

Stand 16.01.19

TURNEN

Babys in Bewegung (Ltg.: J. Fundinger)
3 – 6 Monate So 11 - 12 Uhr ASS

Bobbelscheturnen (Ltg.: J. Fundinger)
Ab 6 Monate So 10 – 11 Uhr ASS

Eltern u. Kind - allgemeines Turnen
(Ltg.: Ka. Laun, C. Büger)
1. Gruppe Do 16:00 – 17:00 SHG
2. Gruppe Mo 09:10 – 10:10 ASS

Kleinkinder - allgemeines Turnen
(Ltg.: A. Fischer, A. Razane, A. Kramer, K. Hirschfelder)

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
(Ltg.: B. Rubio, S. Dinges, A. Wittek)

1./2. Schuljahr Mi 14:30 – 16:00 SHG
3./4. Schuljahr Mi 17:00 – 18:00 ASS
5. – 7. Schuljahr Mi 18:00 – 19:00 ASS

Sport-Spiel-Spaß

(Ltg.: D. Laun, T. Laun)
ab 4. Schulj. Mo 18 – 20 Uhr IGS

Gerätturnen/Leistungsgruppe

Teilnahme nur auf Empfehlung
(Ltg.: K. Laun, A. Lehmann, U. Findeisen, L. Lindemann, T.Hooijmaijers)
Mädchen (Anf.) Mo 15:00 – 17:00 SHG
Mädchen (Fortg.) Mo 17:00 – 19:00 SHG
Anf. u. Fortg. Fr 15:00 – 17:00 SHG

Rope-Skipping ab 1. Schuljahr

(Ltg.: K. u. R. Hirschfelder S. Hirschfelder)
ab 1. Schulj. Mo 16:00 – 17:30 ASS
ab ca. 4. Schulj. Mo 17:30 – 19:00 ASS
Wettkampfm. Fr 18:00 – 19:30 ASS

Tanzen

(Ltg.: I. Laun,, M. Silas-Wiehte, L. Hof)
Auswahlgruppe Di 16:00 – 17:00 ASS
ab ca. 8 Jahre

Di 17:00 – 18:00 ASS
Do 15:00 – 16:00 ASS
Do 16:00 – 17:00 ASS
Do 17:00 – 18:00 ASS
Fr 16:30 – 17:30 ASS
MI 17:00 – 18:45 BHG

Gymnastik & mehr für Frauen

(Ltg.: I.Krause)
ab 60 J. Di 19:00 – 20:00 ASS
Fit in jedem Alter Mi 19:00 – 20:15 ASS

Männer - allgemeines Turnen

(Ltg.: A.Gössl, P. Gries)
Di 20:00 – 22:00 IGS
Mo 20:00 – 22:00 SHG

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

(Ltg.: H. Link)
Do 14:45 – 15:45 SHG

Fitnessstraining (Ltg.: L. Lindemann)
Mo 19:00 – 20:00 SHG

Fit-Mix (Ltg.: A. Lehmann)
Do 20:15 – 21:30 IGS B

Body-Fit (Ltg.: R. Heid)
Fr 19:30 – 20:30 ASS

Rücken-Fit (Ltg.: R. Heid)
Do 18: - 19:00 ASS

Zumba® (Ltg.: M. Silas-Wieth) Mi 20:15- 21:15) ASS

WANDERN

GEMEINSAM ZU FUß MEHR ERLEBEN

Wanderungen werden in den örtlichen Zeitungen, durch Rundschreiben an die Abteilungsmitglieder, im Internet und per Newsletter angekündigt. Es finden Tages- und Mehrtagesfahrten statt.

Senioren wandern

(Ltg.: A. Schweickard) Jeden 2. Mittwoch im Monat. Ankündigung im Wochenblick.

LEICHTATHLETIK

LG Bischoseim-Ginsheim

(Ltg.: G.Wetterau, M. Wetterau)
Sommerplan April bis September
Kinder ab 10 J. / Jugend und Aktive
Mi 17:00 – 19:00 GSP
Fr 18:00 – 20:00 GSP

Winterplan Oktober bis März
Schüler, Jugend und Aktive
Fr 18:00 – 20:00 IGS

GESUNDHEITSSPORT

Koronarsport

(Ltg.: A. Lehmann unter der Mitwirkung Ginsheimer, Gustavsburger und Bischofseimer Ärzte)
Do 19:00 - 20:15 SHG

Prävention Do 19:00 - 20:00 ASS
(Ltg.: E. Stahl)

Parkinsongymnastik
(Ltg.: H. Link) Do 09:30 – 10:30 SHG
10:30 – 11:30

Wirbelsäulengymnastik

1. Gruppe Di 10:00 – 11:00 ASS
2. Gruppe Di 11:00 – 12:00 ASS

Faszientraining/Wirbelsäulengymn.
(Ltg.: A. Reichel) Di 18:00 – 19:00 ASS

Sanfte

Körperschulung/Beckenbodengymn.
(Ltg.: E. Silberhorn) Mo 19:00 – 20:00 ASS

Sanftes Krafttraining Ü 40

(Ltg.: K.-H. Hübner)
ab 40 Jahre Di 19:00 – 20:00 Krafraum SHG
Do 19:00 – 20:00 Krafraum SHG

Yoga

(Ltg.: L. Schleifenbaum) Do 20 - 21 ASS

Fit für den Alltag

(Ltg.: N. Lindemann)
Mi 09:30 – 10:30 Krafraum SHG
Fr 09:30 – 10:30 Krafraum SHG

Nordic-Walking

(Ltg.: N. Lindemann) Mo 09:00 – 10:00
Treff: Sporthalle Ginsheim

Walking

Treffpunkt: ev. Kirche am Damm Mi 18:30 – 19:30
(Ltg.: U. Hahn-Klimroth)

Wassergymnastik (ab 22.08.)

(Ltg.: K. Hirschfelder, S. Hauf)
Hallenbad Groß-Gerau 19:30 – 20:15
20:15 – 21:00

JUDO

Anfänger (ab Schuleintritt)
(Ltg.: S. Jost, G. Korbus, J. Berke)
Fr 16:30 – 18:00 IGS

B-,C-,D-Jgd. Anf./Fortg.
(Ltg.: S. Penk, P. Reichel, B. Schäfer)
Di 18:00 – 19:30 IGS

A-Jgd., Jun., Männer/Frauen
(Ltg.: S. Penk)
Di 19:30 – 21:30 IGS

B-, C-, D-Jgd. w/m (Fortgeschrittene)
(Ltg.: S. Jost, P. Reichel)
Fr 18:00 – 20:00 IGS

KARATE

Kinder Sound-Karate

(Ltg.: M. Moise, J. Clemens, A. u. P. Koch)
Fortgeschrittene Sa 10:00 – 11:00 ASS
ab 1. Schulj. Anfänger Sa 11:00 – 12:00 ASS

Jugend
(Ltg.: M. Moise, F. Trenkner)
Mo 18:30 – 20:00 IGSA
Do 18:30 – 20:00 IGSB

Erwachsene
Mo 20:00 – 22:00 IGSA
Do 20:15 – 22:00 SHG

(Ltg.: M. Moise, F. Trenkner)

BATERIA CAIPIRINHA

SAMBA Percussion
(Ltg.: T. Breideband) ab 16 Jahre
Di 19:45 – 21:45 BHG

WINTERSPORT

Fitnessstraining (Übl.: L. Lindemann)
Mo 19:00 – 20:00 SHG

Wintersportfahrten
siehe Presse, Rundschreiben und Aushänge

FREIZEITSPORT

Volleyball

Mixed-Gruppe (Damen und Herren)
(Ltg.: P. Arribas)
Mo 20:00 – 22:00 IGS A

Basketball

Männer So 18:00 – 20:00 SHG
(Ltg.: L. Althaus)

Tanz mal wieder! Für Erwachsene

Standard und Latein
14-tägig Mo 20:15 – 21:45 BHG
Termine siehe TSV- Homepage
(Ltg.: Karin und Klaus Meyer)

Lauftreff TSV Ginsheim

Treffpunkt: ev. Kirche am Damm Mi 18:30
(Ltg.: S. Jeuck, Chr. Säuberlich)

Krafttraining ab 16 Jahre (offen für alle Mitglieder, männlich, weiblich)

(Ltg.: M. Reschke) Mo 18:00 – 19:00 Krafr. SHG
Mi 18:00 – 19:00

Circlettraining an Kraftgeräten

(Ltg.: B. Kanzler) Mi 20:00 – 22:00 Krafr. SHG

t s v . e x t r a

Besondere Sportangebote in Kursen
Schnupperkursen und Workshops.
Siehe Presse, Rundschreiben und Aushänge.

t s v . f i t +

Kooperationen

FITNESS-TREFF Ginsheim

F.I.T.: Fit im Treff
Besondere Nutzungszeiten und Gebühren,
Anmeldung im Fitness-Treff
Info: Fitness-Treff, N. Lindemann 06144 32258

Cycling-Kurse mehrmals jährlich
Kontakt: Helge Hirschfelder 06144 32065

Albert-Schweitzer-Schule Förderung motorischer Grundlagen in Leichtathletik und Gerätturnen

Für Schüler des 3. und 4. Schuljahres
(Ltg.: A. Fischer u.a.)

t s v . f i t @

Internetforum für Bewegungsaktivitäten,
insbesondere Wandern, Fahrradfahren, Boulen,
Schneeschuhgehen und anderes.

Anmeldung: nippes@t-online.de
Verantwortlich: N. Lindemann

AUSKUNFTE

Geschäftsstelle:
Rheinstr. 29, 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
IGS Integrierte Gesamtschule Main Spitze
BHG Bürgerhaus Ginsheim
GSP Gemeindeforum Am Sand, Bi