

**TURNEN**

**Eltern u. Kind - allgemeines Turnen**

(Ltg.: C. Büger, D. Ritter-Brabänder, K. Walter, E. Reichert, M. Drakopoulos, S. Reibold, M. Stein)

Gruppe 1 Do 16:15 – 17:30 SHG

Gruppe 2 ab 7.2. Mi 09:00 – 10:15 ASS

**Neu:** Gruppe "Wir werden groß" Do 16:15 – 17:30 ASS

Kinder von 2 – 4 J.

Outdoor Fr 10:00 – 11:00 Spielplätze Gi

**Eltern-Fit mit dem Kinderwagen / findet derzeit nicht statt, keine Nachfrage**

O. Schwindt-Mutlu Do 09:45 - 10:45 Uhr Kran Altrheinufer

**Kleinkinder - allgemeines Turnen**

(Ltg.: A. Fischer, N. Wolf, M. Ewest, L. Friedrich)

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.: A. Wittek, D. Ritter-Brabänder, C. Büger, M. Ewest)

1./2. Schuljahr Mi 14:30 – 16:00 SHG

3. – 5. Schuljahr Mi 17:00 – 18:55 ASS

**Gerätturnen für Kinder** Di 16:30 – 18:00 SHG

(Ltg.: T. Hooijmaijers u.a.)

**Gerätturnen/Leistungsgruppe** (Teilnahme nur auf Empfehlung)

(Ltg.: A. Lehmann, T. Hooijmaijers, K. Winkler, J. Moser, N. Wolf, A. Nachtmann)

Aufbau- u. Leistungsgr. 1 Mo 15:00 – 17:00 SHG

Aufbaugruppe Mi 14:15 – 15:45 ASS

Leistungsgruppe 2 Mo 17:00 – 19:00 SHG

Leistungsgruppe 1+2 Fr 15:00 – 17:00 SHG

Leistungsgruppe 1+2 Sa 09:00 – 12:00 SHG

**Rope-Skipping**

(Ltg.: K. u. R. Hirschfelder)

ab 1. Schulj. Mo 16:00 – 17:20 ASS

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

**Tanzen**

(Ltg.: I. Laun, u.a.)

Tanzmäuse 3 – 4 Jahre Do 14:15 – 15:00 ASS

Tanzmäuse Fortgeschrittene Do 15:10 – 16:10 ASS

Showtanzgruppe Magics ab 8 Jahre

Mo 17:30 – 19:30 IGSA

Mi 16:00 – 19:00 BHG

Fr 16:00 – 18:00 ASS

Mini Magics ab 6 Jahre Mi 15:00 – 16:00 BHG

Fr 15:00 – 16:00 ASS

Zumba®

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

**Frauen - Gymnastik & mehr ab 60 J.**

(Ltg.: I. Krause)

Fit in jedem Alter Di 17:00 – 18:00 ASS

Mi 19:00 – 20:15 ASS

**Männer – Gymnastik, Spiel & mehr**

(Ltg.: A. Gössl) Di 20:00 – 22:00 IGSA

(Ltg.: N. Lindemann) Mo 20:00 – 21:30 SHG

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

(Ltg.: H. Link, W. Seitz, A. Wittek) Do 15:00 – 16:00

**Fitnessstraining**

(Ltg.: Anna Tok) Mo 19:00 – 20:00 SHG

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

**Sportletics** (Ltg.: J. Bader ) Di 19:00 – 21:00 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 von Ärzten aus der Main-  
spitze

Do 19:00 - 20:10 SHG

**Parkinsongymnastik**

(Ltg.: H. Link) 1. Gr. Do 09:50 – 10:50 SHG

2. Gr. 10:50 – 11:50

**Faszientraining/Wirbelsäulengymnastik**

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

**Wirbelsäulengymnastik**

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

**Sanfte, achtsame Körperschulung /**

**Beckenbodengymnastik**

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

**Seniorengymnastik & mehr**

Sturzprophylaxe, Gedächtnistraining

(Ltg.: J. Conrad) Di 15:30 – 16:30 STF

**Yoga I**

(Ltg.: S. Silbernagel) Mo 20:15 – 21. 45 ASS

**Yoga II**

(Ltg.: Bianca Schmidt) Di 18:45 – 20:15 KITAKant

**Tiefenmuskuläre Entspannung**

**Ab 18. April 24**

(Ltg. B. Kanzler) Do 19:00 – 20:00 ASS

**Sanftes Krafttraining Ü 40** SHGK

(Ltg.: K.-H. Hübner)

Di 18:25 – 19:10

Di 19:20 – 20:05

Do 19:00 – 20:00

**Fit für den Alltag, moderates Krafttraining** SHGK

(Ltg.: B. Kanzler, N. Lindemann)

Mo 10:15 – 11:30

Mi u. Fr 09:30 – 10:30

10:30 – 11:30

**Nordic-Walking**

Treff: Sporthalle Ginsheim

(Ltg.: W. Seitz) Mo 09:00 – 10:00

**Wassergymnastik**

Hallenbad Groß-Gerau

(Ltg.: K. Hirschfelder)

1. Gruppe Mi 19:30 – 20:15

2. Gruppe Mi 20:15 – 21:00

**Rollator - Bewegungsschulung mit Musik** BHG Raum 3

(Ltg.: K. u. K. Meyer) Mi 10 – 11

## Judo

<b>Anfänger</b> (ab Schuleintritt) (Ltg.: S. Jost, J. Berke)	Fr 16:30 – 18:00	IGSA
<b>B-, C-, D-Jgd.</b> Anf./Fortg. (Ltg.: P. Seifert, Phil. Stoffel)	Di 18:00 – 19:30	IGSA
<b>A-Jgd., Jun., Erwachsene</b> (Ltg.: H. Rüd)	Di 19:30 – 21:30	IGSA
<b>B-, C-, D-Jgd.</b> (Fortgeschrittene) (Ltg.: S. Jost, P. Seifert, Phil. Stoffel)	Fr 18:00 – 20:00	IGSA

## Karate

<b>Kinder</b> (Ltg.: J. Clemens, E. Schmitt)		
Kinder 6 – 10 J.	Mo 18:00 – 19:00	IGSA
	Sa 10:00 – 11:00	ASS
Kinder 10 – 14 J.	Mo 19:00 – 20:00	IGSA
	Sa 11:00 – 12:00	ASS
<b>Talentgruppe</b> (Ltg.: M. Moise, J. Clemens)	Do 18:30 – 20:00	IGSB
<b>Erwachsene</b> (Ltg.: M. Moise, F. Mundkowsky, J. Clemens)		
	Mo 19:00 – 20:00 Kata Spezial	IGSA
	Mo 20:00 – 21:30	IGSA
	Do 20:15 – 21:45	SHG

## Leichtathletik

### LG Bischofsheim-Ginsheim

Ltg.: G. Wetterau, M. Wetterau, J. Jadwiczek, J. Sponsel, S. Philippi)

#### Sommerplan April bis September

GSP

Kinder ab 10 J. / Jugend und Aktive

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	KRSPHBI
Kinder 10 – 13 J.	Mo 17:00 – 18:30	KRSPHBI
Schüler, Jugend und Aktive	Di 18:00 – 20:00	IGSA
Schüler, Jugend und Aktive	Fr 18:00 – 20:00	IGSA

**LA Krafttraining** Jgd. u. Aktive Mi 19:00 – 20:00 SHGK

## Bateria Caipirinha

**SAMBA Percussion** BHG

(Ltg.: T. Breideband, Silke Schlütter genannt Neuhaus)  
ab 16 Jahre Di 20:00 – 22:00

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

## Wandern & Radfahren

### GEMEINSAM ZU FUß & RAD MEHR ERLEBEN

**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. (Ltg.: A. Schweickard)

## Wintersport

### Wintersportfahrten & Tagestouren

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

## Freizeitsport

<b>Volleyball</b>	(Ltg.: P. Arribas, W. Friedrichs u.a.)
<b>Spielgemeinschaft mit TV Bischofsheim und TV Gustavsburg</b>	
Frauen und Männer	Mo 20:00 – 22:00 KSHBI
<b>Neu</b> Kinder ab 12 J.	ab 15.01.24 Mo 18:30 – 20:00 KSHBI
<b>Basketball</b>	
Frauen und Männer	So 17:00 – 19:00 SHG
(Ltg.: L. Althaus)	

### Tanz mal wieder!

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

### Krafttraining ab 16 Jahre ( männlich, weiblich)

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

### Zirkeltraining an Kraftgeräten

(Ltg.: B. Kanzler) 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

Donnerstagnachmittag, Anfangszeiten je nach Jahreszeit unterschiedlich.  
2-stündig  
Ansprechpartner N. Lindemann

## tsv.extra

**Besondere Sportangebote** in Kursen Schnupperkursen und Workshops.

Siehe Presse, Rundschreiben und Aushänge.

## Auskünfte

### Geschäftsstelle:

Rheinstr. 29A, 65462 Ginsheim  
Telefon: 06144 3353244  
geschaefsstelle@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
IGSA	Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A
IGSB	Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle B
KSHBI	Kreissporthalle Bischofsheim
BHG	Bürgerhaus Ginsheim
GSP	Gemeindefestanlage Am Sand, Bischofsheim
KITAKant	Kindertagesstätte Immanuel-Kant-Str.
STF	Seniorentreff Fähre