

# 1. Ferienwoche

|                      | vormittags   | Ortsteil  | zusätzliche Infos   | Nachmittag   | Ortsteil       | zusätzliche Infos  | Abends   | Ortsteil       | zusätzliche Infos  |
|----------------------|--|-----------|---|--|----------------|--|--|----------------|--|
| Montag<br>15.07.     | 10:00 - 11:00 Uhr<br>Mobil und Agil (Hockergymnastik)<br>TuS<br>Anja | Ingelheim | Rasenplatz TuS  |  |                |  | 18:00 Uhr<br>Hula Hoop<br>Turnclub Ingelheim<br>Ise  | Ingelheim      | eigener Hula Hoop Reifen und Getränk mitbringen<br>Festplatz an der Burgkirche   |
|                      |  |           |   |  |                |  | 18:00 - 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik<br>TuS<br>Anja                                     | Ingelheim      | Rasenplatz TuS   |
| Dienstag<br>16.07.   |  |           |   | 16:00 - 17:30 Uhr<br>Mädchenfußball (ab 12 Jahre)<br>TSG Großwinterheim<br>Ralf          | Großwinterheim | "normale" Sportkleidung & Getränke mitbringen<br>Sportplatz Großwinterheim | 18:00 Uhr<br>Pilates<br>TV FW<br>Martha  | Ingelheim      | bitte Matte mitbringen<br>Ort: Jungau  |
|                      |  |           |   |  |                |  | 18:00 - 19:30 Uhr<br>Walking Fußball (ab 50 Jahre)<br>TSG Großwinterheim<br>Ralf           | Großwinterheim | "normale" Sportkleidung & Getränke mitbringen<br>Frauen 40+ / Männer 50+<br>Sportplatz Großwinterheim  |
|                      |  |           |   |  |                |  | 19:00 - 20:00 Uhr<br>BauchSteinePo<br>TV FW<br>Martha                                      | Ingelheim      | Jungau   |
|                      |  |           |   |  |                |  | 20:00 - 21:00 Uhr<br>Skigymnastik<br>TuS<br>Sylvia   | Ingelheim      | Rasenplatz TuS   |
| Mittwoch<br>17.07.   | 8:30 - 9:30 Uhr<br>Pilates 60plus<br>TV FW<br>Martha                 | Ingelheim | Jungau  |  |                |  | 18:00 - 19:00 Uhr<br>Pilates<br>TV FW<br>Martha  | Ingelheim      | bitte Matte mitbringen<br>Jungau   |
|                      | 16:00 Uhr<br>Boule-Rouge Ingelheim<br>Boulekurs                      | Ingelheim | Boulekugeln können vor Ort ausgeliehen werden oder mitbringen geeignet für Menschen von 8-80 und darüber hinaus |  |                |  | 19:00 - 20:00 Uhr<br>Fitness Mix Workout<br>TuS<br>Nicole                                  | Ingelheim      | Rasenplatz TuS   |
|                      |  |           |   |  |                |  | 19:00 Uhr<br>Boule-Rouge Ingelheim<br>Boulekurs  | Ingelheim      | Boulekugeln können vor Ort ausgeliehen werden oder mitbringen geeignet für Menschen von 8-80 und darüber hinaus<br>Stadion   |
| Donnerstag<br>18.07. | 9:00 - 10:00 Uhr<br>Funktionsgymnastik<br>TuS<br>Bärbel              | Ingelheim | Rasenplatz TuS  | 16:00 - 17:30 Uhr<br>Mädchenfußball (ab 12 Jahre)<br>TSG Großwinterheim<br>Ralf Krziatek | Ingelheim      | "normale" Sportkleidung & Getränke mitbringen<br>Sportplatz Großwinterheim | 18:00 - 19:30 Uhr<br>Walking Fußball (ab 50 Jahre)<br>TSG Großwinterheim<br>Ralf           | Großwinterheim | "normale" Sportkleidung und Getränke mitbringen<br>Sportplatz Großwinterheim   |
|                      |  |           |   |  |                |  | 18:00 - 19:00 Uhr<br>Pilates<br>TV FW<br>Martha  | Ingelheim      | bitte Matte mitbringen<br>Jungau   |
|                      |  |           |   |  |                |  | 19:00 - 19:30 Uhr<br>Laufspiele für die ganze Familie<br>Sportfreunde Rückenwind<br>Annett | Ingelheim      | Getränke mitbringen<br>Stadion Blumengarten  |
|                      |  |           |   |  |                |  | 19 Uhr<br>Zumba<br>ÜL: Maria do Carmo Oliveira Cavalcanti                                  | Ingelheim      | Sebastian-Münsterplatz   |
|                      |  |           |   |  |                |  | 19:30 - 20:00 Uhr<br>Yoga für die ganze Familie<br>Sportfreunde Rückenwind<br>Annett       | Ingelheim      | Yoga- oder Sportmatte mitbringen<br>Stadion Blumengarten   |
|                      |  |           |   |  |                |  | 20:00 - 21:30 Uhr<br>DoFras (Funktionsgymnastik)<br>TuS<br>Ada                             | Ingelheim      | Rasenplatz TuS   |
| Freitag<br>19.07.    | 8:00 - 9:15 Uhr<br>Nordic-Walking / Walking<br>TV FW<br>Thomas       | Ingelheim | Treffpunkt: Jungau  |  |                |  | 19:00 Uhr<br>Naghata<br>Kampfkunstenzentrum,<br>Thomas, Tobias, Edith                      | Heidesheim     | Schuhe und bequeme Kleidung. Wir führen in die ganzheitlichen Bewegungen ein. Wir zeigen den ersten Umgang mit dem Sportgerät und haben viel Spaß dabei. Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.<br>Ort: Wiese hinter der Burg Windeck |
|                      | 9:15 - 10:30 Uhr<br>Nordic-Walking / Walking<br>TV FW<br>Thomas      | Ingelheim | Treffpunkt: Jungau  |  |                |  |  |                |  |

## 2. Ferienwoche

|                      | vormittags   | Ortsteil  | zusätzliche Infos   | Nachmittag | Ortsteil | zusätzliche Infos  | Abends   | Ortsteil  | zusätzliche Infos   |
|----------------------|--|-----------|---|------------|----------|--|--|---|---|
| Montag<br>22.07.     | 10:00 - 11:00 Uhr<br>Mobil und Agil (Hockergymnastik)<br>TuS<br>Anja | Ingelheim | Rasenplatz TuS  |            |          |  | 18:00 Uhr<br>Hula Hoop<br>Turnclub Ingelheim<br>Ise  | Ingelheim   | eigener Hula Hoop Reifen und Getränk mitbringen<br>Festplatz an der Burgkirche  |
|                      |  |           |   |            |          |  | 18:00 - 19:00 Uhr<br>Wirbelsäulengymnastik<br>TuS<br>Anja                                  | Ingelheim   | Rasenplatz TuS  |
| Dienstag<br>23.07.   | 11:00 - 12:00 Uhr<br>Yoga kennt kein Alter<br>TV FW<br>Gisela        | Ingelheim | bitte Yoga-Matte mitbringen<br>Jungau   |            |          |  | 18:00 - 19:00 Uhr<br>Strong & Stretchy<br>TV FW<br>Corinna & Susanne                       | Ingelheim   | Jungau  |
|                      |  |           |   |            |          |  | 19:00 - 20:00 Uhr<br>BauchBeinePo<br>TV FW<br>Martha                                       | Ingelheim   | Jungau  |
|                      |  |           |   |            |          |  | 20:00 - 21:00 Uhr<br>Släggymnastik<br>TuS<br>Sylvia  | Ingelheim   | Rasenplatz TuS  |
| Mittwoch<br>24.07.   | 8:30 - 9:30 Uhr<br>Pilates 60plus<br>TV FW<br>Martha                 | Ingelheim | Jungau  |            |          |  | 18:00 - 19:00 Uhr<br>Pilates<br>TV FW<br>Martha  | Ingelheim   | bitte Matte mitbringen<br>Jungau  |
|                      | 10:00 Uhr<br>Boule-Rouge Ingelheim<br>Boulekurs                      | Ingelheim | Boulekugeln können vor Ort<br>ausgeliehen werden<br>oder mitbringen<br>geeignet für Menschen von 8-80<br>und darüber hinaus |            |          |  | 19:00 - 20:00 Uhr<br>Fitness Mix Workout<br>TuS<br>Nicole                                  | Ingelheim   | Rasenplatz TuS  |
|                      |  |           |   |            |          |  | 19:00 Uhr<br>Boule-Rouge Ingelheim<br>Boulekurs  | Ingelheim   | Boulekugeln können vor Ort<br>ausgeliehen werden oder mitbringen<br>geeignet für Menschen von 8-80 und darüber hinaus<br>Stadion Blumengarten |
|                      |  |           |   |            |          |  | 20:00 - 21:00 Uhr<br>Frauen-Fitnett 60+<br>TV FW<br>Susanne                                | Ingelheim   | Jungau  |
| Donnerstag<br>25.07. | 9:00 - 10:00 Uhr<br>Funktionsgymnastik<br>TuS<br>Bärbel              | Ingelheim | Rasenplatz TuS  |            |          |  | 18:00 - 19:00 Uhr<br>Pilates<br>TV FW<br>Martha  | Ingelheim   | bitte Matte mitbringen<br>Jungau  |
|                      |  |           |   |            |          |  | 19:00 - 19:30 Uhr<br>Laufspiele für die ganze Familie<br>Sportfreunde Rückenwind<br>Annett | Ingelheim   | Getränke mitbringen<br>Stadion Blumengarten   |
|                      |  |           |   |            |          |  | 19 Uhr<br>Zumba<br>ÜL: Maria do Carmo Oliveira Cavalcanti                                  | Ingelheim   | Sebastian-Münsterplatz  |
|                      |  |           |   |            |          |  | 19:30 - 20:00 Uhr<br>Yoga für die ganze Familie<br>Sportfreunde Rückenwind<br>Annett       | Ingelheim   | Yoga- oder Sportmatte mitbringen<br>Stadion Blumengarten  |
|                      |  |           |   |            |          |  | 20:00 - 21:30 Uhr<br>DoFras (Funktionsgymnastik)<br>TuS<br>Ada                             | Ingelheim   | Rasenplatz TuS  |
| Freitag<br>26.07.    |  |           |   |            |          | 19:00 Uhr<br>Naginata<br>Kampfkunstenzentrum,<br>Thomas, Tobias, Edith | Heidesheim   | Schuhe und bequeme Kleidung. Wir führen in die ganzheitlichen Bewegungen ein. Wir zeigen den ersten Umgang mit dem Sportgerät und haben viel Spaß dabei. Für jedes Alter geeignet.<br>Keine Vorkenntnisse erforderlich.<br>Ort: Wiese hinter der Burg Windeck |   |

# 3. Ferienwoche

|                      | vormittags   | Ortsteil  | zusätzliche Infos   | Nachmittag | Ortsteil | zusätzliche Infos  | Abends   | Ortsteil  | zusätzliche Infos  |
|----------------------|--|-----------|---|------------|----------|--|--|---|--|
| Montag<br>29.07.     | 10:00 - 11:00 Uhr<br>Mobil und Agil (Hockergymnastik)<br>TuS<br>Anja | Ingelheim | Rasenplatz TuS  |            |          |  | 18:00 Uhr<br>Hula Hoop<br>Turnclub Ingelheim<br>Ise                                    | Ingelheim   | eigener Hula Hoop Reifen und Getränk mitbringen<br>Festplatz an der Burgkirche   |
|                      |  |           |   |            |          |  | 18:00 - 19:00 Uhr<br>Wirbelsäulengymnastik<br>TuS<br>Anja                              | Ingelheim   | Rasenplatz TuS   |
|                      |  |           |   |            |          |  | 19:00 - 21:00 Uhr<br>Indiaca<br>TSG Heidesheim<br>Walfried & Horst                     | Heidesheim  | Netzballsport, wird während der Hallenschließzeit auf dem Rasen der Sportanlage in Heidesheim angeboten. Anfänger willkommen.<br>Sportplatz Heidesheim   |
| Dienstag<br>30.07.   |  |           |   |            |          |  | 18:00 - 19:00 Uhr<br>Pilates<br>TV FW<br>Martha  | Ingelheim   | bitte Matte mitbringen<br>Jungau   |
|                      |  |           |   |            |          |  | 19:00 - 20:00 Uhr<br>BauchBeinePo<br>TV FW<br>Martha                                   | Ingelheim   | Jungau   |
|                      |  |           |   |            |          |  | 20:00 - 21:00 Uhr<br>Skigymnastik<br>TuS<br>Sylvia                                     | Ingelheim   | Rasenplatz TuS   |
| Mittwoch<br>31.07.   | 8:30 - 9:30 Uhr<br>Pilates 60plus<br>TV FW<br>Martha                 | Ingelheim | Jungau  |            |          |  | 18:00 - 19:00 Uhr<br>Pilates<br>TV FW<br>Martha  | Ingelheim   | bitte Matte mitbringen<br>Jungau   |
|                      | 10:00 Uhr<br>Boule-Rouge Ingelheim<br>Boulekurs                      | Ingelheim | Boulekugeln können vor Ort ausgeliehen werden oder mitbringen geeignet für Menschen von 8-80 und darüber hinaus<br>Stadion Blumengarten |            |          |  | 18:30 - 20:00 Uhr<br>Sportabzeichentraining mit Abnahmen<br>TSG Heidesheim<br>Walfried | Heidesheim  | Im Sportabzeichentraining werden nach einer Aufwärmphase, je nach vorhandener Zeit, zwei Disziplinen im Sportabzeichen abgenommen. Die neuen Bedingungen sind an der Wand zum Kraftraum ersichtlich. Alle ab Jung oder Alt können mitmachen. Ziel ist das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold.<br>Sportplatz Heidesheim |
|                      |  |           |   |            |          |  | 19:00 Uhr<br>Boule-Rouge Ingelheim<br>Boulekurs  | Ingelheim   | Boulekugeln können vor Ort ausgeliehen werden oder mitbringen geeignet für Menschen von 8-80 und darüber hinaus<br>Stadion Blumengarten  |
|                      |  |           |   |            |          |  | 19:00 - 20:00 Uhr<br>Fitness Mix Workout<br>TuS<br>Nicole                              | Ingelheim   | Rasenplatz TuS   |
|                      |  |           |   |            |          |  | 20:00 - 21:30 Uhr<br>Funktionsgymnastik Sportbox<br>TV FW<br>Eveline                   | Ingelheim   | Sportbox im Stadion  |
| Donnerstag<br>01.08. | 9:00 - 10:00 Uhr<br>Funktionsgymnastik<br>TuS<br>Birbel              | Ingelheim |   |            |          |  | 18:00 - 19:00 Uhr<br>Pilates<br>TV FW<br>Martha  | Ingelheim   | bitte Matte mitbringen<br>Jungau   |
|                      |  |           |   |            |          |  | 19:00 - 19:30 Uhr<br>Laufspiele für ganze Familie<br>Sportfreunde Rückenwind<br>Annett | Ingelheim   | Getränke mitbringen<br>Stadion Blumengarten  |
|                      |  |           |   |            |          |  | 19 Uhr<br>Zumba<br>Ul: Maria do Carmo Oliveira Cavalcanti                              | Ingelheim   | Sebastian-Münsterplatz   |
|                      |  |           |   |            |          |  | 19:30 - 20:00 Uhr<br>Yoga für ganze Familie<br>Sportfreunde Rückenwind<br>Annett       | Ingelheim   | Yoga- oder Sportmatte mitbringen<br>Stadion Blumengarten   |
|                      |  |           |   |            |          |  | 20:00 - 21:30 Uhr<br>DoFras (Funktionsgymnastik)<br>TuS<br>Ada                         | Ingelheim   | Rasenplatz TuS   |
| Freitag<br>02.08.    |  |           |   |            |          | 19:00 Uhr<br>Naginata<br>Kampfkunstszenium,<br>Thomas, Tobias, Edith | Heidesheim   | Schuhe und bequeme Kleidung. Wir führen in die ganzheitlichen Bewegungen ein. Wir zeigen den ersten Umgang mit dem Sportgerät und haben viel Spaß dabei. Für jedes Alter geeignet.<br>Keine Vorkenntnisse erforderlich.<br>Ort: Wiese hinter der Burg Windeck |  |

# 4. Ferienwoche

|                      | vormittags  | Ortsteil  | zusätzliche Infos  | Nachmittag  | Ortsteil  | zusätzliche Infos | Abends   | Ortsteil  | zusätzliche Infos   |
|----------------------|---|-----------|--|---|-----------|-------------------|--|---|---|
| Montag<br>05.08.     |   |           |  |   |           |                   | 19:00 - 21:00 Uhr<br>Indiaca<br>TSG Heidesheim<br>Walfried & Horst                         | Heidesheim  | Netzballsport, wird während der Hallenschließzeit auf dem Rasen der Sportanlage in Heidesheim angeboten. Anfänger willkommen.<br>Sportplatz Heidesheim  |
|                      |   |           |  |   |           |                   | 19:00 Uhr<br>Stabilität & Beweglichkeit<br>Turnclub Ingelheim<br>Britta                    | Ingelheim   | Getränke & festes Schuhwerk mitbringen<br>keine Matte erforderlich<br>Festplatz an der Burgkirche   |
| Dienstag<br>06.08.   |   |           |  |   |           |                   | 18:45 - 20:00 Uhr<br>Jonglage<br>TuS<br>Klaus  | Ingelheim   | Rasenplatz TuS  |
|                      |   |           |  |   |           |                   | 20:00 - 21:00 Uhr<br>Skigymnastik<br>TuS<br>Sylvia   | Ingelheim   | Rasenplatz TuS  |
| Mittwoch<br>07.08.   | 10:00 Uhr<br>Boule-Rouge Ingelheim<br>Boulekurs         | Ingelheim | Boulekugeln können vor Ort ausgeliehen werden oder mitbringen<br>geeignet für Menschen von 8-80 und darüber hinaus<br>Stadion Blumengarten |   |           |                   | 18:30 - 20:00 Uhr<br>Sportabzeichentraining mit Abnahmen<br>TSG Heidesheim<br>Walfried     | Heidesheim  | Im Sportabzeichentraining werden nach einer Aufwärmphase, je nach vorhandener Zeit, zwei Disziplinen im Sportabzeichen abgenommen. Die neuen Bedingungen sind an der Wand zum Krafraum ersichtlich. Alle ab Jung oder Alt können mitmachen. Ziel ist das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold.<br>Sportplatz Heidesheim |
|                      |   |           |  |   |           |                   | 19:00 - 20:00 Uhr<br>Rückenfit<br>TuS<br>Ada   | Ingelheim   | Rasenplatz TuS  |
|                      |   |           |  |   |           |                   | 19:00 Uhr<br>Boule-Rouge Ingelheim<br>Boulekurs  | Ingelheim   | Boulekugeln können vor Ort ausgeliehen werden oder mitbringen<br>geeignet für Menschen von 8-80 und darüber hinaus<br>Stadion Blumengarten  |
|                      |   |           |  |   |           |                   | 20:00 - 21:30 Uhr<br>Funktionsgymnastik Sportbox<br>TV FW<br>Eveline                       | Ingelheim   | Sportbox im Stadion   |
| Donnerstag<br>08.08. | 9:00 - 10:00 Uhr<br>Funktionsgymnastik<br>TuS<br>Bärbel | Ingelheim | Rasenplatz TuS   |   |           |                   | 19:00 - 19:30 Uhr<br>Laufspiele für die ganze Familie<br>Sportfreunde Rückenwind<br>Annett | Ingelheim   | Getränke mitbringen<br>Stadion Blumengarten   |
|                      |   |           |  |   |           |                   | 19:30 - 20:00 Uhr<br>Yoga für die ganze Familie<br>Sportfreunde Rückenwind<br>Annett       | Ingelheim   | Yoga- oder Sportmatte mitbringen<br>Stadion Blumengarten  |
|                      |   |           |  |   |           |                   | 20:00 - 22:00 Uhr<br>Mittelalterliches Schaufechten<br>TuS<br>Ralf                         | Ingelheim   | Rasenplatz TuS  |
| Freitag<br>09.08.    |   |           |  | 16:00 - 17:00 Uhr<br>Turnen und Spiele 6-12 Jahre<br>TuS<br>Tiina | Ingelheim | Rasenplatz TuS    | 19:00 Uhr<br>Naginata<br>Kampfkunstinstitut,<br>Thomas, Tobias, Edith                      | Schuhe und bequeme Kleidung. Wir führen in die ganzheitlichen Bewegungen ein. Wir zeigen den ersten Umgang mit dem Sportgerät und haben viel Spaß dabei. Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.<br>Ort: Stadion Blumengarten |   |

# 5. Ferienwoche

|                      | vormittags  | Ortsteil  | zusätzliche Infos  | Nachmittag   | Ortsteil  | zusätzliche Infos | Abends   | Ortsteil   | zusätzliche Infos  |
|----------------------|---|-----------|--------------------|--|-----------|-------------------|--|------------|--|
| Montag<br>12.08.     |   |           |                    |  |           |                   | 19:00 - 21:00 Uhr<br>Indiaca<br>TSG Heidesheim<br>Walfried & Horst                         | Heidesheim | Netballspiel, wird während der Hallenschließzeit auf dem Rasen der Sportanlage in Heidesheim angeboten. Anfänger willkommen.<br>Sportplatz Heidesheim  |
|                      |   |           |                    |  |           |                   | 19:00 Uhr<br>Stabilität & Beweglichkeit<br>Turnclub Ingelheim<br>Britta                    | Ingelheim  | Getränke & festes Schuhwerk mitbringen<br>keine Matte erforderlich<br>Festplatz an der Burgkirche  |
| Dienstag<br>13.08.   |   |           |                    |  |           |                   | 18:45 - 20:00 Uhr<br>Jonglage<br>TuS<br>Klaus  | Ingelheim  | Rasenplatz TuS   |
|                      |   |           |                    |  |           |                   | 20:00 - 21:00 Uhr<br>Skigymnastik<br>TuS<br>Sylvia   | Ingelheim  | Rasenplatz TuS   |
| Mittwoch<br>14.08.   |   |           |                    |  |           |                   | 18:30 - 20:00 Uhr<br>Sportabzeichentraining mit Abnahmen<br>TSG Heidesheim<br>Walfried     | Heidesheim | Im Sportabzeichentraining werden nach einer Aufwärmphase, je nach vorhandener Zeit, zwei Disziplinen im Sportabzeichen abgenommen. Die neuen Bedingungen sind an der Wand zum Kraftraum ersichtlich. Alle ob Jung oder Alt können mitmachen. Ziel ist das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold.<br>Sportplatz Heidesheim |
|                      |   |           |                    |  |           |                   | 19:00 - 20:00 Uhr<br>Rückenfit<br>TuS<br>Ada   | Ingelheim  | Rasenplatz TuS   |
|                      |   |           |                    |  |           |                   | 20:00 - 21:30 Uhr<br>Funktionsgymnastik Sportbox<br>TV FW<br>Eveline                       | Ingelheim  | Sportbox im Stadion  |
| Donnerstag<br>15.08. | 9:00 - 10:00 Uhr<br>Funktionsgymnastik<br>TuS<br>Bärbel         | Ingelheim | Rasenplatz TuS     |  |           |                   | 19:00 - 19:30 Uhr<br>Laufspiele für die ganze Familie<br>Sportfreunde Rückenwind<br>Annett | Ingelheim  | Getränke mitbringen<br>Stadion Blumengarten  |
|                      |   |           |                    |  |           |                   | 19:30 - 20:00 Uhr<br>Yoga für die ganze Familie<br>Sportfreunde Rückenwind<br>Annett       | Ingelheim  | Yoga- oder Sportmatte mitbringen<br>Stadion Blumengarten   |
|                      |   |           |                    |  |           |                   | 20:00 - 22:00 Uhr<br>Mittelalterliches Schaufechten<br>TuS<br>Raif                         | Ingelheim  | Rasenplatz TuS   |
| Freitag<br>19.07.    | 8:00 - 9:15 Uhr<br>Nordic-Walking / Walking<br>TV FW<br>Thomas  | Ingelheim | Treffpunkt: Jungau | 16:00 - 17:00 Uhr<br>Turnen und Spiele 6-12 Jahre<br>TuS<br>Tina | Ingelheim | Rasenplatz TuS    | 19:00 Uhr<br>Naginata<br>Kampfkunstszenium,<br>Thomas, Tobias, Edith                       | Ingelheim  | Schuhe und bequeme Kleidung. Wir führen in die ganzheitlichen Bewegungen ein. Wir zeigen den ersten Umgang mit dem Sportgerät und haben viel Spaß dabei. Für jedes Alter geeignet.<br>Keine Vorkenntnisse erforderlich.<br>Ort: Stadion Blumengarten   |
|                      | 9:15 - 10:30 Uhr<br>Nordic-Walking / Walking<br>TV FW<br>Thomas | Ingelheim | Treffpunkt: Jungau |  |           |                   |  |            |  |

# 6. Ferienwoche

|                      | vormittags  | Ortsteil  | zusätzliche Infos  | Nachmittag   | Ortsteil  | zusätzliche Infos   | Abends   | Ortsteil   | zusätzliche Infos  |
|----------------------|---|-----------|--------------------|--|-----------|---|--|------------|--|
| Montag<br>19.08.     |   |           |                    |  |           |   | 19:00 - 21:00 Uhr<br>Indiaca<br>TSG Heidesheim<br>Walfrid & Horst                          | Heidesheim | Netzballsport, wird während der Hallenschließzeit auf dem Rasen der Sportanlage in Heidesheim angeboten. Anfänger willkommen.<br>Sportplatz Heidesheim   |
|                      |   |           |                    |  |           |   | 19:00 Uhr<br>Stabilität & Beweglichkeit<br>Turnclub Ingelheim<br>Britta                    | Ingelheim  | Getränke & festes Schuhwerk mitbringen<br>keine Matte erforderlich<br>Festplatz an der Burgkirche  |
| Dienstag<br>20.08.   |   |           |                    |  |           |   | 18:00 - 19:00 Uhr<br>Strong & Stretchy<br>TV FW<br>Corinna & Susanne                       | Ingelheim  | Jungau   |
|                      |   |           |                    |  |           |   | 18:45 - 20:00 Uhr<br>Jonglage<br>TuS<br>Klaus  | Ingelheim  | Rasenplatz TuS   |
|                      |   |           |                    |  |           |   | 20:00 - 21:00 Uhr<br>Skigymnastik<br>TuS<br>Sylvia   | Ingelheim  | Rasenplatz TuS   |
| Mittwoch<br>21.08.   |   |           |                    | 17:00 Uhr<br>Tenniscub<br>Beachtennis                            | Ingelheim | Bälle & Schläger sind vorhanden<br>Das Spiel ist Barfuß im Sand | 18:30 - 20:00 Uhr<br>Sportabzeichentraining mit Abnahmen<br>TSG Heidesheim<br>Walfrid      | Heidesheim | Im Sportabzeichentraining werden nach einer Aufwärmphase, je nach vorhandener Zeit, zwei Disziplinen im Sportabzeichen abgenommen. Die neuen Bedingungen sind an der Wand zum Kraftraum ersichtlich. Alle ob Jung oder Alt können mitmachen. Ziel ist das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold.<br>Sportplatz Heidesheim |
|                      |   |           |                    |  |           |   | 19:00 - 20:00 Uhr<br>Rückenfit<br>TuS<br>Ada   | Ingelheim  | Rasenplatz TuS   |
|                      |   |           |                    |  |           |   | 20:00 - 21:00 Uhr<br>Frauen-Fitnet 60+<br>TV FW<br>Susanne                                 | Ingelheim  | Jungau   |
|                      |   |           |                    |  |           |   | 20:00 - 21:30 Uhr<br>Funktionsgymnastik Sportbox<br>TV FW<br>Eveline                       | Ingelheim  | Sportbox im Stadion  |
| Donnerstag<br>22.08. | 9:00 - 10:00 Uhr<br>Funktionsgymnastik<br>TuS<br>Bärbel         | Ingelheim | Rasenplatz TuS     | 17:00 Uhr<br>Tenniscub<br>Beachtennis                            | Ingelheim | Bälle & Schläger sind vorhanden<br>Das Spiel ist Barfuß im Sand | 19:00 - 19:30 Uhr<br>Laufspiele für die ganze Familie<br>Sportfreunde Rückenwind<br>Annett | Ingelheim  | Getränke mitbringen<br>Stadion Blumengarten  |
|                      |   |           |                    |  |           |   | 19:30 - 20:00 Uhr<br>Yoga für die ganze Familie<br>Sportfreunde Rückenwind<br>Annett       | Ingelheim  | Yoga- oder Sportmatte mitbringen<br>Stadion Blumengarten   |
|                      |   |           |                    |  |           |   | 20:00 - 22:00 Uhr<br>Mittelalterliches Schaufechten<br>TuS<br>Raif                         | Ingelheim  | Rasenplatz TuS   |
| Freitag<br>23.08.    | 8:00 - 9:15 Uhr<br>Nordic-Walking / Walking<br>TV FW<br>Thomas  | Ingelheim | Treffpunkt: Jungau | 16:00 - 17:00 Uhr<br>Turnen und Spiele 6-12 Jahre<br>TuS<br>Tina | Ingelheim | Rasenplatz TuS  | 19:00 Uhr<br>Naginata<br>Kampfkunstzentrum,<br>Thomas, Tobias, Edith                       | Ingelheim  | Schuhe und bequeme Kleidung. Wir führen in die ganzheitlichen Bewegungen ein. Wir zeigen den ersten Umgang mit dem Sportgerät und haben viel Spaß dabei. Für jedes Alter geeignet.<br>Keine Vorkenntnisse erforderlich.<br>Ort: Stadion Blumengarten   |
|                      | 9:15 - 10:30 Uhr<br>Nordic-Walking / Walking<br>TV FW<br>Thomas | Ingelheim | Treffpunkt: Jungau |  |           |   |  |            |  |