

TURNEN

Kontakt: Judit Moser, turnen@tsv-ginsheim.de

Eltern u. Kind - allgemeines Turnen

Gruppe 1	Do 16:15 – 17:30	SHG
Gruppe 2	Mi 09:00 – 10:15	ASS
Gruppe 3 “Wir werden groß”	Do 16:15 – 17:30	ASS
Kinder von 2 – 4 J.		
Outdoor	Fr 10:00 – 11:00	Spielplätze Gi

Kleinkinder - allgemeines Turnen

Kontakt: Carolin Büger, sportwart-turnen@tsv-ginsheim.de

1. Gruppe	5 + 6 J.	Di 14:30 – 15:30	SHG
2. Gruppe	3 + 4 J.	Di 15:30 – 16:30	SHG

Mädchen/Jungen - allgemeines Turnen

Kontakt: Judit Moser, turnen@tsv-ginsheim.de

1./2. Schuljahr	Mi 14:30 – 16:00	SHG
3. – 5. Schuljahr	Mi 17:00 – 18:55	ASS

Gerätturnen für Kinder

Kontakt: Judit Moser, turnen@tsv-ginsheim.de

Gerätturnen/Leistungsgruppe (Teilnahme nur auf Empfehlung)

Kontakt: Judit Moser, turnen@tsv-ginsheim.de

Aufbau- u. Leistungsgr. 1	Mo 15:00 – 17:00	SHG
Leistungsgruppe 2	Mo 17:00 – 19:00	SHG
Aufbaugruppe	Mi 14:15 – 15:45	ASS
Leistungsgruppe 1+2	Fr 15:00 – 17:00	SHG
Leistungsgruppe 1+2	Sa 09:00 – 12:00	SHG

Rope-Skipping

Kontakt: Karen Hirschfelder, 06144 32065

ab 1. Schulj.	Mo 16:00 – 17:25	ASS
ab ca. 4. Schulj.	Mo 17:35 – 19:00	ASS

Tanzen

Tanzmäuse Fortge.	ab 5 J.	Mi 15:30 – 16:15	BHG
Showtanz Mini Magics	ab 6 J.	Mi 16:15 – 17:00	BHG
Showtanz Magics	ab 8 J.	Mi 17:00 – 18:00	BHG

Zumba

Frauen - Gymnastik & mehr

Fit in jedem Alter	Di 17:00 – 18:00	ASS
	Mi 19:00 – 20:15	ASS

Männer – Gymnastik, Spiel & mehr

	Di 20:00 – 22:00	IGS A
	Mo 20:00 – 21:30	SHG

Fit im Alter (ab etwa 70 J., Männer und Frauen)

	Do 15:00 – 16:00	SHG
--	------------------	-----

Fitnessstraining

	Mo 19:00 – 20:00	SHG
--	------------------	-----

Sportletics

	Di 19:00 – 21:00	ASS
--	------------------	-----

Gesundheitssport

Kontakt: Karen Hirschfelder, 06144 32065

Bewegungsstunde für Kinder mit Beeinträchtigung und ihren Eltern, nur mit Anmeldung bei Elli Erhardt, 01795307089
Di 15:30 – 16:30 ASS

Reha Orthopädie – nur mit Verordnung

Kontakt: Anette Reichel, 06144 32070 Do 18:00 – 18:45 ASS

Herz-Kreislauf-Training

Kontakt: Karen Hirschfelder, 06144 32065

Do 19:00 - 20:00 SHG

Parkinsongymnastik

1. Gr.	Do 09:50 – 10:50	SHG
2. Gr.	10:50 – 11:50	

Faszientraining/Wirbelsäulengymnastik

Di 18:00 – 19:00 ASS

Wirbelsäulengymnastik

Do 14:00 – 14:50 SHG

Sanfte, achtsame Körperschulung / Beckenbodengym.

Mo 19:00 – 20:00 ASS

Seniorengymnastik & mehr

 Sturzprophylaxe,
Gedächtnistraining Di 15:30 – 16:30 STF

Yoga I Mo 20:15 – 21. 45 ASS

Yoga II Di 19:15 – 20:45 Kita Kant

Tiefenmuskuläre Entspannung

Do 19:00 – 20:00 ASS

Sanftes Krafttraining Ü 40

	Di 18:25 – 19:10	SHGK
	Di 19:20 – 20:05	
	Do 19:00 – 20:00	

Fit für den Alltag, moderates Krafttraining

	Mo 10:15 – 11:30	
	Mi u. Fr 09:00 – 10:00	
	10:00 – 11:00	
Auch für Neueinsteiger	11:00 – 12:00	

Nordic-Walking Treff: Sporthalle Ginsheim

Mo 09:00 – 10:00

Wassergymnastik

Hallenbad Groß-Gerau

1. Gruppe	Mi 19:30 – 20:15
2. Gruppe	Mi 20:15 – 21:00

Rollator - Bewegungsschulung mit Musik

Mi 10:00 – 11:00 BHG Raum 3

Judo

Kontakt: Sabine Jost, 06144 330153, judo@tsv-ginsheim.de

Anfänger (ab Schuleintritt)	Fr 16:30 – 18:00	IGSA
B-, C-, D-Jgd. Anf./Fortg.	Di 18:00 – 19:30	IGSA
A-Jgd., Jun., Erwachsene	Di 19:30 – 21:30	IGSA
B-, C-, D-Jgd. (Fortgeschrittene)	Fr 18:00 – 20:00	IGSA

Karate

Kontakt: Michael Moise, vorsitzender@tsv-ginsheim.de

Kinder

Kinder 6 – 10 J.	Sa 10:00 – 11:00	ASS
Kinder 10 – 14 J.	Mo 19:00 – 20:00	IGSA
	Sa 11:00 – 12:00	ASS
Talentgruppe	Do 18:30 – 20:00	IGSB

Erwachsene

Mo 19:00 – 20:00	Kata Spezial	IGSA
Mo 20:00 – 21:30		IGSA
Do 20:00 – 21:30		SHG

Leichtathletik LG Bischofsheim-Ginsheim

Kontakt : Martin Wetterau, 015161551528

Sommerplan April bis September

GSP

ab 12 J.	Fr 18:00 – 20:00
Ab 16 J.	Di 18:00 – 20:00
Kinder 6 – 9 J.	Mo 16:00 – 17:30
Kinder 10 – 13 J.	Mo 17:00 – 18:30

Winterplan Oktober bis März

Kinder 6 – 9 J.	Mo 16:00 – 17:30	KSHBI
Kinder 10 – 13 J.	Mo 17:00 – 18:30	KSHBI
Jugend und Aktive	Di 18:00 – 20:00	IGSA
	Do 20:00 – 22:00	
Schüler, Jugend und Aktive	Fr 18:00 – 20:00	IGSA

LA Krafttraining Jgd. u. Aktive

SHGK

SAMBA-Percussion *Bateria Caipirinha*

Kontakt: Peter Seibert, samba@tsv-ginsheim.de

ab 16 Jahre Di 20:00 – 22:00 BHG

Anfängerprobe (Silke Schlütter genannt Neuhaus) Anmeldung erforderlich: 01784441306 Di 19:00 – 20:00

Wandern & Radfahren

GEMEINSAM ZU FUß & RAD MEHR ERLEBEN

Kontakt: Norbert Stork, 06144938566, n.stork@gmx.de

Wanderungen & Radtouren werden in den örtlichen Zeitungen, auf der TSV Homepage, per Mailpost, im Newsletter und im Wanderflyer angekündigt. Es finden Tages- und Mehrtagesfahrten statt.

Abhängig von der Wetterlage und personeller Ressourcen werden auch spontane Angebote gemacht: **Wandern-Spontan, Rad-Spontan**
Kommunikation über WhatsApp Gruppe > TSV Wanderabteilung

Senioren wandern

Jeden 2. Mittwoch im Monat. Kontakt: Anita Schweickard, 06144 31610

Wintersport

Kontakt: Torsten Wolf, 015758884627

Wintersportfahrten & Tagestouren

werden in den örtlichen Zeitungen, auf der TSV Homepage, im Newsletter und per Mailpost angekündigt. Es finden Tages- und Mehrtagesfahrten statt.

Freizeitsport

Kontakt: Norbert Lindemann, 01719768695, nippes@t-online.de

Volleyball

Spielgemeinschaft mit TV Bischofsheim und TV Gustavsburg

Frauen und Männer	Mo 20:00 – 22:00	KSHBI
Kinder ab 12 J. + Jugend	Mo 18:30 – 20:00	KSHBI

Tanz mal wieder!

Standard und Latein Mo 20:15 – 21:45 14-tägig BHG
Termine siehe TSV Homepage

Krafttraining ab 16 Jahre (männlich, weiblich)

Mo 18:00 – 19:00 SHGK
Mi 18:00 – 19:00

Zirkeltraining an Kraftgeräten

Mi 20:00 – 22:00 SHGK

Individuelles Krafttraining

Parallel zur Hallenbelegung durch die TSV ist individuelles Training im Krafraum möglich: Mo 15 – 17, Di 14:30 – 16:30, Do 20 – 22. Berechtigt dazu sind nur TSV Mitglieder, die vorher in die Gerätenutzung eingewiesen worden sind.

Einweisungsmöglichkeiten siehe Trainingsangebote Krafttraining im Freizeitsport und Gesundheitssport.

Boulen

Altrheinufer Nähe Anker

Donnerstagnachmittag, Anfangszeiten je nach Jahreszeit unterschiedlich. 2-stündig

tsv.extra

Besondere Sportangebote in Kursen Schnupperkursen und Workshops.

Siehe Presse, Rundschreiben und Aushänge.

Auskünfte

Geschäftsstelle:

Rheinstr. 29A, 65462 Ginsheim
Telefon: 06144 3353244
geschaeftsstelle@tsv-ginsheim.de
Homepage: www.tsv-ginsheim.de

Hallen und Plätze

ASS	Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule
SHG	Sporthalle Ginsheim
SHGK	Ginsheim Krafraum
IGSA	Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A
IGSB	Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle B
KSHBI	Kreissporthalle Bischofsheim
BHG	Bürgerhaus Ginsheim
GSP	Gemeindesportanlage Am Sand, Bischofsheim
STF	Seniorentreff Fähre
KitaKant	Kindertagesstätte Immanuel-Kant-Str.