

# TSV GINSHEIM Sportprogramm 30.08.21 – 22.07.22

Version 12.11.21

## TURNEN

**Eltern u. Kind - allgemeines Turnen**  
(Ltg.: C. Büger, Diana, J. Bosch, S.Kudra, R. Riske)

Niveau I Do 16:15 – 17:30 SHG  
Niveau II Do 16:15 – 17:30 ASS

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

1. Gruppe 5 + 6 J. Di 14:30 – 15:25 SHG  
2. Gruppe 3 + 4 J. Di 15:35 – 16:30 SHG

**Mädchen/Jungen - allgemeines Turnen**  
(Ltg.: B. Rubio, S. Dinges, A. Wittek)

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

## Gerätturnen/Leistungsgruppe

Teilnahme nur auf Empfehlung  
(Ltg.: A. Lehmann, U. Findeisen, T.Hooijmaijers, K. Winkler)

Mädchen Mo 15:00 – 17:00 SHG  
Fr 15:00 – 17:00 SHG

**Freies Turnen** Mo 17:00 – 19:00 SHG

## Rope-Skipping ab 1. Schuljahr

(Ltg.: K. u. R. Hirschfelder S. Hirschfelder)  
ab 1. Schulj. Mo 16:00 – 17:20 ASS  
ab ca. 4. Schulj. Mo 17:35 – 19:00 ASS  
Wettkampfm. Fr 18:00 – 19:30 ASS

## Tanzen

(Ltg.: I. Laun, M. Silas, L. Hof, V. Weidmann)

Auswahlgruppe ab ca.8 Jahre Di 16 – 17:50 ASS

Showtanzgruppe Magics ab 8 Jahre

Mo 17:30 – 19:30 IGS A  
Mi 17:05 – 19:00 BHG  
Fr 16:15 – 18:00 ASS

Mini Magics ab 6 Jahre Mi 15:30 – 16:50 BHG  
Fr 15:00 – 16:00 ASS

## Frauen - Gymnastik & mehr

(Ltg.: I.Krause)  
ab 60 J. Di 15:00 – 16:00 ASS  
Fit in jedem Alter Mi 19:00 – 20:15 ASS

## Männer - Gymnastik, Spiel & mehr

(Ltg.: A.Gössl) 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.: U. Findeisen)

Mo 19:00 – 20:00 SHG

## Fit-Mix (Ltg.: T. Fellinghauer)

Do 20:00 – 21:00 IGS B

## Sportletics (J. Bader)

Di 19:10 – 21:00 ASS

## Zumba®

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

## GESUNDHEITSSPORT

**Reha Orthopädie – nur mit Verordnung**  
(Ltg.: A. Reichel) Do 18:00 – 18:45 ASS

## Koronarsport – nur mit Verordnung

(Ltg.: A. Lehmann unter Mitwirkung Ginsheimer, Gustavsburger und Bischofsheimer Ärzte)  
Do 19:00 - 20:10 SHG

## Parkinsongymnastik

(Ltg.: H. Link) Do 09:50 – 10:50 SHG  
10:50 – 11:50

## Faszientraining/Wirbelsäulengymn.

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

## Wirbelsäulengymnastik

(Ltg.: A. Reichel) Do 14:00 – 14:50 ASS

## Sanfte, achtsame Körperschulung / Beckenbodengymn.

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

## Sanftes Krafttraining Ü 40

(Ltg.: K.-H. Hübner) ab 40 Jahre Di 18:25 – 19:10 SHGK

Di 19:20 – 20:05 SHGK

Do 19:00 – 20:00 SHGK

## Fit für den Alltag

(Ltg.: N. Lindemann) Mi u. Fr 09:30 – 10:15 SHGK

10:30 – 11:15

## Yoga-Therapie

(Ltg.: Maylin Hansch) Mo 20:15 – 21.15 ASS

## Nordic-Walking

(Ltg.: N. Lindemann) Mo 09:00 – 10:00

Treff: Sporthalle Ginsheim

## Wassergymnastik

(Ltg.: K. Hirschfelder) Hallenbad Groß-Gerau Mi 19:30 – 20:15

20:15 – 21:00

## Rollator-Tanz

(Ltg.: K. u. K. Meyer) Mi 10 – 11 BHG Raum 3

## JUDO

### Anfänger (ab Schuleintritt)

(Ltg.: S. Jost, J. Behrke) Fr 16:30 – 18:00 IGS

### B-,C-,D-Jgd. Anf./Fortg.

(Ltg.: P. Reichel, B. Schäfer) Di 18:00 – 19:30 IGS

### A-Jgd., Jun., Männer/Frauen

(Ltg.: S. Penk, H.Rüd) Di 19:30 – 21:30 IGS

### B-, C-, D-Jgd. w/m (Fortgeschrittene)

(Ltg.: S. Jost) Fr 18:00 – 20:00 GS

## KARATE

### Sound-Karate (Kinder 6 - 12 J.)

(Ltg.: J. Clemens, E. Schmitt) Anfänger, ab 1. Schulj. Sa 10:00 – 11:00 ASS

Mittelstufe (fortg. Anf.) Mo 18:00 – 20:00 IGSA

Fortgeschrittene Mo 19:00 – 20:00 IGSA

Sa 11:00 – 12:00 ASS

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

Do 18:30 – 20:00 IGSB

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

Mo 20:00 – 21:45 IGSA

Do 20:20 – 21:45 SHG

## LEICHTATHLETIK

### LG Bischoheim-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

### Ab 16 J.

Kinder u8/u10 Mo 15:20 – 16:20 GSP

16:30 – 17:30 GSP

Kiinder u12/u14 Mo 17:00 - 18:00 GSP

### Winterplan Oktober bis März

Schüler, Jugend und Aktive

Fr 18: - 20:00 IGSA A

LA Krafttraining Mi 19:00- 20:00 SHGK

## BATERIA CAIPIRINHA

### SAMBA Percussion

(Ltg.: T. Breideband/Vertr. S.Schlütter genannt Neuhaus) ab 16 Jahre Di 20:00 – 22:00 BHG

## WANDERN

GEMEINSAM ZU FUß MEHR ERLEBEN

**Wanderungen** werden in den örtlichen Zeitungen, auf der TSV Homepage, per Mailpost an die Abteilungsmitglieder und im Wanderflyer angekündigt. Es finden Tages- und Mehrtagesfahrten statt.

### Senioren wandern

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

## WINTERSPORT

### Wintersportfahrten & Tagestouren

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

## FREIZEITSPORT

### Volleyball

Frauen und Männer (Ltg.: P. Arribas) Mo 20:00 – 22:00 IGS A

### Basketball

Frauen und Männer (Ltg.: L. Althaus) So 17:00 – 19:00 SHG

### Tanz mal wieder!

Standard und Latein 14-tägig Mo 20:15 – 21:45 BHG

Termine siehe TSV Homepage

(Ltg.: Karin und Klaus Meyer)

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

(Ltg.: S. Büger) Mo 18:00 – 19:00 SHGK

Mi 18:00 – 19:00

### Circletraining an Kraftgeräten

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

## tsv.extra

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

## tsv.fit+

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

## tsv.fit@

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

Anmeldung: [nippes@t-online.de](mailto:nippes@t-online.de)

Verantwortlich: N. Lindemann

## AUSKÜNFTE

### Geschäftsstelle:

Rheinstr. 29, 65462 Ginsheim

Telefon: 06144 3353244

[geschaeftsstelle@tsv-ginsheim.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv-ginsheim.de)

Homepage: [www.tsv-ginsheim.de](http://www.tsv-ginsheim.de)

## HALLEN UND PLÄTZE

ASS Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule

SHG Sporthalle Ginsheim

SHGK Sporthalle Ginsheim Krafraum

IGS Integrierte Gesamtschule Mainspitze

BHG Bürgerhaus Ginsheim

GSP Gemeindefestanlage Am Sand, Bischofsheim