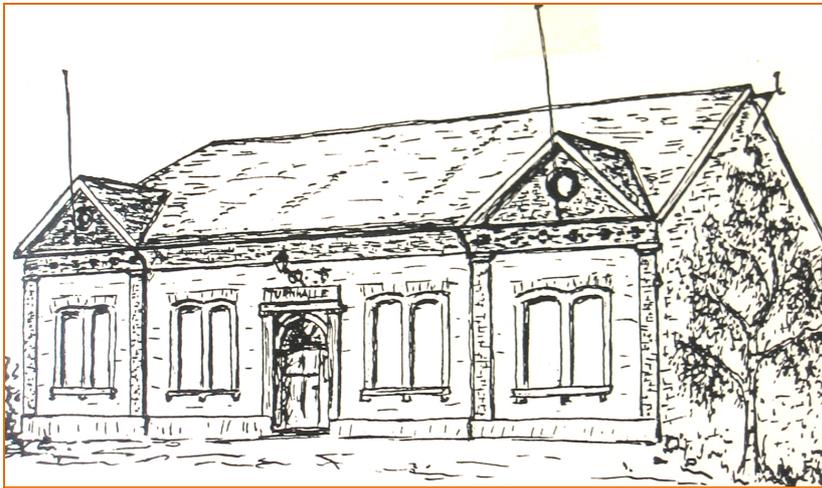




**Turn- und Sportgemeinde 1861 Groß-Winternheim
e.V.**



TSG Echo



Informationen zum Sportangebot

Ausgabe März 2010

Angebote für Kinder und Jugendliche

Kleinkinderturnen 3-5 Jahre

In dieser Turnstunde treffen sich drei- bis fünfjährige Kinder zu Spiel, Spaß und Bewegung. Auf die Begrüßung folgt eine Erwärmung mit Fang-, Ball- oder Gruppenspielen. Danach werden verschiedene Gerätelandschaften erkundet und erobert. Dabei sollen die Kinder möglichst alle Stationen durchlaufen.

Die Stunde endet mit einem ruhigeren Teil, dieser ist je nach Stunde ganz verschieden. Das kann eine Entspannungsgeschichte, ein gemeinsames Lied oder einfach nur eine ruhigere Übung sein.

Nach dem gemeinsamen Abschlusslied verabschieden sich alle bis zur nächsten Woche!

Donnerstags, 15.30 – 16.30 Uhr



Kinderturnen 6-8 Jahre

Dieses Spiel, Spaß und Bewegungsangebot für Mädchen und Jungen zwischen sechs und acht Jahren ist ähnlich aufgebaut wie das Kleinkinderturnen. Nach einer spielerischen Erwärmung wird dann im Hauptteil der Stunde an etwas anspruchsvolleren Gerätelandschaften geturnt und geübt.

Auch diese Stunde klingt ruhiger aus – je nach Lust und Laune kann das ganz verschieden aussehen.

Donnerstags, 16.45 – 17.45 Uhr

Nachdem wir Kirsten Fürst Ende Februar verabschiedet haben, freuen wir uns darüber, dass Simone Lukas (Tel. 06130/945932), lizenzierte Übungsleiterin mit viel Erfahrung im Sportverein Bubenheim, beide Kinderturnstunden übernommen hat.

Bei Interesse einfach in den Übungsstunden vorbeischaun!

Gerätturnen für Mädchen

Freitags, 14.00 – 15.30 Uhr 1. – 3. Klasse

Freitags, 15.30 – 17.30 Uhr ab 4. Klasse

Zu Beginn der Stunde wird sich mit Spielen, einem Zirkeltraining oder gymnastischen Übungen aufgewärmt. Danach erfolgt eine ausführliche Dehnung der Muskulatur, wobei die Mädchen erklärt bekommen warum und welcher Muskel jeweils gedehnt wird. Nach dem gemeinsamen Aufbau der entsprechenden Geräte wird dann an verschiedenen Stationen geübt. Das Gerätturnen macht Spaß, ist jedoch nicht wettkampforientiert. Informationen bei der Übungsleiterin Silvia Schmidt, Tel. 06130/919453



Kinder- und Showtanz-Angebote

TSG Minis für Kinder von 2-3 Jahre

Mittwochs, 15.00 – 15.30 Uhr

TSG Mäuse für Kinder von 4-6 Jahre

Mittwochs, 15.30 – 16.00 Uhr

Nach einer spielerischen Erwärmung werden zu kindgerechter Musik einfache Tänze einstudiert. Die Gruppen bestehen seit Anfang 2010 und wurden nun noch mal in zwei Altersgruppen unterteilt.

Sunshine Kids für Kinder von 6 – 10 Jahre

Mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr

Zu moderner Musik werden gemeinsam Tänze einstudiert, die dann auch bei kleinen Auftritten vorgeführt werden (z.B. TSG-Weihnachtsfeier, Gassekerb,...) Momentan treffen sich 14 Mädchen und Jungen, die trotz des Altersunterschiedes ein super Team sind und viel Freude am Tanzen haben.

Showtanzgruppe Celebrations

Mittwochs, 17.00 – 19.00 Uhr

Momentan treffen sich hier 24 Mädchen, die alle viel Spaß am Tanzen haben und ein tolles Team sind. Zweimal im Jahr und nach Bedarf vor Auftritten macht die Gruppe Trainingswochenenden, um den neuen Tanz einzustudieren.

Die Gruppe würde sich zur Unterstützung auch über ein oder gerne auch zwei Jungs freuen, die Spaß am Tanzen haben!

Im letzten Jahr hatten die Tänzer mehrere Auftritte (Fastnachtssitzung, Showtanzabend, Showtanzturnier, Gassekerb), bei denen sie auch immer super von den Eltern unterstützt wurden. Auf dem Showtanzabend in Jugenheim hat die Gruppe „Celebrations“ den Sympathiepreis gewonnen.

Auch dieses Jahr sind wieder einige Auftritte geplant.

Informationen zu den Tanz-Gruppen gibt es bei Stefanie Grimm (0173 / 9737282)

Yoga für Grundschulkinder

Montags, 17 – 18 Uhr

Wer Lust hat mit auf Expedition zu gehen, vielen Tieren zu begegnen, spannende und ruhige Momente zu erleben, der ist hier genau richtig.

Kinderyoga ist spannend – Lebendiges und Lautes wechselt sich mit ruhigen Momenten ab. Yoga hilft dem Körper kraftvoll und flexibel zu werden, Spannungen loszuwerden und im richtigen Moment konzentriert zu sein.

Die Übungsleiterin Petra Schütte ist ausgebildete Yoga-Trainerin.

Yoga wird als fortlaufender Kurs à 10 Einheiten angeboten (15€ für Mitglieder und 40€ für Nichtmitglieder).

Tischtennis - Jugend

Donnerstags, 18 – 20 Uhr



Immer Donnerstags von 18 bis 20 Uhr findet das Tischtennisstraining für interessierte Schüler und Jugendliche ab 8-9 Jahren statt.

Informationen erteilt Christian Oder unter 06130/918648

Angebote für Jugendliche und Erwachsene

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Montags, 9.30 – 11.00 Uhr

Die Ziele der Wirbelsäulengymnastik liegen in der funktionell richtigen Beanspruchung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, so dass Schädigungen vermieden, Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet werden.

Hierzu üben wir alltagsgerechtes Verhalten, wie z.B. das Hinsetzen, Aufstehen, Hinlegen, Heben oder Tragen. Des weiteren kräftigen und dehnen wir die Muskulatur mit Übungen, die langsam und bewusst ausgeführt werden. Hierbei wird gezielt die Atmung eingesetzt, um die Wirkung der Übungen zu verstärken und das Körpergefühl zu sensibilisieren. Die Übungsstunde wird jeweils mit verschiedenen Entspannungsverfahren abgerundet.



Wirbelsäulengymnastik wird als fortlaufender Kurs mit jeweils 10 Einheiten angeboten (15€ für Mitglieder / 40€ für Nichtmitglieder). Ein Einstieg ist nur nach Rücksprache mit der Übungsleiterin, Silvia Schmidt (Tel. 06130/919453) möglich.

Callanetics

Montags, 19.30 – 20.30 Uhr

Callanetics ist ein von Callan Pickney entworfenes Gymnastik-Programm. Durch wiederholte Bewegungen werden die Muskeln gestärkt und der gesamte Körper gestrafft ohne Muskelpakete aufzubauen, oder die Wirbelsäule zu belasten.

Diese Gruppe trifft sich bereits seit über 10 Jahren jeden Montag, um gemeinsam etwas für die Bauch-, Bein-, Po- und Armmuskulatur zu tun. Dazu kommen Dehnungs- und Beckenbodenübungen. Es handelt sich um kein Power-Training.

Mittlerweile sind die Teilnehmer zwischen vierzig und fünfzig. Jeder, der sich an dem Training beteiligen möchte ist willkommen.

Nähere Informationen bei Anja Faulhaber, Tel. 06130/6778

Pilates

Dienstags, 10.30 – 11.30 Uhr

Dienstags, 19.30 – 20.30 Uhr

Pilates ist ein einfaches und sehr wirkungsvolles Bewegungstraining, das den gesamten Körper stärkt, Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigt und zur Verbesserung der Haltung führt. Das ganzheitliche Training schult unter Einbeziehung der Atmung die Koordination und den Bewegungsfluß und führt zu geistiger und körperlicher Zentrierung. Es ist ein sanftes Training, das die Muskelkraft und Geschmeidigkeit fördert und gleichzeitig entspannend wirkt.

Die Kurse finden fortlaufend in 10 Einheiten statt. „Schnuppern“ ist jederzeit möglich – einfach vorbeikommen!

Dienstag vormittags wird der Kurs von Gabriele Langer und Dienstag abends von Sigrid Jassenkoff geleitet. Beide sind lizenzierte Übungsleiterinnen mit B-Lizenzen im Bereich Haltung und Bewegung und haben viel Erfahrung als Pilates-Trainerinnen gesammelt.

Nordic-Walking

**Dienstags, 16:00 Uhr (im Winter)
17:00 Uhr (im Sommer)**

Die Walking-Gruppe trifft sich dienstags vor der Gaststätte Saalbau Bieser in der Tassilostr. Interessierte Anfänger und Fortgeschrittene sind gerne willkommen. Nach Rücksprache können bei der Kursleiterin evtl. Stöcke ausgeliehen werden.

Informationen und Anmeldung bei der Übungsleiterin Beate Bärnick 06132 / 435 285

Einführungsstunde Nordic-Walking

Donnerstag, 15.04.2010

Haben Sie noch keine Erfahrung mit dem Walken mit Stöcken? Dann sind Sie hier genau richtig. In dieser Stunde führt Sie Beate Bärnick in das richtige Walken mit Stöcken ein.

Treffpunkt am **Donnerstag, den 15.04.2010 um 17 Uhr** auf dem Bolzplatz „In der Aue“.

Informationen + Anmeldung bei der Übungsleiterin Beate Bärnick 06132 / 435 285

Fit und Entspannt

Dienstags, 18.30 – 19.30 Uhr

Nach der Aufwärmphase wird die gesamte Muskulatur mit und ohne Handgeräte gedehnt und gekräftigt. Verschiedene Entspannungstechniken runden die Stunde ab.

Nähere Informationen bei der Übungsleiterin Silvia Schmidt, Tel. 06130/919453

Silvia Schmidt hat aufbauend auf den C-Lizenzen im Breiten und Freizeitsport, Kinderturnen und Fitness und Gesundheit eine Fachübungsleiterlizenz „Sport in der Prävention mit dem Profil Haltung und Bewegung und ist ausgebildete DTB-Trainerin Beckenboden.



Bewegung - Entspannung – Energie

Mittwochs 18:45 – 19:45 h

Bewegungs- und Entspannungsübungen im Wechsel führen zu einem Zuwachs an Energie.

Der Kurs stellt eine harmonische Verbindung westlicher und fernöstlicher Techniken der Körper- und Energiearbeit dar und ist auf folgende Ziele abgestellt:

- sanftes Training für den gesamten Bewegungsapparat
- Verbesserung von Körperbewusstsein und Koordinationsfähigkeiten
- Abbau von Stress und Spannungen
- Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstakzeptanz
- Erhöhung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit



Die meisten Übungen finden im Stehen statt, besondere körperliche Voraussetzungen sind ansonsten nicht erforderlich. Leichte bequeme sportliche Kleidung sowie dicke Socken oder leichte Hallenschuhe werden empfohlen.

Der Kurs besteht seit April 2009 und wird in Staffeln à 10 Einheiten angeboten. Die Gebühr für eine Staffel beträgt 15 EUR für TSG-Mitglieder und 40 EUR für Nicht-Mitglieder.

Die Teilnehmer sind aus verschiedenen Altersstufen und von beiderlei Geschlecht. Es ist eine sehr nette Gruppe, und wir haben viel Spaß beim gemeinsamen Üben. Neue Mitglieder sind uns jederzeit herzlich willkommen!

Weitere Infos erteilt die Kursleiterin Rotrud Ludwig (zertifizierter Bewegungs- und Entspannungs-Coach). Tel.: 06132-798057, E-Mail: info@B-E-E.de.

Damen-Turnen

Mittwochs, 20.00 – 22.00 Uhr

Freitags, 20.00 – 21.30 Uhr

Die Mittwochsgruppe besteht jetzt schon seit 40 Jahren! Jede Woche treffen sich 15-20 Frauen zwischen 40 und 80 Jahren, um sich zu Musik zu bewegen.

Die Freitagsgruppe wurde ursprünglich von den Landfrauen ins Leben gerufen. Inzwischen trifft sich auch hier regelmäßig eine Gruppe von Frauen ab 50 Jahre, ähnlich wie in der Mittwochs-Gruppe, nur ist hier die Musik schon mal einen Wimpernschlag langsamer.

Auf eine Erwärmung zu Musik folgen Übungen auf der Matte für alle Problemzonen, wie Rücken, Bauch und Beine. Die Füße werden auch nicht vernachlässigt. Zum Abschluss wird noch ein bisschen entspannt.

Auch der gesellige Teil und die „Mundgymnastik“, z.B. bei Geburtstagen, kommt in den Gruppen nicht zu kurz.

Ansprechpartnerin für beide Turnstunden ist die lizenzierte Übungsleiterin Ute Berr, Tel. 06130/1367

Fitnessgymnastik

Mittwochs, 19.30 – 20.30 im Winter / **20 – 21 Uhr** im Sommer

Wer fit werden oder bleiben möchte ist hier genau richtig.

Angeboten wird eine abwechslungsreiche Mischung aus Elementen aus dem Aerobic- und Step-Aerobic-Bereich, Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur mit abwechslungsreichen Handgeräten und anschließendem Stretching.

**Die neuen Stepp-
Bretter sind da!**

Geeignet für Männer und Frauen, die Spaß an der Bewegung haben – jeder so viel wie er kann und mag! Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Weitere Informationen bei der erfahrenen Übungsleiterin Sabine Weber-Mumm Tel. 06132 / 899262, s.weber-mumm@gmx.de

Jeder-Mann_Turner 50+

Freitags, 20.15 – 22.00 Uhr

Wer gerne den Stress der Woche hinter sich lassen will und bei Gymnastik und einem Fußballspiel (Tennisfußball) ein wenig entspannen möchte, wird sich in diesem Kurs bestimmt wohlfühlen. Angesprochen sind in erster Linie die Altersgruppen 50 plus, aber auch Jüngere, die sich bei den „Alten“ wohlfühlen, sind jederzeit willkommen. Mangles Nachfrage finden momentan keine Übungsstunden statt. Gerne würden wir dieses Angebot wieder aufleben lassen. Interessenten bitte mit Erwin Witzel Tel. 06130/ 1211 in Verbindung treten.

Yoga

Donnerstags, 19.30– 21.00 Uhr

YOGA – Zeit zu leben, JETZT UND HIER

Yoga ist ein Weg zu uns, ganz pragmatisch setzen wir dem Körper mit Atemübungen Entspannungssignale, bewegen ihn in allen Richtungen und Ebenen mit viel Zeit zum Spüren und Wahrnehmen.

Die Übungen sind einfach und doch effektiv. Übungen für jedermann, jederfrau, auch für Dich!

Yoga in der Sivananda Tradition kann viele Beschwerden wie Rücken- und Kopfschmerzen, Atemnot, Nervosität, Schlafstörungen, Schlaptheit, Konzentrationsstörungen, schwaches Immunsystem lindern.

Jede Stunde endet mit einer Tiefenentspannung. Wieder die Fülle spüren, erfrischt oder auch angenehm müde nach Hause gehen, auch zu sich selbst...

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, Gymnastikmatte, Decke und Kissen mitbringen.

Der Kurs findet fortlaufend in 8 Einheiten statt (15 € für Mitglieder / 40 € für Nichtmitglieder) und wird von Petra Schütte geleitet, die ausgebildete Yogalehrerin BYV ist. Für weitere Informationen setzen Sie sich bitte mit der Kursleiterin Petra Schütte in Verbindung, Telefon 06132 / 41737 oder E-Mail petra.schuettel@freenet.de, oder kommen Sie zum „Schnuppern“ einfach vorbei!

Volleyball

Freitags, 20.30 – 22.00 Turnhalle der PMS

Jeden Freitag trifft sich eine Gruppe Männer und Frauen zum gemeinsamen Volleyball-Spiel in der Turnhalle der Präsident-Mohr-Schule. In der Vergangenheit hat die Hobby-Mannschaft auch schon erfolgreich an Mixed-Freizeit-Turnieren teilgenommen.

Volleyball-Begeisterte Männer und Frauen sind willkommen. Auch Jugendliche ab 14 Jahren können gerne am Training teilnehmen.

Informationen erteilt Thomas Deufel 06132/75499 (tom.deufel@web.de)

Abteilung Tischtennis

In der Abteilung Tischtennis, die seit 1950 regelmäßig am Spielbetrieb des Rheinhes-sischen Tischtennisverbandes teilnimmt, spielen derzeit 32 aktive Spieler in 3 Herren- und Schülermannschaften.



2. Mannschaft bei einem Kreisklassen B-Spiel, Oktober 2007

Trainingszeiten:

Montags: Aktive 20 - 22 Uhr

Dienstag: Aktive 20 - 22 Uhr

Donnerstag: Schüler und Jugendliche 18 - 20 Uhr

Donnerstag: Aktive 20 - 22 Uhr

Kontaktadressen: Jugendtrainer Christian Oder (06130 /918648)

Abteilungsleiter: Horst Bajorat (06130 / 1068)

Inline-Skating - Einsteigerkurs

Samstag, 17. April 2010

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die noch relativ unsicher auf den Skates unterwegs sind, oder zum ersten Mal auf Inline-Skates stehen.

Folgende Punkte werden Inhalt dieses Kurses sein:

- Vertraut machen mit dem Sportgerät und der Schutzausrüstung und durch Gleichgewichtsübungen mit dem sicheren Vorwärts-Laufen
- Falltechnik
- Sichere Bremstechniken und Ausweichen vor Hindernissen

Termin: Samstag, den 17.04.2010 von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Kursgebühren: Mitglieder 4 €, Nichtmitglieder 8 €

Eigene Roller-Plades und vollständige Schutzausrüstung mit Helm, Knie-, Ellebogen- und Handschützern müssen mitgebracht werden.

Anmeldungen bitte an den Übungsleiter: Andreas Waldeck, Tel. 06130/941347 oder E-Mail andreas@waldeck.com

Inline-Skating – Fortgeschrittenen-Kurs

Sonntag, 18. April 2010

Dieser Kurs richtet sich an Skater, die bereits vorwärts sicher laufen und auch bremsen können.

Inhalte dieses Kurses werden sein:

- Vertiefen der Lauftechniken (Kurvenlaufen, Übersetzen, Kanadier-Technik)
- weitere Bremstechniken (T-Stop)
- Richtungswechsel (von vorwärts auf rückwärts und zurück)
- Rückwärts laufen und -Übersetzen

Termin: Sonntag, den 18. April 2010 von 11.00 Uhr bis ca.13.00 Uhr

Kursgebühren: Mitglieder 5 €, Nichtmitglieder 10 €

Eigene Inline-Skates und vollständige Schutzausrüstung mit Helm, Knie-, Ellebogen- und Handschützern müssen mitgebracht werden.

Anmeldungen bitte an den Übungsleiter: Andreas Waldeck, Tel. 06130/941347 oder per Mail andreas@waldeck.com

Machen Sie mit?

Um ein gutes Angebot gewährleisten zu können, suchen wir immer wieder neue Übungsleiter, v.a. im Bereich Kinderturnen und engagierte Mitarbeiter für den Vorstand. Wenn Sie Interesse haben, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf! Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Der Vorstand von der Turnsportgemeinde 1861 Großwinternheim:

1. Vorsitzender	Werner Kappesser	06132/1297	werner.kappesser@t-online.de
2. Vorsitzender	Reiner Pichotta	06130/7241	Reiner.Pichotta@gmx.net
1. Schriftführer	Christian Fürst	06130/7701	Christian.fuerst@debitel.net
Kassenwart	Jockel Frey	06130/6831	helgajoachimfrey@t-online.de
Sportwartin	Anja Faulhaber	06130/6778	Anja.Faulhaber@ing.boehringer-ingelheim.com
Wirtschaftswart	Harald Weirich	06130/1007	horst-haraldweirich@web.de
Beisitzer	Oliver Hack	06130/945987	O.Hack@web.de
Beisitzer	Rainer Oppenheimer	06132/1288	r.oppenheimer@kabelmail.de
Beisitzerin	Helga Recknagel	06130/7345	norbert37lichter@aol.com
Beisitzerin	Susanne Weiler	06130/949969	fam.weiler@web.de
Beisitzerin	Anja Weitzel	06130 / 940100	anja.weitzel@pls-steuerberater.de

Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.tsg-gross-winternheim.de

Vereinsbeiträge

Kinder / Jugendliche	2,50 € / Monat	30 € / Jahr
Erwachsene aktiv	5,00 € / Monat	60 € / Jahr
Erwachsene passiv	2,50 € / Monat	30 € / Jahr
Familienbeitrag	7,50 € / Monat	90 € / Jahr

Übungsplan TSG 1861 Groß-Winternheim

Stand: März 2010

Tag	Uhrzeit	Angebot	Für Wen?	Übungsort	Übungsleiter/-in	Inforamtionen unter Tel.-Nr
Mo	9.30-11.00	Wirbelsäulen-gymnastik*	Für Sie und Ihn	Neue TSG-Halle	Silvia Schmidt	06130 / 919453
	17.00 - 18.00	Yoga für Kinder *	Kinder von 6-10 Jahren	Neue TSG-Halle	Petra Schütte	06132 / 41737
	19.30 - 20.30	Callanetics	Aktive	Neue TSG-Halle	Anja Faulhaber	06130 / 6778
	20.00 - 22.00	Tischtennis	Aktive	Alte TSG-Halle	Horst Bajorat	06130 / 1068
Di	10.30 - 11.30	Pilates*	Für Männer und Frauen	Neue TSG-Halle	Gabriele Langer	06130 / 919450
	18.00 - 19.00	Fit und entspannt	Für Männer und Frauen	Neue TSG-Halle	Silvia Schmidt	06130 / 919453
	17.00 im Winter 16.00 im Sommer	Nordic Walking	Für Männer und Frauen	Treffpunkt vor Saalbau Biese	Beate Bärnick	06132 / 435285
	20.00 - 22.00	Tischtennis	Aktive	Alte TSG-Halle	Horst Bajorat	06130 / 1068
	19.30 - 20.30	Pilates*	Für Männer und Frauen	Neue TSG-Halle	Sigrid Jassenkoff	06132 / 41710
Mi	15.00 -16.00	Kindertanz	Mädchen 3-6 Jahre	Neue TSG-Halle	Steffi Grimm	0172-2861271
	16.00 - 17.00	Tanzen für kids	Mädchen 7-10 Jahre	Neue TSG-Halle	Steffi Grimm	0172-2861271
	17.00 - 19.00	Showtanz	Mädchen 11-16 Jahre	Neue TSG-Halle	Steffi Grimm	0172-2861271
	18.45 – 19:45	Bewegung-Entspannung-Energie*	Für Männer und Frauen	Neue TSG-Halle	Rotrud Ludwig	06132-798057
	20.00 - 22.00	Gymnastik für Frauen	Frauen 50+	Neue TSG-Halle	Ute Berr	06130 / 1367
	19.30–20.30 im Winter 20–21 im Sommer	Fitnessgymnastik	Für Männer und Frauen	Alte TSG-Halle	Sabine Weber-Mumm	06132 / 899262
Do	15.30 - 16.30	Kleinkinderturnen	Kinder von 3-5 Jahren	Alte TSG-Halle	Kirsten Fürst	06130 / 7701
	16.45 - 17.45	Kinderturnen	Kinder von 6-8 Jahren	Alte TSG-Halle	Kirsten Fürst	06130 / 7701
	18.15 - 19.30	Tischtennis	Anfänger & Jugend ab 8 Jahren	Alte TSG-Halle	Christian Oder	06132 / 431174
	18.15 - 20.00	Tischtennis	Fortgeschrittene	Alte TSG-Halle	Christian Oder	06132 / 431174
	19.30 – 21.00	Yoga*	Für Männer und Frauen	Neue TSG-Halle	Petra Schütte	06132 / 41737
	20.00 - 22.00	Tischtennis	Aktive	Alte TSG-Halle	Horst Bajorat	06130 / 1068
Fr	14.00 - 15.30	Gerätturnen Mädchen	1. – 3. Klasse	Alte TSG-Halle	Silvia Schmidt	06130 / 919453
	15.30 - 17.00	Gerätturnen Mädchen	Ab 4. Klasse	Alte TSG-Halle	Silvia Schmidt	06130 / 919453
	20.00 - 22.00	Jedermannturnen	Männer ± 50	Alte TSG-Halle	Erwin Witzel	06130 / 1211
	20.30 - 22.00	Volleyball mixed	Ab 14 Jahre	Turnhalle PMS	Thomas Deufel	06132 / 75499
	20.00 - 21.30	Damengymnastik	Landfrauen	Neue TSG-Halle	Ute Berr	06130 / 1367

* **Kurs-Angebote:** 15€ für Mitglieder, 40€ für Nichtmitglieder

Alte und neue TSG-Halle: Obentrautstraße 42, 55218 Ingelheim-Großwinternheim
 Turnhalle PMS: Turnhalle der Präsident-Mohr-Schule, Ober-Ingelheim
 Saalbau-Bieser: Treffpunkt vor der Gaststätte Saalbau-Bieser, Tassilostr., Großwinternheim