

Karate

Kinder Sound-Karate

Leitung: M. Moise, J. Clemens, A. u. P. Koch

Fortgeschrittene	Sa	10.00 - 11.00 Uhr	ASS
ab 1. Schuljahr/Anfänger	Sa	11.00 - 12.00 Uhr	ASS

Jugend

Leitung: M. Moise, F. Trenkner

	Mo	18.30 - 20.00 Uhr	IGS A
	Do	18.30 - 20.00 Uhr	IGS B

Erwachsene

Leitung: M. Moise, F. Trenker

	Mo	20.00 - 22.00 Uhr	IGS A
	Do	20.15 - 22.00 Uhr	SHG

Leichtathletik

LG Bischofsheim-Ginsheim

Sommerplan: April bis September

Leitung: G. Wetterau, M. Wetterau

Kinder ab 10 Jahre / Jugend und Aktive	Mi	17.00 - 19.00 Uhr	GSP
Kinder ab 10 Jahre / Jugend und Aktive	Fr	18.00 - 20.00 Uhr	GSP

Winterplan: Oktober bis März

Kinder ab 10 Jahre / Jugend und Aktive	Fr	18.00 - 20.00 Uhr	IGS A
-----------------------------------------------	----	-------------------	-------

Wintersport

Wintersportfahrten & Tagestouren

werden in den örtlichen Zeitungen, auf der TSV-Homepage und per E-Mail an die Abteilungsmitglieder angekündigt. Es finden Tages- und Mehrtagesfahrten statt.

Freizeitsport

Volleyball (Frauen und Männer)

Leitung: P. Arribas

	Mo	20.00 - 22.00 Uhr	IGS A
--	----	-------------------	-------

Basketball (Frauen und Männer)

Leitung: L. Althaus

	So	17.00 - 19.00 Uhr	SHG
--	----	-------------------	-----

Tanz mal wieder! (14-tägig)

Leitung: Karin und Klaus Meyer

Termine: siehe TSV-Homepage

Standard und Latein	Mo	20.15 - 21.45 Uhr	BHG
----------------------------	----	-------------------	-----

Krafttraining ab 16 Jahre (offen für alle Mitglieder, m/w)

Leitung: M. Reschke

	Mo	18.00 - 19.00 Uhr	Kraftraum
	Mi	18.00 - 19.00 Uhr	Kraftraum

Circletraining an Kraftgeräten

Leitung: B. Kanzler

	Mi	20.00 - 22.00 Uhr	Kraftraum
--	----	-------------------	-----------

Bateria Caipirinha

Samba Percussion ab 16 Jahre

Leitung: T. Breideband, S. Schlütter genannt Neuhaus

Anfänger- und Sonderschulung	Di	19.00 - 20.00 Uhr	BHG
Probe Bateria	Di	20.00 - 22.00 Uhr	BHG

tsv.extra

Besondere Sportangebote in Kursen, Schnupperkursen und Workshops. Informationen dazu in der 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 Tel.: 06144 32258

Cycling-Kurse (mehrmals jährlich)

Kontakt: Helge Hirschfelder Tel.: 06144 32065

Albert-Schweitzer-Schule

Förderung motorischer Grundlagen in Leichtathletik und Gerätturnen

für Schüler des 3. und 4. Schuljahres (Leitung: 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

Adresse: **Rheinstr. 29, 65462 Ginsheim**

Telefon: **06144 3353244**

E-Mail: **geschaeftsstelle@tsv-ginsheim.de**

Internet: **www.tsv-ginsheim.de**

Öffnungszeiten:

Dienstag: 10.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag: 17.30 - 19.30 Uhr

Samstag: 10.00 - 12.00 Uhr (vierzehntägig in ungeraden Wochen)

Hallen und Plätze

ASS	Gymnastikhalle Albert-Schweitzer-Schule Karl-Liebknecht-Str.
SHG	Sporthalle Ginsheim Karl-Liebknecht-Str.
IGS	Integrierte Gesamtschule Mainspitze Vorm Anthaupt
BHG	Bürgerhaus Ginsheim Frankfurter Str.
GSP	Gemeindesportanlage Bischofsheim Am Sand
Kraftraum	Sporthalle Ginsheim - Kraftraum Karl-Liebknecht-Str.

TSV Ginsheim

Sportprogramm

gültig bis 03.07.2020



Unser Partner:



TSV
GINSHEIM
beweg(t) dich

www.tsv-ginsheim.de

Turnen

Bobbelscheturnen (ab 6 Monate)

Leitung: J. Fundinger

	So	10.00 - 11.00 Uhr	ASS
--	----	-------------------	-----

Eltern und Kind – allgemeines Turnen

Leitung: Ka. Laun, C. Büger

1. Gruppe	Do	16.00 - 17.00 Uhr	SHG
2. Gruppe	Mo	09.10 - 10.10 Uhr	ASS

Kleinkinder – allgemeines Turnen

Leitung: A. Fischer, A. Razane, A. Kramer, K. Hirschfelder

1. Gruppe (5 + 6 Jahre)	Di	14.30 - 15.30 Uhr	SHG
2. Gruppe (3 + 4 Jahre)	Di	15.30 - 16.30 Uhr	SHG

Mädchen und Jungen – allgemeines Turnen

Leitung: B. Rubio, S. Dinges, A. Wittek

1./2. Schuljahr	Mi	14.30 - 16.00 Uhr	SHG
3./4. Schuljahr	Mi	17.00 - 18.00 Uhr	ASS
5.-7. Schuljahr	Mi	18.00 - 19.00 Uhr	ASS

Gerätturnen/Leistungsgruppe – Teilnahme nur auf Empfehlung

Leitung: K. Laun, A. Lehmann, U. Findeisen, L. Lindemann, T. Hooijmaijers, K. Winkler

Mädchen (Anfänger)	Mo	15.00 - 17.00 Uhr	SHG
Mädchen (Fortg.)	Mo	17.00 - 19.00 Uhr	SHG
Anfänger und Fortg.	Fr	15.00 - 17.00 Uhr	SHG

Rope-Skipping ab 1. Schuljahr

Leitung: K. und R. Hirschfelder, S. Hirschfelder

ab 1. Schuljahr	Mo	16.00 - 17.30 Uhr	ASS
ab ca. 4. Schuljahr	Mo	17.30 - 19.00 Uhr	ASS
Wettkampfmanschaft	Fr	18.00 - 19.30 Uhr	ASS

Tanzen

Leitung: I. Laun, M. Silas-Wiehte, L. Hof

Auswahlgruppe ab ca. 8 Jahre	Di	16.00 - 17.00 Uhr	ASS
	Di	17.00 - 18.00 Uhr	ASS
3 bis ca. 4 Jahre	Do	15.00 - 16.00 Uhr	ASS
5 bis ca. 6 Jahre	Do	16.00 - 17.00 Uhr	ASS
1. und 2. Klasse	Do	17.00 - 18.00 Uhr	ASS
Showtanzgruppe ab 8 J.	Mo	17.30 - 19.30 Uhr	IGS A
	Mi	17.00 - 19.00 Uhr	BHG
	Fr	16.30 - 18.00 Uhr	ASS

Frauen – Gymnastik & mehr

Leitung: I. Krause

ab 60 Jahre	Di	15.00 - 16.00 Uhr	ASS
Fit in jedem Alter	Mi	19.00 - 20.15 Uhr	ASS

Männer – Gymnastik, Spiel & mehr

Leitung: A. Gössl, P. Gries

	Di	20.00 - 22.00 Uhr	IGS
	Mo	20.00 - 22.00 Uhr	SHG

Fit im Alter – ab etwa 70 Jahre, Männer und Frauen

Leitung: H. Link

	Do	14.45 - 15.45 Uhr	SHG
--	----	-------------------	-----

Fitnesstraining

Leitung: L. Lindemann

	Mo	19.00 - 20.00 Uhr	SHG
--	----	-------------------	-----

Fit-Mix

Leitung: T. Fellinghauer

	Do	20.00 - 21.00 Uhr	IGS B
--	----	-------------------	-------

Body-Fit

Leitung: R. Heid

	Fr	19.30 - 20.30 Uhr	ASS
--	----	-------------------	-----

Rücken-Fit

Leitung: R. Heid

	Do	18.00 - 19.00 Uhr	ASS
--	----	-------------------	-----

Zumba®

Leitung: M. Silas-Wiethe

	Mi	20.15 - 21.15 Uhr	ASS
--	----	-------------------	-----

Gesundheitssport

Koronarsport Reha

Leitung: A. Lehmann unter der Mitwirkung Ginsheimer, Gustavsburger und Bischofsheimer Ärzte

	Do	19.00 - 20.15 Uhr	SHG
--	----	-------------------	-----

Koronarsport Prävention

Leitung: E. Stahl

	Do	19.00 - 20.00 Uhr	ASS
--	----	-------------------	-----

Parkinsongymnastik

Leitung: H. Link

	Do	09.30 - 10.30 Uhr	SHG
	Do	10.30 - 11.30 Uhr	SHG

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: A. Reichel

1. Gruppe	Di	08.30 - 09.30 Uhr	ASS
2. Gruppe	Fr	08.30 - 09.30 Uhr	ASS

Faszientraining / Wirbelsäulengymnastik

Leitung: A. Reichel

	Di	18.00 - 19.00 Uhr	ASS
--	----	-------------------	-----

Sanfte Körperschulung / Beckenbodengymnastik

Leitung: E. Silberhorn

	Mo	19.00 - 20.00 Uhr	ASS
--	----	-------------------	-----

Stretching + mehr

Leitung: E. Stahl

ab 03.09.2019	Di	19.00 - 20.00 Uhr	ASS
----------------------	----	-------------------	-----

Sanftes Krafttraining Ü 40

Leitung: K.-H. Hübner

ab 40 Jahre	Di	19.00 - 20.00 Uhr	Kraftraum
ab 40 Jahre	Do	19.00 - 20.00 Uhr	Kraftraum

Yoga

Leitung: N. Schmid

	Do	20.00 - 21.00 Uhr	ASS
--	----	-------------------	-----

Fit für den Alltag

Leitung: N. Lindemann

	Mi	09.30 - 10.30 Uhr	Kraftraum
	Fr	09.30 - 10.30 Uhr	Kraftraum

Nordic-Walking

Leitung: N. Lindemann (Vormittagsgruppe) und U. Hahn-Klimroth (Abendgruppe) / Treffpunkt: Sporthalle Ginsheim

Vormittagsgruppe	Mo	09.00 - 10.00 Uhr	
Abendgruppe ab 01.10.2019	Mi	18.30 - 19.30 Uhr	

Wassergymnastik

Leitung: K. Hirschfelder, S. Hauf

Hallenbad Groß-Gerau	Mi Mi	19.30 - 20.15 Uhr 20.15 - 21.00 Uhr	
-----------------------------	----------	----------------------------------------	--

Judo

Anfänger (ab Schuleintritt)

Leitung: S. Jost, G. Korbus, J. Berke

	Fr	16.30 - 18.00 Uhr	IGS A
--	----	-------------------	-------

B-, C-, D-Jugend (Anfänger/Fortgeschrittene)

Leitung: S. Penk, P. Reichel, B. Schäfer

	Di	18.00 - 19.30 Uhr	IGS A
--	----	-------------------	-------

A-Jugend, Junioren, Männer/Frauen

Leitung: S. Penk

	Di	19.30 - 21.30 Uhr	IGS A
--	----	-------------------	-------

B-, C-, D-Jugend w/m (Fortgeschrittene)

Leitung: S. Jost, P. Reichel

	Fr	18.00 - 20.00 Uhr	IGS A
--	----	-------------------	-------

Wandern

Gemeinsam zu Fuß mehr erleben

Wanderungen werden in den örtlichen Zeitungen, auf der TSV-Homepage, per Mail-post an die Abteilungsmitglieder und im Wanderflyer angekündigt. Es finden Tages- und Mehrtagesfahrten statt.

Senioren wandern

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

