

## TURNEN

### Eltern u. Kind - allgemeines Turnen

(Ltg.: C. Büger, D. Brabänder, J. Bosch, R. Giesel, N. Wolf, R. Riske)

Niveau I	Do 16:15 – 17:30	SHG
Niveau II	Do 16:15 – 17:30	ASS
Outdoor <b>NEU</b>	Fr 09:00 – 10:15	Spielplätze Gi

### MamaFit mit dem Kinderwagen

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

### Kleinkinder - allgemeines Turnen

(Ltg.: A. Fischer, K. Hirschfelder, N. Wolf)

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, A. Wittek, S. Dinges)

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, T. Hooijmaijers, K. Winkler, J. Moser, K. Voth)

Mädchen	Mo 15:00 – 17:00	SHG
	Fr 15:00 – 17:00	SHG
<b>Freies Gerätturnen</b>	Mo 17:00 – 19:00	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
Wettkampfmannschaft	Fr 18:00 – 19:30	ASS

### Tanzen

(Ltg.: I. Laun, M. Silas, L. Hof, O. Auler)

Tanzmäuse 3 – 4 Jahre	Do 15:00 – 16:00	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
	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.: 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 Ginsheimer, Gustavsburger und Bischofsheimer Ärzte)

	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 ASS

### Sanfte, achtsame Körperschulung / Beckenbodengymnastik

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

### Yoga-Therapie

(Ltg.: Maylin Hansch) Mo 20:15 – 21.15 ASS

### Sanftes Krafttraining Ü 40

(Ltg.: K.-H. Hübner)

	Di 18:25 – 19:10	SHGK
	Di 19:20 – 20:05	
	Do 19:00 – 20:00	SHGK

### Fit für den Alltag, moderates Krafttraining

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

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

### Nordic-Walking

(Ltg.: N. Lindemann) Mo 09:00 – 10:00  
Treff: Sporthalle Ginsheim

### Wassergymnastik

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

1. Gruppe	Mi 19:30 – 20:15
2. Gruppe	Mi 20:15 – 21:00

### Rollator-Tanz

(Ltg.: K. u. K. Meyer) Mi 10 – 11 BHG Raum 3

## JUDO

### Anfänger (ab Schuleintritt)

(Ltg.: S. Jost, P. Seifert, P. Stoffel) Fr 16:30 – 18:00  
IGSA

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

(Ltg.: D. Altmann, M. Struck, B. Schäfer) Di 18:00 – 19:30 IGSA

### A-Jgd., Jun., Männer/Frauen

(Ltg.: H. Rüd) Di 19:30 – 21:30 IGSA

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

(Ltg.: S. Jost) Fr 18:00 – 20:00 IGSA

## 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 20:00 – 22:00	IGSA
	Sa 11:00 – 12:00	ASS

### Jugend (Ltg.: M. Moise, F. Trenkner)

Do 18:30 – 20:00 IGSB

### 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 18:00 – 20:00	GSP
Kinder u8/u10	Mo 15:20 – 16:20	GSP
	16:30 – 17:30	GSP
Kinder u12/u14	Mo 17:00 – 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
	Di 18:00 – 20:00	IGSA
	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, im Newsletter 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, im Newsletter und per Mailpost angekündigt. Es finden Tages- und Mehrtagesfahrten statt.

## Freizeitsport

### Volleyball

Frauen und Männer Mo 20:00 – 22:00 IGSA  
(Ltg.: P. Arribas, W. Friedrichs)

### 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 (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 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.

### Freizeitradeln

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

### Ballsport, ab 16 J.

(Ltg. M. Moise und andere) Fr 20:00 IGSA  
**Beginn nach den Herbstferien**

### Boulen

Altrheinufer

Donnerstagnachmittag, Anfangszeiten je nach Jahreszeit unterschiedlich.  
2-stündig  
Ansprechpartner: NN

## tsv.extra

**Besondere Sportangebote** in Kursen Schnupperkursen und Workshops.

Siehe Presse, Rundschreiben und Aushänge.

## Auskünfte

### Geschäftsstelle:

Rheinstr. 29, 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	Sporthalle Ginsheim Krafraum
IGSA	Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle A
IGSB	Integrierte Gesamtschule Mainspitze, Halle B
BHG	Bürgerhaus Ginsheim
GSP	Gemeindesportanlage Am Sand, Bischofsheim