

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	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

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

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 SHG

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 / Beckenbodengym.

(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

(Ltg.: K.-H. Hübner) SHGK

Di 18:25 – 19:10

Di 19:20 – 20:05

Do 19:00 – 20:00

Fit für den Alltag, moderates Krafttraining

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

Mo 10:15 – 11:30

Mi u. Fr 09:00 – 10:00

10:00 – 11:00

Hier auch für Neueinsteiger 11:00 – 12:00

Nordic-Walking

(Ltg.: W. Seitz) Treff: Sporthalle Ginsheim

Mo 09:00 – 10:00

Wassergymnastik

(Ltg.: K. Hirschfelder) Hallenbad Groß-Gerau

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

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

Karate

Kinder (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
Talentgruppe (Ltg.: M. Moise, J. Clemens)	Do 18:30 – 20:00	IGSB
Erwachsene (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

Volleyball (Ltg.: P. Arribas, W. Friedrichs u.a.)

Spielgemeinschaft mit TV Bischofsheim und TV Gustavsburg

Frauen und Männer Mo 20:00 – 22:00 KSHBI

Neu: Kinder ab 12 J. Mo 18:30 – 20:00 KSHBI

Basketball

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. Berechtig 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

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	Gemeindesportanlage Am Sand, Bischofsheim
KITAKant	Kindertagesstätte Immanuel-Kant-Str.
STF	Seniorentreff Fähre