



TSV

GINSEHEIM

beweg(t) dich





LIEBE BÜRGERINNEN UND BÜRGER, LIEBE MITGLIEDER DER TSV GINSHEIM

WIR SIND ZURÜCK!

Und das noch aktiver und vielfältiger! Nach so langer Zeit der Entbehrungen und Einschränkungen wollen wir wieder durchstarten. Es war eine schwere Zeit, für alle, insbesondere natürlich auch für uns als Verein. Dessen Hauptaufgabe es doch ist, Sport anzubieten, für alle Altersgruppen. Wir mussten jedoch Hallen schließen, konnten dann nur ein beschränktes Angebot machen und mussten dann sogar die Kleinkinder ausschließen. All das fiel uns nicht leicht. Aber wir mussten auch unsere Übungsleiter schützen und wir hatten auch nicht die Ressourcen, um alle administrativen Aufgaben durchzuführen, die damit verbunden waren. Aber ich denke, wir haben das Beste daraus gemacht.

Und jetzt geht es wieder los – hoffentlich diesmal dauerhaft. Wie ihr ja auch sicherlich schon an den großflächigen Plakaten gemerkt habt, „haben wir Bock auf Sport!“ Ihr hoffentlich auch. Aus diesem Grund haben wir unser Sportangebot noch attraktiver gemacht und erweitert. Dies könnt ihr auch dem Beileger im „Neues aus der Main Spitze“ entnehmen. Ihr könnt ihn herausstrennen und habt somit immer das Programm verfügbar. Aber nicht nur dort sind wir präsent. Wir haben unsere Aktivitäten auch auf die Social Media Plattformen ausgeweitet. So könnt ihr uns und die jeweiligen Abteilungen jetzt auch in Instagram und Facebook finden. Schaut mal rein und gestaltet mit.

Wir hoffen, dass wir Euch bald auch wieder zahlreich in den Übungsgruppen und den Outdoorangeboten sehen. Wir, der Vorstand, die Übungsleiter, der ganze Verein freuen uns auf Euch.

Bleibt gesund und wir sehen uns.
Euer Vorstand

QUO VADIS: TSV GINSHEIM

Neben dem Sportangebot und der Sicherstellung dessen gehört auch zu den vordringlichsten Aufgaben des Vereins, sich den Herausforderungen unserer Zeit zu stellen. Dazu zählt der gesellschaftliche Wandel genauso wie die Tatsache, dass es immer schwieriger wird, ehrenamtliche Mitarbeiter zu gewinnen. Aber auch unvorhergesehene Ereignisse wie die Pandemie oder auch der schreckliche Krieg in der Ukraine mit seinen Auswirkungen gehören dazu. Wir als Verein müssen darauf reagieren und Antworten parat haben. Dies sind jedoch Ereignisse, die wir nicht planen konnten.

Planung gehört aber auch zu den Hauptaufgaben des Vorstands. Und das tun wir regelmäßig. So haben wir vor unserem Jubiläum im Rahmen der Amtsübergabe an mich in einer Klausurtagung die Geschäfte des Vereins neu geordnet und in einer Geschäftsstelle gebündelt. Eine weise und überaus erfolgreiche Entscheidung. Unser Verein hat damit eine „Heimat“ gefunden. Wir haben darüber hinaus immer wieder Satzungsänderungen durchgeführt, um den heutigen Anforderungen gerecht zu werden. Sei es, den Vorstand zu verschlanken oder auch die Beitragsstrukturen anzupassen. All dies passiert, um die Zukunft des Vereins weiter zu sichern. Und wir haben im letzten Jahr erneut eine Klausurtagung durchgeführt, um unser Sportangebot zu erweitern und eine groß angelegte Mitgliederwerbung zu konzipieren. Zu guter Letzt haben wir endlich auch konkrete Maßnahmen in den Sozialen Medien auf den Weg gebracht.

Und die nächste große - wahrscheinlich größte - Herausforderung des Vereins steht noch bevor. Wie man der Presse entnehmen konnte, steht im Zuge der Umgestaltung der ASS zur Ganztagschule die Niederlegung der Gymnastikhalle bevor, in der fast 50% unseres Sportangebot stattfindet. Ein Umstand, den wir nicht akzeptieren können. Aus diesem Grund haben schon sehr viele Gespräche mit dem Kreis, der Stadt und der Politik stattgefunden. Und es geht weiter, ein Prüfantrag für ein Grundstück zum Bau einer vereinseigenen Halle läuft. Und falls es so weit kommen sollte, stellt es den Verein vor seine größte Herausforderung. Damit sind viele Risiken aber auch Chancen verbunden.

Und somit zeigt sich, dass es in der Vereinsarbeit nicht nur um die Aufrechterhaltung des aktuellen Status Quo, sprich Sportangebots geht, sondern vor allem auch um die Zukunftssicherung des Vereins. Und dafür stehen wir als Vorstand und Verein. Damit wir auch in Zukunft für Euch da sein können.

Michael Moise (1. Vorsitzender)

VOM TEILNEHMER ZUM TEILGEBER – DER WEG VOM MITGLIED ZUM ÜBUNGSLEITER

Die Übungsleiter eines Vereins sind „das Salz in der Suppe“, ohne sie geht nichts. Sie sind der direkte Ansprechpartner des Vereins für die Mitglieder und bekommen die Stimmungen und Bedürfnisse unserer Mitglieder mit. Sie gestalten das Sportprogramm und sind für dessen Qualität verantwortlich. Sie stehen somit auch für die Vielfalt des Sportangebots im Verein. Und je besser sie ausgebildet sind, umso besser ist das für unser Sportangebot. Aus diesem Grund sind wir als Verein stets bestrebt, dass unsere Übungsleiter Aus- und Weiterbildungen wahrnehmen, um ein qualitativ hochwertiges Sportprogramm durchgängig anbieten zu können. Wir unterstützen unsere Übungsleiter dabei, in dem wir die Kosten für ihre Aus- und Weiterbildung über-

nehmen, wenn sie Mitglied des Vereins sind. Und um der Bedeutung der Übungsleiter Rechnung zu tragen, hat die TSV vor einem Jahr eine Stelle „Personaler“ eingerichtet, in der sich explizit um die Belange der Übungsleiter gekümmert wird.

Doch wie wird man denn eigentlich Übungsleiter? Idealerweise startet man im Verein mit der Teilnahme am normalen Sportbetrieb. Das kann als Erwachsener, aber auch schon als Jugendlicher oder im Kindesalter passieren. Mit der Zeit und zunehmendem Interesse an einer Mitarbeit im Übungsbetrieb wendet sich dann das Mitglied an seinen Übungs- oder Abteilungsleiter mit dem Wunsch, als Übungshelfer den Übungsbetrieb zu unterstützen. Oftmals geht aber auch der Übungsleiter der jeweiligen Übungsgruppe auf ein engagiertes Mitglied zu, um ihn hinsichtlich der Bereitschaft zu einer Übungshelfertätigkeit zu befragen. Das ist dann der Start in die „Übungsleiterkarriere“. Nach einiger Zeit und je nach Lizenzvergaberegeln der jeweiligen Fachverbände oder des LSBH steht dann der Erwerb der Übungsleiterlizenz mit der damit verbundenen Ausbildung an, die in der Regel an der Landessportschule in Frankfurt stattfindet. Anschließend folgt dann der Einsatz als eigenverantwortlicher Übungsleiter mit einer eigener Übungsgruppe. Je nach Interessenslage können dann weitergehende Ausbildungsgänge zu höheren und erweiterten Qualifizierungsstufen angegangen werden.

Wir als Verein können nur jedes interessierte Mitglied ermuntern, diesen Weg zu gehen, wenn Interesse an einer Übungsleitertätigkeit besteht. Wir unterstützen gerne.

Michael Moise (1. Vorsitzender)

DER VORSITZENDE IM GESPRÄCH MIT DEM KARATE-ÜBUNGSLEITER

Michael Moise (MM): *Wie alt bist Du?*
Jan Clemens (JC): **20**

MM: *Seit wann bist Du in der TSV Ginsheim und wie alt warst Du da?*
JC: **Ich bin 2008 zur TSV gekommen, also schon seit 14 Jahren hier Mitglied. Damals war ich also 6 Jahre alt.**

MM: *Welchen Sport hast Du davor gemacht?*
JC: **Bevor ich mit Karate bei der TSV angefangen habe, war ich im Kinderturnen, bin eine Zeitlang geschwommen und habe mich dann nach x Jahren Handball und Karate schließlich für Karate bei der TSV Ginsheim als einzige Sportart entschieden.**

MM: *Was hat Dich dazu bewogen in den Verein einzutreten?*
JC: **Damals bin ich über eine Kindergartenfreundin, die schon beim TSV war, in die Karateabteilung gekommen. Dann habe ich einige Stunden teilgenommen und fand das Ganze anscheinend so gut, dass ich bis heute dageblieben bin. Ich denke so kommen auch die meisten zum Verein, ganz unter dem Motto „Komm doch mal dazu und mach mit“.**

MM: *Warum Karate?*
JC: **Wie schon gesagt war es damals eher Zufall, dass es Karate geworden ist. Für mich ist da eher die Frage entscheidend, warum ich dann dageblieben bin. Mit der Zeit hatten sich Freundschaften und eine kleine Wettkampfgruppe herausgebildet, mit der wir einige Pokale nach Ginsheim holen konnten. Grade der Wettkampfsport, aber auch das normale Training sowie Veranstaltungen außerhalb des Trainings in Verbindung mit der Abteilung, haben mir persönlich viel gegeben. Deshalb bin ich immer dageblieben.**

MM: *Wie hast Du den Verein / die Abteilung empfunden?*
JC: **Viele meiner „Core Memories“ aus meiner Kindheit stammen aus der Zeit, die ich im Zuge des Trainings bei der TSV Ginsheim verbracht habe. Wenn ich spontan überlege fallen mir eigentlich nur positive Erinnerungen ein. Ich bin immer gerne ins Training gegangen und habe mich gefreut, die Leute dort wiederzusehen. Es war (und ist!) immer eine coole Gemeinschaft, mit vielen Möglichkeiten gewesen.**

MM: *Was waren Deine größten Erfolge und Ereignisse?*
JC: **Mein größter Erfolg für mich persönlich war meine DAN-Prüfung. Gerade im Karate ist das ein besonderer Moment auf den man lange hintrainiert. Durch das Training wurde ich hierauf gut vorbereitet und konnte dann stolz meine Urkunde zum 1. Dan – verliehen vom Bundestrainer – in den Händen halten. Außerdem denke ich immer wieder an den Wettkampf zurück auf dem ich zum Hessenkader Kata gesichtet wurde. Von dort an konnte ich auch unter den hessischen Landestrainern trainieren. Ohne die TSV wäre ich bei solchen Möglichkeiten nie gelandet!**

MM: *Warum bist Du dann ÜL geworden?*
JC: **Irgendwann kommt man an einen Punkt an dem man schon einiges gelernt hat und anfängt das zu hinterfragen und noch näher hinzuschauen. Im Karate beginnt diese Zeit mit dem Erhalt des schwarzen Gürtels. Wenn man sein Wissen weitergeben und anderen damit die Gelegenheit bieten kann, ebenfalls positive Erinnerungen zu schaffen, dann ist das doch eine tolle Sache. Ich konnte damals schon als Übungshelfer Erfahrung sammeln und habe deshalb anschließend meine Trainerlizenz mit Unterstützung der TSV gemacht.**

MM: *Warum engagierst Du Dich darüber hinaus für den Verein?*
JC: **Ich habe in der Vergangenheit viel vom Training und der Gemeinschaft profitiert, sowohl im sportlichen als auch im persönlichen Sinne und wurde so zu der Person, die ich heute bin. Nun ist es an der Zeit etwas zurückzugeben, denn nur davon lebt der Verein und unterscheidet sich von anderen Möglichkeiten Sport zu machen! Es ist ein Geben und Nehmen. Deshalb bin ich seit 3 Jahren Jugendwart der Karate Abteilung, leite das Kindertraining und wirke seit kurzem an der Social-Media-Präsenz der TSV mit.**

MM: *Was würdest Du einem Nichtmitglied sagen?*
JC: **Warum noch warten? Einfach mal ausprobieren! Auf welche Weise man vom Vereinsleben profitiert, muss jeder für sich selbst herausfinden! Klar ist: Es lohnt sich in jedem Fall!**

Michael Moise (1. Vorsitzender): *Vielen Dank Jan Clemens!*

SPORTASSISTENT WERDEN – DIE CHANCE IM VEREIN

Seit Jahren haben wir jugendliche Übungshelfer in den verschiedenen Übungsstunden. Das sind Schülerinnen und Schüler, die in ihrer Freizeit Interesse daran haben, die Übungsleiter bei ihrer Tätigkeit zu unterstützen. Für diesen Kreis bietet die Sportjugend Hessen eine Ausbildung zum Sportassistenten an.

Die Ziele dieser Ausbildung sind vielfältig, sie gibt z.B. praktische Anregungen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die Entwicklung pädagogischer und methodischer Fähigkeiten u.a.m.

Die Ausbildung umfasst insgesamt 30 Lerneinheiten und wird an 2 Wochenenden durchgeführt. Die Kosten betragen 90 Euro und werden bei Vereinsmitgliedschaft vom Verein übernommen.

Also liebe jugendliche Vereinsmitglieder – das ist die Chance eine Qualifikationskarriere im Verein zu beginnen.

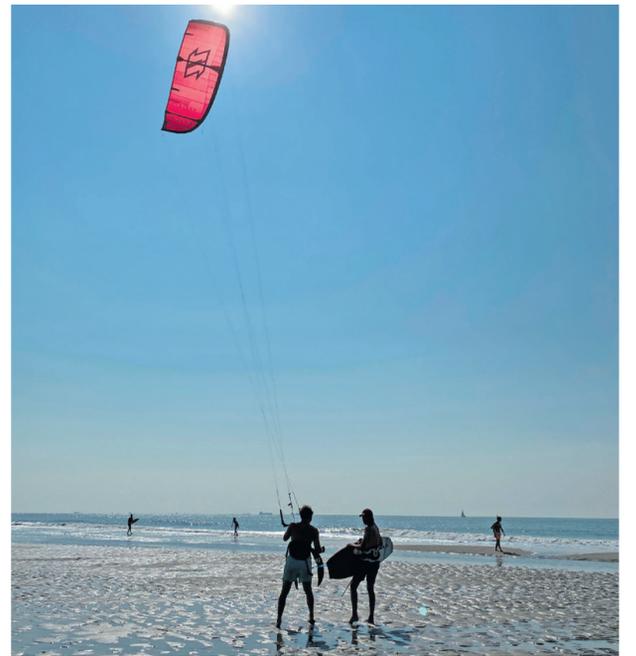
Norbert Lindemann (2. Vorsitzender)

KITESURFEN – DAS BESONDERE ERLEBNIS IM SOMMERFERIENPROGRAMM

Ein Bericht von den Fahrten im Sommer 2021. Seit einigen Jahren bieten wir Kitesurfen als besondere Sportfreizeit in unserem jährlichen Sommerferienprogramm an. Auch 2021 Jahr galt es sich den besonderen pandemischen Umständen unserer Zeit zu stellen. Ein ausgereiftes Hygienekonzept für An- und Abreise und natürlich auch vor Ort gewährleisteten eine gesunde Kite Freizeit.

So bunt gemischt die Truppe in puncto Können dieses Jahr gewesen ist, so divers begegnete uns das Wetter in Holland. Sonnenschein und Niederschlag mit Böen, perfekter Wind mit Spätsonne und Süßwasser im Meer oder Frühnebel am Morgen, all das begleitete uns bei unseren Aktivitäten.

Kitesurfen ist ein Sport in und mit der Natur und extrem von deren Bedingungen abhängig. Nicht immer ist es möglich, raus aufs Wasser zu gehen. Eben aus den Erfahrungen der letzten Jahre entstand so ein umfangreiches Alternativprogramm, das stets ausreichend Angebot gewährleistet. Die Devise für 2021 hieß „Always Action“: Wakeboarden,



Wellenreiten, SUPs, Beach Sessions mit Spike- und Stickball, Skim- und Bodyboards sowie kleineren Trainingskites waren stets Garant für Spaß, Bewegung und den ein oder anderen Lacher in den Gruppen. Ein diesjähriges Highlight waren sicherlich die fast allmorgendlichen Siebdruckaktionen. Zum ersten Mal gab es T-Shirts zum KiteCamp, die man zusätzlich mit verschiedenen Farben und Motiven bedrucken konnte; jeder Teilnehmer konnte somit ein völlig individuelles T-Shirt mit nach Hause nehmen. Als einzigartige Aktivität ist wohl auch die Hafenrundfahrt zu erwähnen: Die Hafenkapazität Rotterdams, Schiffsgroßen, Stahlbeschaffenheiten oder Windradmasten sind sicherlich für junge Menschen nicht die spannendsten Themen, wohl aber die Frage nach der meist geschmuggelten Ware oder eine Röntgenhalle für komplette LKWs. :-)

Auch wenn jeweils eine Woche bei so viel Action recht kurz wirken kann, so wichtig sind sie für uns alle gewesen, mit all den Möglichkeiten in einer kleinen Gruppe gemeinsam Zeit zu verbringen, Lagerfeuer am Strand zu erleben, Pizzabend zu gestalten und Karaoke zu singen und einfach zusammen unter freiem Himmel abhängen zu können. Selten haben Abschiede so lange wie dieses Jahr gedauert. Hoffen wir auf ein gutes 2022, bei dem wir uns wieder sehen und umarmen können! Stay safe!

Euer KiteCamp2021 Team!





„MER IS FROH, DASS MER MOL RAUSKIMMT UN E SCHWÄTZJE HALTE KANN“



BUDOSPORT IN DER TSV GINSHEIM

Warum bietet ein klassischer Turn- und Sportverein Budosportarten an? In diesem Fall Judo und Karate. Weil es Sportarten sind, die neben einer hohen Fitness auch (Selbst)Disziplin und Selbstbehauptung fördern. Insbesondere Kinder profitieren davon. Aber auch für Erwachsene können diese Sportarten lebensbegleitend bis ins hohe Alter sein.

Neben der sportlichen Betätigung kann auch noch die Beschäftigung mit den damit verbundenen Lehren aus der asiatischen Philosophie eine spannende Erfahrung sein.

Während Judo schon seit Jahrzehnten auch in Europa und Deutschland etabliert und schon lange olympische Sportart ist, hat sich Karate erst im letzten Jahrzehnt stärker in Europa verbreitet. Höhepunkt war dann die Anerkennung als olympische Disziplin bei den letzten olympischen Spielen 2020 in Tokyo. Beiden Sportarten gemein ist die hohe Selbstdisziplin und ein hoher Körperauslastungsgrad. Es gibt kaum Sportarten, wo so viele Muskelgruppen bewegt werden und auch die Beweglichkeit in solch hohem Maß gefördert wird. Insbesondere im Karate, wo der Gelenkigkeit eine große Bedeutung zukommt, stehen gymnastische Übungen immer zu Beginn des Trainings im Vordergrund. Typisch für beide Sportarten ist auch der Stellenwert der Schulung des Gleichgewichts, das ein entscheidender Faktor in der Sportausübung darstellt und natürlich auch in vielen anderen auch alltäglichen Situationen sehr hilfreich sein kann.

Beide Sportarten sind sehr gut für Kinder geeignet. Viele Eltern haben bei dem Thema Kampfsport Bedenken wenn es um die Kinder geht. Sie fragen sich, wie gefährlich Karate, Judo, etc. eigentlich für ein Kind sein kann oder ob sie dort nicht nur lernen, wie man sich später auf dem



Schulhof besser prügelt. Dabei muss man berücksichtigen, dass insbesondere im asiatischen Kampfsport weniger vermittelt wird, direkt zuzuschlagen, sondern viel mehr, sich zu verteidigen und zu erkennen, wenn Gefahr besteht. Neben der körperlichen Fitness geht es zunächst darum, dass die Kinder im Training ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen kennenlernen und ihr Selbstbewusstsein stärken, indem sie Gefahren erkennen und vor allem auch vermeiden.

Und ja, dabei kann Kampfsport gefährlich sein. Aber auch nicht mehr und weniger als jede andere Sportart auch. Rein statistisch gesehen ist das Verletzungsrisiko beim Kampfsport im Übrigen sogar geringer als z.B. beim Fußball.

Und so werden folgende Eigenschaften im Besonderen geschult und trainiert:

Körperbeherrschung | Balancegefühl | Körperspannung | Koordination | Sicheres Stürzen und Fallen | Selbstbewusstsein und sicheres Auftreten / Selbstbehauptung | Achtsamkeit gegenüber Anderen | Konfliktverhalten

Und genau aus diesen Gründen bietet die TSV Ginsheim die Budosportarten Judo und Karate an.

Michael Moise, Sabine Jost
1. Vorsitzender/Abteilungsleiter Karate, Abteilungsleiterin Judo

DER HIMMEL IST UNSER HALLENDACH



Neben dem klassischen Hallensportangeboten bietet die TSV Ginsheim mittlerweile auch ein vielfältiges Outdoorprogramm an.

Selbstverständlich gehört da in erster Linie die Wanderabteilung dazu, die es immer wieder jedes Jahr aufs Neue versteht, ein attrak-

tives Jahresprogramm auf die Beine zu stellen. Aber auch die Wintersportabteilung mit ihren Freizeiten oder auch die Leichtathleten tummeln sich im Freien. Dazu gibt es im Rahmen von tsv.extra immer wieder abwechslungsreiche und neue Sportangebote zum Ausprobieren. Nicht selten hat eine Sportart darüber den Weg in einen regelmäßigen Sportbetrieb, ja sogar zur Gründung einer Abteilung gefunden.

Relativ neu ist im Rahmen des Freizeitsports, der Basketball, Krafttraining, Tanzen und Volleyball beinhaltet, das Angebot Freizeitradeln. Fahrradfahren gewinnt immer mehr an Bedeutung, so dass wir als Verein auch dieser Entwicklung Rechnung tragen wollen.

Entstanden aus einer WhatsApp Gruppe „TSV Rad Spontan“, wo man sich spontan zu Fahrradtouren verabredet hat, hat sich jetzt eine Freizeitradeln-Gruppe gegründet. Hier werden zukünftig Fahrradtouren mit unterschiedlichem Charakter angeboten. Sie reichen vom Genussradeln bis zu sportlichen Rundtouren, von Vormittags- und Feierabendtouren über Tages- und Mehrtagestouren. Sie können sich einem Motto widmen, z. B. Fahrrad und Kultur oder Fahrrad und Kulinarik u.ä.

Wir hoffen sehr, dass dieses Angebot Zuspruch findet. Jeder ist dazu willkommen.

Und ganz neu im Angebot ist MamaFit mit dem Kinderwagen. Die warme Jahreszeit steht vor der Tür und gemäß unserem Motto „Der Himmel ist unser Hallendach“ wollen wir mit Frauen, die ihren Nachwuchs noch im Kinderwagen liegen haben, ein Fitnessprogramm im Freien anbieten. Beim Spaziergang mit dem Kinderwagen werden bewegungsfördernde und kräftigende Übungen absolviert. Als gymnastische Übungen, aber auch an Gegenständen, die die Umgebung so bietet. Bänke, Steinquader, Spielplatzgeräte, Geländer, Treppen u.a.m. Auch der Kinderwagen, Therabänder oder Brasils werden mit einbezogen. Kurz: Ein buntes Bewegungsprogramm, das Mamas wieder fit macht und natürlich auch den Austausch untereinander fördert.

Voraussetzung zur Teilnahme ist der Abschluss des Rückbildungskurses und/oder eine Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin.

Das erste Treffen ist am Kran am Altrheinufer. Datum: 26. April 2022, 10 Uhr.

Michael Moise (1. Vorsitzender)

„TURNE BIS ZUR URNE“

Das mag beim ersten Lesen zwar etwas despektierlich klingen, lässt beim zweiten Lesen aber eine Botschaft erkennen, die durchaus dazu beitragen kann, den Lebensabend erfahrbar zu verfeinern.

Wer hat nicht schon davon gehört oder gar am eigenen Leibe gespürt - die Auswirkungen des Übergangs vom Arbeitsleben in den Ruhestand, in „die Zeit danach“. Sie kann voller Tatendrang sein oder auch in eine perspektivlose Leere münden – war's das jetzt? „Coaching“ als Lebensinhalt. Geist und Körper werden nicht mehr gefordert. „Wer rastet, der rostet“. Dieser inhaltsschwere bekannte Spruch gilt für den Geist wie für den Körper. Die Turn- und Sportvereine haben das Problem erkannt. Gerade im Gesundheitssportbereich bieten sie eine Menge unterschiedlicher Kurse an, die nur ein Ziel haben, die Lebensqualität auch im Alter durch Bewegung zu verbessern und zu erhalten. Und das Ganze in der Gemeinschaft, mit Freunden und Bekannten, mit Gleichgesinnten, zusammen trainieren, üben, zusammen lachen und erzählen, sich austauschen. Auch wir in der TSV tun



das. Beispielhaft sind die Krafttrainingsgruppen „Ü 40“ und Fit für den Alltag“ im Krafraum der Sporthalle Ginsheim genannt. Hierbei geht es nicht um die maximale Ausformung von Muskelpaketen, sondern um die Beanspruchung und Stärkung von Muskelgruppen, die in ihrem Zusammenwirken positive Auswirkungen auf eine selbständige aktive Lebensführung haben. Muskeln sind lange trainierbar – wenn man denn will.

EIN KIND OHNE BEWEGUNG IST WIE EIN FISCH OHNE WASSER

Bewegung, körperliche Aktivität und Spielen sind eine wesentliche Grundlage für die Entwicklung des Kindes. Besonders auch in den ersten Lebensmonaten.

Das Gehirn entwickelt sich so schnell wie zu keinem anderen Zeitpunkt in ihrem Leben. Durch spielerische Bewegungen werden die Sinne gefördert und Anregungen gegeben, die das Gehirn zur Entwicklung braucht.



Der Stoffwechsel wird gefördert und somit die Festigung der Knochen, sowie die Entwicklung von Muskeln und Organen.

Durch Bewegungserfahrungen werden motorische Fähigkeiten geschult. Diese Fähigkeiten sind wichtige Grundbausteine für beispielsweise das Gleichgewicht, Schnelligkeit und Koordination, die im Kindesalter gelegt werden und sind ganz wichtig für weiteres motorisches Lernen.

Bewegen sich die Kinder gemeinsam in der TSV Ginsheim oder in anderen Sportvereinen lernen sie darüber hinaus noch deutlich mehr. Sie trainieren je nach Sportart ganz bestimmte motorische Muster, die sie z.B. auf dem Spielplatz oder Laufradfahren nicht erlernen würden. Darüber hinaus werden soziale Kompetenzen geschult. Sie lernen Regeln, Zusammenhalt, Gemeinschaftsgefühl, Rücksichtnahme, Antizipation von Situationen etc.

Reinssport ist eine Bereicherung. So manches Kind baut dort eine oft langanhaltende Beziehung zu Sport und Bewegung auf. Auch in unserem Verein ist das so. Wir stellen das Wasser zur Verfügung, in dem der Fisch schwimmen kann.

Anne Lehmann (Abteilungsleiterin Turnen)

UNSER GESELLSCHAFTLICHER AUFTRAG

Neben den sportlichen Aktivitäten und dem damit verbundenen breitgefächerten Angebot engagiert sich die TSV Ginsheim natürlich auch gesellschaftlich in hohem Maße.

Auszug aus unserem Leitbild:

»Wir sehen den Sport als wichtigen Faktor für ein funktionierendes Gemeinwesen. Durch unsere Arbeit und im Zusammenwirken mit anderen Vereinen und Institutionen, auch im kulturellen Bereich, sind wir ein Bestandteil der Gemeinde. Wir wollen bei den kommunalpolitischen Entscheidungen, die uns betreffen, mitreden und mitgestalten.«

Traditionell und auch immer Höhepunkt des Jahres ist die Teilnahme am Altrheinfest mit dem TSV Wein- und Spießbratenstand. Nicht mehr wegzudenken ist das reichhaltige und vielfältige Weinangebot und die leckeren Spießbraten- und Fleischkäsebrötchen. Das alles wäre ohne die zahlreichen Helfer/Innen nicht möglich.

Aber auch die Teilnahme am jährlichen Ginsheimer Weihnachtsmarkt gehört seit einigen Jahren zum Engagement der TSV Ginsheim. Legendär und immer wieder mit einem „vollem Haus“ gesegnet ist das Nikolausturnen, wo insbesondere die Kleinen des Vereins im Mittelpunkt stehen.

Hinzu kommen noch die jährlichen Ausfahrten für unsere Ehrenmitglieder, die wir damit für ihr langes „Dabeisein“ ehren. Aber auch das seit einigen Jahren eingeführte Saisonabschlussstreffen für unsere Übungsleiter gehört ebenso dazu wie auch viele andere durch die jeweiligen Abteilungen durchgeführten gesellschaftlichen Aktivitäten.

Und genau dies macht den Verein einzigartig und unterscheidet ihn von den kommerziellen Angeboten. Diese Verbindung zwischen dem Sport und der gesellschaftlichen Verantwortung zeigt auch die besondere Bedeutung eines Sportvereins in der Stadt. Es geht um weit mehr als nur Sport, es geht vor allem um die gelebte Gemeinschaft.

Michael Moise (1. Vorsitzender)

„ICH HABE NATÜRLICH JA GESAGT ...“

... so Ilse Böhm, als sie 1948 gefragt worden ist, ob sie sich vorstellen könnte, das „Kinnerturne“ in der TSV zu machen. Sie war ausgebildete Kindergärtnerin und hatte Zeit und Lust dazu. Natürlich besuchte sie dann auch Lehrgänge beim Landessportbund Hessen und erwarb ihre Übungsleiterlizenzen. 1962 gründete sie das Frauenturnen und initiierte 1970 das Mutter-Kind-Turnen. Über 50 Jahre hinweg war Ilse Übungsleiterin im Verein. Insbesondere das Frauenturnen lag ihr am Herzen. Auf die Frage hin, was denn so im Rückblick auf ihre Tätigkeit im Verein das Besondere gewesen sei, sagte die mittlerweile 97-Jährige, die über dem Kindergarten am Damm wohnt, „die Freundschaften, die ich für das ganze Leben knüpfen konnte.“ Noch heute würde zur Begrüßung hoch auf den Balkon der alte Kampfruf der Turnschwester aus dem Frauenturnen schallen - „Juhuuuuuu“.



FAHRRADTOUR FÜR NEUBÜRGER-DURCH GINSHEIM

Die Turn- und Sportvereinigung Ginsheim lädt Neubürger am So, 22. Mai 2022 zu einer Fahrradtour durch Ginsheim ein. Die Strecke ist so gewählt, dass die Neubürger Ginsheimer Sehenswürdigkeiten, Orte des Sporttreibens, Schulen, Veranstaltungsorte und Vereinsheime, die an der Strecke liegen, kennenlernen können. Informationen dazu geben Mira Seitz und Norbert Lindemann. Die Tour dauerte etwa 2 1/2 Stunden und ist so angelegt, dass auch Kinder ab dem Schulalter mitfahren können. Voraussetzung ist das sichere Beherrschen des Fahrrades. Treffpunkt ist um 14 Uhr am Anker am Altrheinufer. Hier können auch bei Bedarf an der Fahrradstation MVGMeinRad Fahrräder ausgeliehen werden. Die Registrierung erfolgt über eine APP. Anmeldungen zur Tour bitte bis spätestens 15. Mai 2022 bei Norbert Lindemann, Telefon 01719768695, Mail nippes@t-online.de.

Wir freuen uns auf Euch!
Norbert Lindemann
(2. Vorsitzender)



SCHÖN, DASS ES SOLCHE MENSCHEN GIBT

Das Altrheinfest ist immer dann auch gut gelungen, wenn der Auf- und Abbau der Vereinsstände gut klappt. Dazu sind Helferinnen und Helfer nötig, in der Regel Vereinsmitglieder, die dazu vorher angefragt werden müssen. Ein schöner Spruch in diesem Zusammenhang von unserem Ehrenmitglied Josef Geier, kurz: „Bepp“: „Ihr braucht mich nie zu fragen, beim Auf- und Abbau bin ich immer dabei.“

Norbert Lindemann (2. Vorsitzender)



SPORTPROGRAMM BIS 22.07.22

• TURNEN •



Eltern und Kind – allgemeines Turnen
(Ltg.: C. Bürger, D. Brabänder, J. Bosch, S.Kudra, R. Riske)

Niveau I Do 16:15 – 17:30 Uhr [SHG]
Niveau II Do 16:15 – 17:30 Uhr [ASS]

NEU:

MamaFit mit dem Kinderwagen
(Ltg. L. Falck)

Di 10:00 – 11:00 Uhr [Kran Altrheinufer] ab 26.04.22

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

1. Gruppe 5 + 6 Jahre > Di 14:30 – 15:25 Uhr [SHG]
2. Gruppe 3 + 4 Jahre > Di 15:35 – 16:30 Uhr [SHG]



Mädchen/Jungen – allgemeines Turnen
(Ltg.: B. Rubio, S. Dinges, A. Wittek)

1./2. Schuljahr > Mi 14:30 – 16:00 Uhr [SHG]
3.–7. Schuljahr > Mi 17:00 – 19:00 Uhr [ASS]



Gerätturnen/Leistungsgruppe
Teilnahme nur auf Empfehlung
(Ltg.: A. Lehmann, T.Hooijmaijers, K. Winkler)

Mädchen > Mo 15:00 – 17:00 Uhr [SHG]
Fr 15:00 – 17:00 Uhr [SHG]
Freies Turnen > Mo 17:00 – 19:00 Uhr [SHG]



Rope-Skipping ab 1. Schuljahr
(Ltg.: K. u. R. Hirschfelder, S. Hirschfelder)

ab 1. Schuljahr > Mo 16:00 – 17:20 Uhr [ASS]
ab ca. 4. Schuljahr > Mo 17:35 – 19:00 Uhr [ASS]
Wettkampfmannschaft > Fr 18:00 – 19:30 Uhr [ASS]



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

Auswahlgruppe ab ca. 8 Jahre > Di 16 – 17:50 Uhr [ASS]
Tanzmäuse 3–4 Jahre > Do 15:00 – 16:00 Uhr [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 Uhr [BHG]
Fr 15:00 – 16:00 Uhr [ASS]



Frauen - Gymnastik & mehr
(Ltg.: 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
(Ltg.: A.Gössl) Mo 20:00 – 22:00 Uhr [SHG]

Fit im Alter ab etwa 70 Jahren, Männer und Frauen
(Ltg.: H. Link)

Do 14:45 – 15:45 Uhr [SHG]

Fitnessstraining

(Ltg.: L. Lindemann u.a.)
Mo 19:00 – 20:00 Uhr [SHG]

Fit-Mix

(Ltg.: T. Fellinghauer)
Do 20:00 – 21:30 Uhr [ASS]

Sportletics (J. Bader)

Di 19:10 – 21:00 Uhr [ASS]

Zumba®

(Ltg.: M. Silas, E. Ehrhardt)
Mi 20:15 – 21:15 Uhr [ASS]

• GESUNDHEITSSPORT •



Reha Orthopädie -nur mit Verordnung
(Ltg.: A. Reichel)
Do 18:00 – 18:45 Uhr [ASS]

Coronarsport – nur mit Verordnung

(Ltg.: A. Lehmann unter Mitwirkung Ginsheimer, Gustavsburger und Bischofsheimer Ärzte)
Do 19:00 – 20:10 Uhr [SHG]

Parkinsongymnastik

(Ltg.: H. Link)
Do 9:50 – 10:50 Uhr [SHG]
10:50 – 11:50 Uhr

Faszientraining/Wirbelsäulengymnastik

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

Wirbelsäulengymnastik

(Ltg.: A. Reichel)
Do 14:00 – 14:50 Uhr [SHG]
Sanfte, achtsame Körperschulung

Beckenbodengymn.

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

Sanftes Krafttraining Ü 40

(Ltg.: K.-H. Hübner)
ab 40 Jahre
Di 18:25 – 19:10 Uhr [SHGK]
Di 19:20 – 20:05 Uhr
Do 19:00 – 20:00 Uhr [SHGK]



Fit für den Alltag
(Ltg.: N. Lindemann, B. Kanzler)

Mo 10:15 – 11:30 Uhr
Mi + Fr 9:30 – 10:25 Uhr [SHGK]
10:35 – 11:30 Uhr



Yoga-Therapie
(Ltg.: Maylin Hansch)
Mo 20:15 – 21:15 Uhr [ASS]

Nordic-Walking

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



Wassergymnastik
(Ltg.: K. Hirschfelder)
Mi 19:30 – 20:15 Uhr [Hallenbad G-G]
20:15 – 21:00 Uhr

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 Uhr [SHG]
Jugend und Erwachsene
(Ltg.:D. Altmann, M. Struck, B.Schmitt)
Do 20–22 Uhr [SHG]

• KARATE •



Sound-Karate (Kinder 6 - 12 Jahre)
(Ltg.: J. Clemens, E. Schmitt)
Anfänger, ab 1. Schulj.
Sa 10:00 – 11:00 Uhr [ASS]
So 11:00–12:00 Uhr [ASS]

Kinder 1. Gruppe > Do 18:45–19:30 Uhr [SHG]
2. Gruppe > 19:30–20:15 Uhr

Jugend/ Erwachsene

(Ltg.: M.Moise, F.Trenkner)
Do 20:15–22:00 Uhr [SHG]

• LEICHTATHLETIK •

LG Bischofsheim-Ginsheim
(Ltg.: G.Wetterau, M. Wetterau)

Sommerplan April bis September

Kinder ab 10 Jahren /Jugend und Aktive
Mi 17:00 – 19:00 Uhr [GSP]
Fr 18:00 – 20:00 Uhr [GSP]
Ab 16 Jahren
Di 18:00 – 20:00 Uhr [GSP]
Kinder u8/u10
Mo 15:20 – 16:20 Uhr [GSP]
16:30 – 17:30 Uhr [GSP]
Kinder u12/u14
Mo 17:00 - 18:00 Uhr [GSP]

Winterplan Oktober bis März

Schüler, Jugend und Aktive
Jg. 2016 – 2013 > Mo 17:30 – 18:00 Uhr [KRSPHBI]
Jg. 2012 – 2010 > Mo 17:00 – 18:30 Uhr [KRSPHBI]
Fr 18:00 – 20:00 Uhr [IGSA]
LA Krafttraining > Mi 19:00 – 20:00 Uhr [SHGK]

• BATERIA CAIPIRINHA •

SAMBA Percussion

(Ltg.: T. Breideband)
ab 16 Jahre > Di 20:00 – 22:00 Uhr [BHG]

• WANDERN •



Gemeinsam zu Fuß mehr erleben
(Ltg.: A. Schweickard)
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 > 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.

• FREIZEITSPIEL •



Volleyball
Frauen und Männer
(Ltg.: P. Arribas)
Mo 20:00 – 22:00 Uhr [KRSPHBI]

Basketball

Frauen und Männer
(Ltg.: L. Althaus)
So 17:00 – 19:00 Uhr [SHG]

• TANZ MAL WIEDER •



Standard und Latein
(Ltg.: Karin und Klaus Meyer)
14-tägig
Mo 20:15 – 21:45 Uhr [BHG]
Termine siehe TSV Homepage

• KRAFTTRAINING •



Krafttraining ab 16 Jahre (offen für alle Mitglieder, männlich, weiblich)
(Ltg.: S. Bürger)
Mo 18:00 – 19:00 Uhr [SHGK]
Mi 18:00 – 19:00 Uhr

Circletraining an Kraftgeräten

(Ltg.: B. Kanzler)
Mi 20:00 – 22:00 Uhr [SHGK]

• NEU: FREIZEITRADELN •



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

• NEU: BALLSPORT •

ab 16 Jahren
(Ltg.M. Moise und andere)
Fr 20:00 Uhr [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

• AUSKÜNFTE •

Geschäftsstelle: Rheinstr. 29, 65462 Ginsheim
06144 / 3353244 · geschaeftsstelle@tsv-ginsheim.de
www.tsv-ginsheim.de