

Stand 05.03.2020

TURNEN

Bobbelscheturnen (Ltg.: J. Fündinger)
Ab 6 Monate So 10 – 11 Uhr ASS

Eltern u. Kind - allgemeines Turnen
(Ltg.: Ka. Laun, C. Büger)

1. Gruppe Do 16:00 – 17:00 SHG
2. Gruppe Mo 09:10 – 10:10 ASS

Kleinkinder - allgemeines Turnen
(Ltg.: A. Fischer, K. Hirschfelder)

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.: 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. Feindisen, L. Lindemann, T. Hooijmaijers, K. Winkler)
Mädchen (Anf.) Mo 15:00 – 17:00 SHG
Mädchen (Fortg.) Mo 17:00 – 19:00 SHG
Anf. u. Fortg. Fr 15:00 – 17:00 SHG

Rope-Skipping ab 1. Schuljahr

(Ltg.: K. u. R. Hirschfelder S. Hirschfelder)
ab 1. Schulj. Mo 16:00 – 17:30 ASS
ab ca. 4. Schulj. Mo 17:30 – 19:00 ASS
Wettkampfm. Fr 18:00 – 19:30 ASS

Tanzen

(Ltg.: I. Laun., M. Silas-Wiehte, L. Hof)
Auswahlgruppe Di 16:00 – 17:00 ASS
ab ca. 8 Jahre

3 – ca. 4 Jahre. Do 17:00 – 18:00 ASS
Do 15:00 – 16:00 ASS
5 – ca. 6 Jahre Do 16:00 – 17:00 ASS
1. u. 2. Klasse Do 17:00 – 18:00 ASS
Showtanzgruppe Mo 17:30 – 19:30 IGS A
Magics Mi 17:00 – 19:00 BHG
(ab 8 Jahre) Fr 16:30 – 18:00 ASS
Neu! Mini Magics Mi 15:30 – 17:00 BHG

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
P. Gries) 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)

Mo 19:00 – 20:00 SHG

Fit-Mix (Ltg.: T. Fellinghauer)

Do 20:00 – 21:00 IGS B

Sportletics (J. Bader)

Di 19 – 21 ASS

FunctionalFit (Ltg.: T. Fellinghauer) **Neu!**

Do 18:00 – 19:00 ASS

Zumba® (Ltg.: M. Silas-Wiehte)

Mi 20:15 - 21:15 ASS

GESUNDHEITSSPORT

Koronarsport

(Ltg.: A. Lehmann unter Mitwirkung Ginsheimer, Gustavsburger und Bischofsheimer Ärzte)
Do 19:00 - 20:15 SHG

Prävention

Do 19:00 - 20:00 ASS

(Ltg.: E. Stahl)

Parkinsongymnastik

(Ltg.: H. Link) Do 09:30 – 10:30 SHG
10:30 – 11:30

Wirbelsäulengymnastik

1. Gruppe Di 08:30 – 09:30 ASS
2. Gruppe Fr 08:30 – 09:30 ASS

Faszientraining/Wirbelsäulengymn.

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

Sanfte

Körperschulung/Beckenbodengymn.

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

Sanftes Krafttraining Ü 40

(Ltg.: K.-H. Hübner)
ab 40 Jahre Di 19:00 – 20:00 Krafraum SHG
Do 19:00 – 20:00 Krafraum SHG

Yoga

(Ltg.: K. Weigel) Do 20:00 - 20:50 ASS

Fit für den Alltag

(Ltg.: N. Lindemann)
Mi 09:30 – 10:30 Krafraum SHG
Fr 09:30 – 10:30 Krafraum SHG

Nordic-Walking

Vormittagsgruppe (Ltg.: N. Lindemann) Mo 09:00 – 10:00
Treff: Sporthalle Ginsheim
Abendgruppe Mi 18:30 - 20:00
Treff: Sporthalle Ginsheim

Wassergymnastik

(Ltg.: K. Hirschfelder, S. Hauf)
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, G. Korbus, J. Berke)
Fr 16:30 – 18:00 IGS

B-, C-, D-Jgd. Anf./Fortg.

(Ltg.: S. Penk, P. Reichel, B. Schäfer)
Di 18:00 – 19:30 IGS

A-Jgd., Jun., Männer/Frauen

(Ltg.: S. Penk) Di 19:30 – 21:30 IGS

B-, C-, D-Jgd. w/m (Fortgeschrittene)

(Ltg.: S. Jost, P. Reichel) Fr 18:00 – 20:00 IGS

KARATE

Kinder Sound-Karate

(Ltg.: M. Moise, J. Clemens, A. u. P. Koch)
Fortgeschrittene Sa 10:00 – 11:00 ASS
ab 1. Schulj. Anfänger Sa 11:00 – 12:00 ASS

Jugend

(Ltg.: M. Moise, Do 18:30 – 20:00 IGSA
F. Trenkner) Do 18:30 – 20:00 IGSB

Erwachsene

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

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. Ankündigung im Wochenblick.

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.

BATERIA CAIPIRINHA

SAMBA Percussion

(Ltg.: T. Breideband, S. Schlütter genannt Neuhaus)
ab 16 Jahre
Anfänger- und Sonderschulung Di 19:00 – 20:00
Probe Bateria Di 20:00 – 22:00 BHG

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

Winterplan Oktober bis März

Schüler, Jugend und Aktive
Fr 18:00 – 20:00 IGS

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.: M. Reschke) Mo 18:00 – 19:00 Krafr. SHG
Mi 18:00 – 19:00

Circletraining an Kraftgeräten

(Ltg.: B. Kanzler) Mi 20:00 – 22:00 Krafr. SHG

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

Albert-Schweitzer-Schule

Förderung motorischer Grundlagen in Leichtathletik und Gerätturnen

Für Schüler des 3. und 4. Schuljahres
(Ltg.: A. Fischer u.a.)

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
IGS Integrierte Gesamtschule Mainspitze
BHG Bürgerhaus Ginsheim
GSP Gemeindeporthanlage Am Sand,
Bischofsheim