

TSV GINSHEIM Sportprogramm 30.08.21 – 22.07.22

Version 25.08.21

TURNEN

Eltern u. Kind - allgemeines Turnen

(Ltg.: C. Büger)
1. Gruppe Do 16:15 – 17:30 SHG

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

Tanzmäuse
3 – ca. 4 Jahre. Do 15:00 – 15:55 ASS
5 – ca. 6 Jahre Do 16:05 – 16:55 ASS
1. u. 2. Klasse Do 17:05 – 18:00 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) ASS
Di 19:10 – 21:00

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
Mi u. Fr 09:30 – 10:15
Di 19:20 – 20:05
Do 19:00 – 20:00 SHGK

Fit für den Alltag

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

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

Mo 20:00 – 21:45 IGSA
Do 20:20 – 21:45 SHG

LEICHTATHLETIK

LG Bischofsheim-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. Di 18 – 20 Uhr
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)
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
Verantwortlich: N. Lindemann

AUSKÜNFTE

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
SHGK Sporthalle Ginsheim Krafraum
IGS Integrierte Gesamtschule Mainspitze
BHG Bürgerhaus Ginsheim
GSP Gemeindeporthalle Am Sand, Bischofsheim