaden/Platte und Kostheim.	Bis eine Woche vor der Tour: nippes@t-online.de
Yoga auf der Nonnenaue	So 17.08.25	9:45 - 12:00	An der Fähre um 9:45	Simone Silbernagel	Mitglieder 10€ und Externe 15€. Bezahlung an der Fähre. Yoga Matte bitte mitbringen, bequeme Kleidung.	s.silbernagel@gmx.de bis zum 15.8.25
Radtour Grüngürtelweg	Sa 02.08.25	9:00	Treffpunkt Ballouplatz	Michael Moise	Grüngürtelweg in Frankfurt, ca. 70 km, meist flaches Gelände, div. Einkehrmöglichkeiten; Anfahrt mit S-Bahn oder eigenem PKW	bis eine Woche vorab: michael@moise.de