

## 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
--	------------------	-----

### Fit-Mix

	Do 20:00 – 21:30	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

### Koronarsport – nur mit Verordnung

Kontakt: Karen Hirschfelder, 06144 32065

Do 18:45 - 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 – 15:00 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 09:00 – 10:00	
	10:00 – 11:00	
	Mi u. Fr 09:00 – 10:00	
	10:00 – 11:00	
Auch für Neueinsteiger	11:00 – 12:00	

Circletraining an Geräten Mi 20:00 – 22:00

### 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

<b>Anfänger</b> (ab Schuleintritt)	Fr 16:30 – 18:00	IGSA
<b>B-, C-, D-Jgd.</b> Anf./Fortg.	Di 18:00 – 19:30	IGSA
<b>A-Jgd., Jun., Erwachsene</b>	Di 19:30 – 21:30	IGSA
<b>B-, C-, D-Jgd.</b> (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
<b>Talentgruppe</b>	Do 18:30 – 19:45	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](http://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.