

Stand 16.11.17

TURNEN

Bobbelscheturnen (Ltg.: A. Lehmann)
So 10 – 11 Uhr ASS

Eltern u. Kind - allgemeines Turnen

(Ltg.: Ka. Laun, R. Busch, C. Bürger)
1. Gruppe Do 16:00 – 17:00 SHG
2. Gruppe Mo 09:10 – 10:10 ASS

Kleinkinder - allgemeines Turnen

(Ltg.: A. Fischer, M. Schaub, A. Razane, A. Al-Soof, 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./4. Schuljahr Mi 17:00 – 18:00 ASS
5. – 7. Schuljahr Mi 18:00 – 19:00 ASS

Sport-Spiel-Spaß

(Ltg.: D. Laun, T. Laun)
ab 4. Schulj. Mo 18 – 20 Uhr IGS

Gerätturnen/Leistungsgruppe

Teilnahme nur auf Empfehlung
(Ltg.: K. Laun, A. Lehmann, U. Findeisen, L. Lindemann, T. Hooijmaijers, M. Laun, L. Ostermann)
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, T. Hooijmaijers, M. Silas-Wiehte, M. Hennig)
Ab 8 Jahre Di 16:00 – 17:00 ASS
Auswahlgruppe ab ca. 8 Jahre Di 17:00 – 18:00 ASS
3 – ca. 4 Jahre. 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 ab 8 J. Fr 16:00 – 18:00 ASS

Gymnastik & mehr für Frauen

(Ltg.: I. Krause, J. Conrad,)
ab 60 J. Di 19:00 – 20:00 ASS
Fit in jedem Alter Mi 19:00 – 20:30 ASS
Fit & Spaß Mi 20:30 – 21:30 ASS

Männer - allgemeines Turnen

(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

Aerobic (Ltg.: E. Gollasch)

Mo 19:00 – 20:00 ASS

Fit-Mix (Ltg.: A. Lehmann)

Do 20:15 – 21:30 IGS B

Body-Fit (Ltg.: R. Heid)

Fr 19:30 – 20:30 ASS

Zumba®- Fitness (Ltg.: Vanessa Werre)
So 17:00 – 18:00 ASS

WANDERN

GEMEINSAM ZU FUß MEHR ERLEBEN

Wanderungen werden in den örtlichen Zeitungen, durch Rundschreiben an die Abteilungsmitglieder, im Internet und per Newsletter angekündigt. Es finden Tages- und Mehrtagesfahrten statt.

Senioren wandern

(Ltg.: A. Schweickard) Jeden 2. Mittwoch im Monat. Ankündigung im Wochenblick.

LEICHTATHLETIK

LG Bischoseheim-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

GESUNDHEITSSPORT

Koronarsport

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

Prävention

(Ltg.: E. Stahl) Do 19:00 – 20:00 ASS

Parkinsongymnastik

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

Bewegung für Menschen mit

Demenzerkrankung

(Ltg.: T. Ashuri, I. Krause) Fr 10:00 – 11:00
Sporthalle TV Bischofsheim, Rheinstr. 49, Bi

Wirbelsäulengymn./Rückenfitness

(Ltg.: R. Heid) Do 18:00 – 19:00 ASS

Wirbelsäulengymnastik

1. Gruppe Di 10:00 – 11:00 ASS
2. Gruppe Di 11:00 – 12:00 ASS

Faszientraining/Wirbelsäulengymn.

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

Sanfte

Körperschulung/Beckenbodengymn.

(Ltg.: E. Silberhorn) Mo 20:15 – 21:15 ASS

Sanftes Krafttraining Ü 40

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

Fit für den Alltag

(Ltg.: N. Lindemann)
Mi 10:30 – 11:30 Uhr
Fr 10:30 – 11:30 Uhr Krafraum SHG

Nordic-Walking

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

Walking

Treffpunkt: ev. Kirche am Damm Mi 18:30 – 19:30
(Ltg.: U. Hahn-Klimroth)

Wassergymnastik

(Ltg.: K. Hirschfelder, S. Hauf)
Hallenbad Groß-Gerau 19:30 – 20:15
20:15 – 21:00

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

Erwachsene Mo 20:00 – 22:00 IGSA
Do 20:15 – 22:00 SHG

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

BATERIA CAIPIRINHA

SAMBA Percussion

(Ltg.: O. Werner) ab 16 Jahre
Di 19:45 – 21:45 BHG

WINTERSPORT

Fitnessstraining (Übl.: L. Lindemann)

Mo 19:00 – 20:00 SHG

Wintersportfahrten

siehe Presse, Rundschreiben und Aushänge

FREIZEITSPORT

Volleyball

Mixed-Gruppe (Damen und Herren)

(Ltg.: P. Arribas/J. Klieber)
Mo 20:00 – 22:00 IGS A

Basketball

Männer So 18:00 – 20:00 SHG
(Ltg.: L. Althaus)

Tanz mal wieder! Für Erwachsene

Standard und Latein
14-tägig Mo 20:15 – 21:45 BHG
(Ltg.: Karin und Klaus Meyer)

Lauffreff TSV Ginsheim

Treffpunkt: ev. Kirche am Damm Mi 18:30
(Ltg.: S. Jeuck, Chr. Säuberlich)

Krafttraining ab 16 Jahre (offen für alle Mitglieder, männlich, weiblich)

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

Circletraining an Kraftgeräten

(Ltg.: B. Kanzler) Mi 20:00 – 22:00 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, C. Holzer

Cycling-Kurse mehrmals jährlich

Kontakt: Helge Hirschfelder 06144 32065

Albert-Schweitzer-Schule

(Ltg.: A. Fischer u.a.)

Bewegungsförderstunde

Für Schüler des 1. Schuljahres
Förderung motorischer Grundlagen in Leichtathletik und Gerätturnen
Für Schüler des 3. und 4. Schuljahres

tsv.fit@

Internetforum für Bewegungsaktivitäten,
insbesondere Wandern, Fahrradfahren, Boulen,
Schneeschuhgehen und anderes.

Anmeldung: nippes@t-online.de

Verantwortlich: N. Lindemann

AUSKÜNFTEN

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 Gemeindefriedhofanlage Am Sand, Bi