

TURNEN

Eltern u. Kind - allgemeines Turnen

(Ltg.: C. Büger, D. Brabänder, J. Bosch, S.Kudra, R. Riske)
 Niveau I Do 16:15 – 17:30 SHG
 Niveau II Do 16:15 – 17:30 ASS

Neu: MamaFit mit dem Kinderwagen

(Ltg.: L. Falck) Di 10 - 11 Uhr Kran Altrheinufer
Ab 26.04.22

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, O. Auler)

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

Tanzmäuse 3 – 4 Jahre Do 15:00 – 16:00 ASS

Showtanzgruppe Magics ab 8 Jahre
 Mo 17:30 – 19:00 SHG
 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

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) 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.: L. Lindemann u.a.)

Mo 19:00 – 20:00 SHG

Fit-Mix (Ltg.: T. Fellinghauer)

Do 20:00 – 21:30 ASS

Sportletics (J. Bader) ASS

Di 19:10 – 21:00

Zumba®

(Ltg.: M. Silas, E. Erhardt)
 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 - 20:00 ASS

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 SHG

Sanfte, achtsame Körperschulung / Beckenbodengymn.

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

Sanftes Krafttraining Ü 40

(Ltg.: K.-H. Hübner) SHGK

Di 1. Gr.18:30 – 19:15, 2. Gr 19:15 – 20:00.

Do 1. Gr.18:30 – 19:15, 2. Gr 19:15 – 20:00

Fit für den Alltag

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

Mo 10:15 – 11:30
 Mi u. Fr 09:30 – 10:25 SHGK
 10:35 – 11:30

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

Kinder (ab Schuleintritt)

(Ltg.: S. Jost) Do 18:45 – 20:00 SHG

Jugend und Erwachsene

(Ltg.: D. Altmann, M. Struck, B. Schäfer)
 Do 20 – 22 SHG

KARATE

Sound-Karate (Kinder 6 - 12 J.)

(Ltg.: J. Clemens, E. Schmitt)
 Anfänger, ab 1. Schulj. Sa 10:00 – 11:00 ASS
 Sa 11:00 – 12:00 ASS

Kinder 1. Gruppe Do 18:45 – 19:30 SHG
 2. Gruppe 19:30 – 20:15

Jugend/Erwachsene

(Ltg.: M. Moise, F. Trenker) Do 20:15 – 22:00 SHG

LEICHTATHLETIK

LG Bischofheim-Ginsheim

(Ltg.: G.Wetterau, M. Wetterau)

Sommerplan April bis September

Kinder U12/U14 Mi 17:00 – 19:00 GSP
 Ab 12 J. und Aktive Fr 18:00 – 20:00 GSP
 Ab 16 J. und Aktive Di 18:00 – 20:00 GSP
 Kinder U8/U10 Mo 16:00 – 17:30 GSP
 16:30 – 17:30 GSP
 Kinder U12/U14 Mo 17:30 - 18:00 GSP

Winterplan Oktober bis März

Schüler, Jugend und Aktive
 Jg. 2016 - 2013 Mo 17:30 – 18:00 KRSPHBI
 Jg. 2012 – 2010 Mo 17:00 – 18:30 KRSPHBI
 Fr 18:00 - 20:00 IGSA
 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 KRSHBI

IGSA

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

Neu: Freizeitradeln

Fahrradtouren mit unterschiedlichem Charakter, Tages- und Mehrtagesfahrten
 Siehe Newsletter, Homepage, Presse

Neu: Ballsport, ab 16 J.

(Ltg.M. Moise und andere) Fr 20:00 ASS

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

AUSKUNFTE

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
 IGSA Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A
 IGSB Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle B
 BHG Bürgerhaus Ginsheim
 GSP Gemeindeporthanlage Am Sand, Bischofsheim
 KRSPHBI Kreissporthalle Bischofsheim