

TSV Sommerferienprogramm 2020



Wochenplan

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Training Magics	
<p>Rope-Skipping „Wir springen nicht einfach mit dem Seil, wir werden mit Musik das Seil verzaubern“. 3 Übungsgruppen zu je 45 Min. Karen Hirschfelder u.a. Sporthalle Ginsheim 16 – 18:45 Uhr Neue Teilnehmer bitte anmelden bei K. Hirschfelder, Tel.: 06144 32065 W 1 – 6</p> <p>Kraftraum Krafttraining ab 16 Jahren 18 – 19 Uhr Mario Reschke W 1 – 6 Max. 4 Personen Ort: Sporthalle Ginsheim</p> <p>Sanfte Körperschulung/ Beckenbodengymnastik Sporthalle Ginsheim 19 – 20 Uhr Elke Silberhorn W 1 - 6</p> <p>Volleyball Pedro Arribas Sporthalle A, IGS Mainspitze 20:15 – 22:15 Uhr W 1 – 6</p>	<p>Fit im Sommer Inge Krause Für Frauen ab 50 J. Treff: ASS 15 – 16 Uhr W 1 - 3</p> <p>Faszientraining/Wirbelsäulengymnastik Anette Reichel ASS Gymnastikhalle 18 – 19 Uhr W 1 - 6</p> <p>Beachvolleyball oder Ball-Sport in der Halle A Sabine Jost Ort: Beachvolleyballfeld Gesamtschule Mainspitze/Sporthalle A IGS 19:30 Uhr W 1 – 6</p> <p>Fahrradtouren für Männer, mit Einkehr Ausflugszeit 3 – 4 Std. Tourenführer: A. Gössl u.a. Treff: 19 Uhr, Sporthalle IGS Mainspitze W 1 – 6</p>	<p>Sportletics John Bader Treffpunkt: ASS Di 19 – 21 W 1 - 6</p> <p>Samba – Grooven im Sommer Schnupperstunde für Einsteiger Silke Schlütter genannt Neuhaus Ab 16 Jahre 19 – 20 Uhr W 1 - 6</p> <p>Let's groove! Tim Breideband Bürgerhaus Ginsheim 20 – 21:45 Uhr Neueinsteiger herzlich willkommen W 1 - 6</p>	<p>Fit für den Alltag Norbert Lindemann Kraftraum Sporthalle Ginsheim 09:30 – 10:15 Uhr 10:30 – 11:15 Uhr Jeweils max. 4 Personen W 1 - 6</p> <p>Fit im Sommer Inge Krause Für Frauen ab 50 J. Treffpunkt: ASS 19 – 20 Uhr W 1 - 3</p> <p>Kraftraum Krafttraining ab 16 Jahren 18 – 19 Uhr Mario Reschke Ort: Sporthalle Ginsheim Max. 4 Personen W 1 – 6</p> <p>Kraftzirkel für Männer und Frauen Bernd Kanzler Kraftraum Sporthalle Ginsheim 20 – 21:30 Uhr W 1 – 6</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik Anette Reichel Sporthalle Ginsheim 9 – 10 Uhr W 1 - 6</p> <p>Boulen Norbert Lindemann Ort: Boulebahn Altrheinufer 18 – 20 Uhr W 1 – 6</p> <p>Karate Frank /Michael Moise i. W. Sporthalle Ginsheim 19.30 – 21.00 Uhr. W 1 - 6</p>	<p>Fit für den Alltag Norbert Lindemann Kraftraum Sporthalle Ginsheim 09:30 – 10:15 Uhr 10:30 – 11:15 Uhr Jeweils max. 4 Personen W 1 - 6</p> <p>Leistungsturnen Vorbereitung Trainingseinstieg Anne Lehmann u.a. Sporthalle Ginsheim 9 - 11 Uhr W 1 - 6</p>	<p>Mittwoch: 15 - 15:55 Mini Magics 16:10 – 18 Magics</p> <p>Freitag: 15 -15:55 Mini Magics 16 :10 - 18 Magics</p> <p>Ort: Bolzplatz neben der ASS W 1 und 6 Schulhof ASS W 2 - 5</p>

Ferienwochen: **W1** 6. -12.7. **W2** 13. – 19.7 **W3** 20.7 – 26.7 **W4** 27.7. – 2.8. **W5** 3.8. – 9.8. **W6** 10.8. – 16.8.

Tagesveranstaltungen siehe Rückseite

TSV Sommerferienprogramm 2020



Tagesveranstaltungen

Datum	Zeit/Treff	Angebot	Ort/Strecke	Leitung	Bemerkungen/Kosten	Anmeldung
Di, 07. Juli	10:15 – 15 Uhr Fähre: 10:15 Uhr	Nordic Walking	Strecke Fähre – Kreuzer und zurück Einkehr Hofgut Kreuzer	Norbert Lindemann	Ausgaben Hofgut Kreuzer, Fährkosten	Ohne Anmeldung
Do. 09. Juli	19:00 Uhr	Walken Trimm-Dich-Pfad	Bauscheimer Wald	Tanja Fellinghauer	Treffpunkt: Bauscheimer Wald Eingang: Höhe Hundeplatz	Ohne Anmeldung
Sa, 11. Juli	11 Uhr Anker Altrheinufer	(E-Bike) Fahrradtour 65 km	Ginsheim – Schiersteiner Hafen – Eltville – Oestrich-Winkel – Fähre Ingelheim – Mainz – Ginsheim	Michael Moise	Ausgaben für Einkehr Biergarten Ingelheim oder Rucksackverpflegung, Fährkosten	Anmeldung bei M. Moise 0176 78967358, michael@moise.de Max 6 Personen
Do, 16. Juli	18:40 Uhr Fähre; 19:00 Uhr	Fahrradtour zum Kreuzer	Strecke: Fähre – Kreuzer und zurück Einkehr: Hofgut Kreuzer	Tanja Fellinghauer	Ausgaben: Fährkosten Hofgut Kreuzer	Ohne Anmeldung
So, 19. Juli	15 Uhr Anker am Altrhein	(E-Bike) Fahrradtour „Äpplertour“	Rundtour: Ginsheim – Kreuzer – Oberwiesensee – Äpplergarten Trebur - Ginsheim	Norbert Lindemann	Kosten Fähre, Verpflegung unterwegs	Anmeldung bei N. Lindemann 06144 32258, nippes@t-online.de Max 6 Personen
Do., 06. August	19:00 Uhr	Paddeln auf dem Altrhein / Stand-Up	Altrhein	Tanja Fellinghauer	Treffpunkt: Neckarstraße 30	Anmeldung bei T. Fellinghauer Tanja.fellinghauer@gmx.de Max. 8 Personen
Mi, 12. August	15 Uhr Anker Altrheinufer	(E-Bike) Fahrradtour 55 km	Rheinhessen, Großteil Amiche-Radweg	Norbert Lindemann	Ausgaben für Einkehr Strecke: steile Auffahrten	Anmeldung bei N. Lindemann 06144 32258, nippes@t-online.de Max 6 Personen

02.07.20

Wichtiger Hinweis: Alle Angebote richten sich nach den aktuellen Auflagen der Stadt Ginsheim-Gustavsburg und des Kreises Groß-Gerau für den Sportbetrieb in Hallen, nach den Hygienerichtlinien des Robert-Koch-Instituts und der aktuellen Corona-Kontakt- und Betriebsbeschränkungsverordnung des Landes Hessen.

Insbesondere ist die Teilnahme nur für symptomfreie Personen gestattet. Personen mit Fieber, Husten, Halsschmerzen oder grippeähnlichen Symptomen dürfen nicht teilnehmen. Auch Personen, die in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer Person hatten, die positiv auf SARS-CoV getestet wurde, können nicht teilnehmen.

Für alle Angebote gelten Teilnehmerbeschränkungen und besondere Organisationsformen im Sinne der Auflagen und Verordnungen. Teilnehmerlisten werden geführt.

