

# Tagesveranstaltungen

Dienstag  
**03. Juli**

## Nordic Walking

Strecke Fähre – Kreuzer und zurück /  
Einkehr Hofgut Kreuzer

**TREFFPUNKT:** 10.15 Uhr Fähre (10.50 - 15.00 Uhr)  
**LEITUNG:** Norbert Lindemann  
**BEMERKUNGEN:** Ausgaben Hofgut Kreuzer, Fahrkosten /  
ohne Anmeldung

Donnerstag  
**05. Juli**

## Fit durch die Ferien – Beachspiele

Altrheinufer, Bansen, Ginsheim

**TREFFPUNKT:** 19.00 Uhr Altrheinufer, Bansen  
**LEITUNG:** Anne Lehmann  
**BEMERKUNGEN:** Ohne Anmeldung

Mittwoch  
**11. Juli**

## (E-Bike) Fahrradtour 40 km

Apfelweinstube im Himmelreich

**TREFFPUNKT:** 15.00 Uhr Anker Altrheinufer  
**LEITUNG:** Norbert Lindemann  
**BEMERKUNGEN:** Ausgaben für Einkehr, Strecke: Steile  
Auffahrten / Bei Regen entfällt die Tour /  
ohne Anmeldung

Sonntag  
**22. Juli**

## (E-Bike) Fahrradtour „Äplertour“

Rundtour: Ginsheim – Kreuzer –  
Oberwiesensee – Äplergarten Trebur  
– Ginsheim

**TREFFPUNKT:** 15.00 Uhr Anker Altrheinufer  
**LEITUNG:** Norbert Lindemann  
**BEMERKUNGEN:** Ausgaben für Fähre und Einkehr / Bei Regen  
entfällt die Tour / ohne Anmeldung

Mittwoch  
**25. Juli**

## Feierabend-Radtour

Rundtour ca. 18 km, Einkehr  
Weingut Dhom

**TREFFPUNKT:** 18.00 Uhr Anker Altrheinufer  
**LEITUNG:** Anke Hartmann  
**BEMERKUNGEN:** Ausgaben für Einkehr / Bei Regen entfällt die  
Tour / ohne Anmeldung

Donnerstag  
**02. August**

## Fit durch die Ferien – Paddeln

Altrhein Richtung Steindamm

**TREFFPUNKT:** 19.00 Uhr Altrhein/Fähre  
**LEITUNG:** Anne Lehmann  
**BEMERKUNGEN:** Schwimmfähigkeit / begrenzte Plätze / ohne  
Anmeldung

# Beweg dich in den Sommerferien

**ANGEBOTE  
VOM 24.06.-  
05.08.2018**



Unser Partner:



**TSV**  
GINSHEIM  
beweg(t) dich

# TSV Sommer

## Ferienprogramm 2018

**ANGEBOTE**  
**VOM 24.06.-**  
**05.08.2018**

### Dienstag

#### **Fitness rund um die Wirbelsäule für Männer und Frauen**

03., 10., 24. Juli  
09.30 - 10.30 Uhr  
Anette Reichel  
Ort: Gymnastikhalle ASS

W2,3,5

#### **Faszientraining für Männer und Frauen**

Mit Elementen aus Stretching, Yoga und Faszienrolle  
03., 10., 24. Juli  
18.00 Uhr  
Anette Reichel  
Ort: Gymnastikhalle ASS

W2,3,5

#### **Fahrradtour für Männer mit Einkehr**

Tourenführer: Manfred Büttner, Willi Kilian, Stephan Lorenz, Bodwin Blank, Albert Gössl, Maik Hebel werden jeweils eine Tour übernehmen.  
Treffpunkt: 19.00 Uhr, Sporthalle Gesamtschule Mainspitze

W1-6

#### **Beachvolleyball/Ball-Sport**

Ab 19.30 Uhr  
Sabine Jost  
Ort: Beachvolleyballfeld Gesamtschule Mainspitze/Sporthalle A IGS

W1-6

### Montag

#### **Krafttraining ab 16 Jahren**

18.00 - 19.00 Uhr  
Mario Reschke  
Ort: Sporthalle Ginsheim

W1-6

### Mittwoch

#### **Fit für den Alltag**

09.30 - 10.30 Uhr  
Norbert Lindemann/Bernd Kanzler  
Ort: Krafraum Sporthalle Ginsheim

W1-6

#### **Krafttraining ab 16 Jahren**

18.00 - 19.00 Uhr  
Mario Reschke  
Ort: Krafraum Sporthalle Ginsheim

W1-6

### Donnerstag

#### **Fit durch die Ferien**

Ab 16 Jahren  
Treffpunkt: 19.00 Uhr  
Gymnastikhalle ASS  
28.06. – Radtour  
05.07. – siehe Tagesveranstaltungen  
12.07. – Walken  
19.07. – Trimm-Dich-Pfad  
Bauschheimer Wald  
26.07. – Radtour  
02.08. – siehe Tagesveranstaltungen

W1-6

#### **Parkinsongymnastik**

10.00 - 11.00 Uhr  
Helga Link / Irmgard Reinheimer  
Ort: Sporthalle Ginsheim

W1-6

#### **Eltern-Kind-Turnen**

Jeweils 16.00 - 17.00 Uhr  
Carolin Büger  
28.06./02.08. – Rund um den Ball in der Halle  
05.07. – Überraschungsturnen vor der Halle  
Ort: Sporthalle Ginsheim  
12.07. – Toben, Rennen und Turnen auf dem Spielplatz Klinkerland in Bischofsheim, Georg-Fischer-Str.

W1-3,6

#### **Boulen**

18.00 - 20.00 Uhr  
Norbert Lindemann  
Ort: Boulebahn Altrheinufer

W1-6

#### **Karate für Jedermann**

Ab 14 Jahre  
19.30 - 21.00 Uhr  
Frank Trenkner / Michael Moise

W1-3,5,6

### Freitag

#### **Fit für den Alltag**

09.30 - 10.30 Uhr  
Norbert Lindemann/Bernd Kanzler  
Ort: Krafraum Sporthalle Ginsheim

W1-6

#### **KONTAKT**

Fragen zum Sommer-Ferienprogramm des TSV Ginsheim beantwortet **Norbert Lindemann**. Er ist telefonisch erreichbar unter der Nummer **06144 32258** oder per E-Mail unter **nippes@t-online.de**.

#### **LEGENDE**

Ferienwochen:  
**W1** 24.06.-30.06., **W2** 01.07.-07.07.,  
**W3** 08.07.-14.07., **W4** 15.07.-21.07.,  
**W5** 22.07.-28.07., **W6** 29.07.-05.08.

#### **HINWEIS**

Die Angebote gelten für Erwachsene. Es sei denn, es wird im jeweiligen Angebot eine andere Regelung mitgeteilt.