

TSV ГИНСХАЙМ спортивная программа 30.08.21 – 22.07.22

Версия 26.03.22 с учетом закрытия залов IGS Mainspitze с 30.03.22

ГИМНАСТИКА

Родители и дети – общая гимнастика

(Руководители: К. Бюгер, Д. Брабанден, Й. Бош, С. Кудра, Р. Риске)
1-ая группа чт 16:15 – 17:30 SHG
2-ая группа чт 16:15 – 17:30 ASS

New с 26.04.22: MamaFit с коляской

(Руководитель: Л. Фальк)
Вт 10:00 – 11:00 Kran Altrheinufer (кран напротив кафе "Rheingenuss")

Маленькие дети – общая гимнастика

(Руководители: А. Фишер, К. Хиршфельдер)
1-ая группа 5 - 6 лет вт 14:30 – 15:25 SHG
2-ая группа 3 - 4 года вт 15:35 – 16:30 SHG

Девочки/мальчики – общая гимнастика

(Руководители: Б. Рубио, С. Дингес, А. Виттэг)
1-й – 2-й учебный год ср 14:30 – 16:00 SHG
3-й – 7-й учебный год ср 17:00 – 19:00 ASS

Гимнастика на снарядах

По рекомендации
(Руководители: А. Леман, У. Финдэйзен, Т. Хоймвьерс, К. Винклер)
Девочки пн 15:00 – 17:00 SHG
пт 15:00 – 17:00 SHG

Свободная гимнастика

пн 17:00 – 19:00 SHG

Прыжки через скакалку

(Руководители: К. и Р. Хиршфельдер, С. Хиршфельдер)
с 1-го учебного года пн 16:00 – 17:20 ASS
с 4-го учебного года пн 17:35 – 19:00 ASS
группа для соревнований пт 18:00 – 19:30 ASS

Танцы

(Руководители: И. Лаун, М. Сайлас, Л. Хоф, В. Вайдманн, О. Аулер)
'Tanzmäuse' 3 – 4 года чт 15:00 – 16:00 ASS
'Mini Magics' с 6-ти лет ср 15:00 – 16:00 BHG
пт 15:00 – 16:00 ASS

Отборочная группа с 8-ми лет

вт 16:00 – 17:50 ASS
Танцевальная шоу группа 'Magics' с 8-ми лет
пн 17:30 – 19:00 SHG
ср 16:00 – 19:00 BHG
пт 16:00 – 18:00 ASS

Женщины – гимнастика и многое другое

(Руководитель: И. Краузе)
с 60-ти лет вт 15:00 – 16:00 ASS
Быть в форме в любом возрасте
ср 19:00 – 20:15 ASS

Мужчины – гимнастика, игры и многое другое

(Руководитель: А. Гёссль)
пн 20:00 – 22:00 BHG

Быть в форме в пожилом возрасте

(Руководитель: Х. Линк)
с 70-ти лет, мужчины и женщины
чт 14:45 – 15:45 SHG

Фитнес-тренировка

(Руководители: Л. Линдемманн и др.)
пн 19:00 – 20:00 SHG

Fit-Mix

(Руководитель: Т. Феллингхауер)
чт 20:00 – 21:30 ASS

Sportletics

(Руководитель: Й. Бадэр)
вт 19:10 – 21:00 ASS

Зумба®

(Руководители: М. Сайлас, Э. Эрхардт)
ср 20:15 – 21:15 ASS

СПОРТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Ортопедия по назначению врача

(Руководитель: А. Райхель)
чт 18:00 – 18:45 ASS

Спорт при коронарной болезни сердца по назначению врача

(Руководители: А. Леман при сотрудничестве с врачами из Гинсхайма, Густавсбурга и Бишофсхайма)
чт 19:00 – 20:00 ASS

Гимнастика при паркинсоне

(Руководитель: Х. Линк)
чт 09:50 – 10:50 SHG
10:50 – 11:50

Фасциальная тренировка/гимнастика для позвоночника

(Руководитель: А. Райхель) вт 18:00 – 19:00 ASS

Гимнастика для позвоночника

(Руководитель: А. Райхель)
чт 14:00 – 14:50 SHG

Мягкая, осознанная тренировка тела / упражнения для мышц тазового дна

(Руководитель: Э. Зильберхорн)
пн 19:00 – 20:00 ASS

Лёгкая силовая тренировка для людей за 40

(Руководитель: К.-Х. Хюбнер)
1-ая группа вт 18:30 – 19:15 SHGK
чт 18:30 – 19:15
2-ая группа вт 19:15 – 20:00 SHGK
чт 19:15 – 20:00

Здоров для повседневной жизни

(Руководители: Н. Линдемманн, Б. Канцлер)
пн 10:15 – 11:30 SHGK
ср и пт 09:30 – 10:25
10:35 – 11:30

Йога-терапия

(Руководитель: М. Ханш)
пн 20:15 – 21:15 ASS

Nordic Walking

(Руководитель: Н. Линдемманн)
пн 09:00 – 10:00 SHG

Водная гимнастика

(Руководитель: К. Хиршфельдер)
Бассейн Groß-Gerau, Wilhelm_Seipp_Straße 2
ср 19:30 – 20:15
20:15 – 21:00

Танец с роляторами

(Руководители: К. и К. Майер)
ср 10:00 – 11:00 BHG, ком. 3

ДЗЮДО

Дети (с момента поступления в школу)

(Руководитель: С. Йост)
чт 18:45 – 20:00 SHG

Молодежь и взрослые

(Руководители: Д. Альтманн, М. Штрук, Б. Шефер)
чт 20:00 – 22:00 SHG

КАРАТЭ

Звуковое каратэ (дети 6 - 12 лет)

(Руководители: Я. Клеменс, Э. Шмитт)
с 1-го учебного года сб 10:00 – 11:00 ASS
11:00 – 12:00

Дети

1-ая группа чт 18:45 – 19:30 SHG
2-ая группа ср 19:30 – 20:15

Юноши/взрослые

(Руководители: М. Моисе, Ф. Тренкнер)
чт 20:15 – 22:00 SHG

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

LG Bischofsheim-Ginsheim

(Руководитель: G. Wetterau, M. Wetterau)

Летнее расписание с апреля по сентябрь

Дети до 8 - 10 лет пн 16:30 – 17:30 GSP
16:30 – 17:30
Дети до 12 - 14 лет пн 17:30 – 18:00 GSP
ср 17:00 – 19:00
С 12 лет и активные люди пт 18:00 – 20:00 GSP
С 16 лет и активные люди вт 18:00 – 20:00 GSP

Зимнее расписание с октября по март

Школьники, молодежь и активные люди
2016 - 2013 г.р. пн 17:30 - 18:00 KRSPHBI
2012 - 2010 г.р. пн 17:00 – 18:30 KRSPHBI
пт 18:00 – 20:00 IGSA
Силовая тренировка ср 19:00 – 20:00 SHGK

BATERIA CAIPIRINHA

SAMBA Percussion

(Руководитель: Т. Брайдебанд)
С 16 лет вт 20:00 – 22:00 BHG

ХОДИТЬ В ПОХОД

Походы публикуются в местных газетах, на домашней странице TSV и по почте. Есть однодневные и многодневные поездки.

Поход для пенсионеров

(Руководитель: А. Швайкард)
Каждую 2-ю среду месяца.

ЗИМНИЙ СПОРТ

Зимних спортивных поездках и однодневных поездках публикуются в местных газетах, на домашней странице TSV и по почте. Есть однодневные и многодневные поездки.

РЕКРЕАЦИОННЫЙ СПОРТ

Волейбол

(Руководитель: П. Аррибас)
Женщины и мужчины пн 20:00 – 22:00 KRSHBI IGSA

Баскетбол

(Руководитель: Л. Альтхаус)
Женщины и мужчины вс 17:00 – 19:00 SHG

Танцуй опять!

(Руководители: Карин и Клаус Мейер)
Стандарт и латинские танцы
каждые две недели пн 20:15 – 21:45 BHG
Даты см. на домашней странице TSV

Силовые тренировки с 16-ти лет

(открыты для всех участников, мужчины, женщины)
(Руководитель: С. Бюгер)
пн и ср 18:00 – 19:00 SHGK

Круговая тренировка

(Руководитель: Б. Канцлер)
ср 20:00-22:00 SHGK

Новое: Тур на велосипедах

Разные туры на велосипеде, однодневные или многодневные туры. Информация на домашней странице

Новое: Спорт с мячом, с 16-ти лет

(Руководители: М. Моисе и др.) пт 20:00 ASS

Дополнительно

Специальные спортивные предложения в курсах и мастер-классах.

См. прессу, проспекты и уведомления.

tsv.fit + сотрудничество

Фитнес- встреча в Гинсхайме

FIT: Fit im Treff
Специальное время использования и плата, регистрация в фитнес-центре
Информация: Fitness-Treff, Н. Линдемманн 06144 32258
Велосипедные курсы несколько раз в год
Контактное лицо: Х. Хиршфельдер 06144 32065

ИНФОРМАЦИЯ

Офис:

Райнстр. 29,
Телефон: 06144 3353244
geschaeftsstelle@tsv-ginsheim.de
Домашняя страница: www.tsv-ginsheim.de

ЗАЛЫ И МЕСТА

ASS Зал гимнастики Альберт Швейцер школы (Karli-Liebkecht-Straße 18, справа от школы)
SHG Спортивный зал Гинсхайм (справа от школы)
SHGK Спортивный зал Гинсхаймский, тренировочный зал
IGSA Интегрированная общеобразовательная школа Mainspitze, зал А (Sophie-und-Hans-Scholl-Straße)
IGSB Интегрированная общеобразовательная школа Mainspitze, зал В (Sophie-und-Hans-Scholl-Straße)
BHG Общественный центр Гинсхайм (Frankfurter Str. 39)
GSP Общественный спортивный комплекс (Am Sand, Bischofsheim)
KRSPHBI Районный спортивный зал Бишофсхайм (Darmstädter Str, Bischofsheim)