



53. Jahrgang

01/2019

TURNER-ZEITUNG

Vereinszeitung der Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main-Heddernheim e.V.



Aerobic **A**ikido **B**adminton **B**allett **B**allsport für Kids **B**eckenbodengymnastik

Eltern/Kind-Turnen **F**itnessboxen **F**it in der Schwangerschaft **F**rauengymnastik **F**reizeitfußball

Funktionsgymnastik **G**erätturnen **H**ui Chun Gong **H**ip-Hop **J**azztanz **J**udo

Kinderturnen **K**onditionsgymnastik **L**eichtathletik **M**ami-Workout mit Baby **O**steoporosegymnastik

Parkour **P**ilates **Q**i Gong **R**ückbildungsgymnastik **R**ückenfitness

Seniorengymnastik **S**portabzeichen **S**ki-gymnastik **S**paß an der Bewegung **S**port für Jedermann

Tai Chi **T**anzsport **T**ischtennis **V**olleyball **W**irbelsäulengymnastik **Y**oga **Z**umba® Fitness

Liebe Mitglieder,
liebe Sportinteressierte,

wir freuen uns Ihnen, wie gewohnt, mit der Turnerzeitung über die aktuellen Entwicklungen und Neuigkeiten aus der Turnerschaft berichten zu können. Aus dem Sportbetrieb sind beispielsweise die vielen erstklassigen Platzierungen unserer Sportlerinnen und Sportler beim Hessischen Landesturnfest sowie eine ganze Reihe von erfolgreich abgelegten Gurtprüfungen im Judo zu nennen.

Darüber hinaus gibt es erste Ergebnisse unseres Projektes „Starker Sport, Starker Verein“, das bereits in der letzten Turnerzeitung vorgestellt worden ist. Im Entwurf einer Vereinsstrategie ist beschrieben, wie sich die Turnerschaft als Verein positionieren möchte, um für die Zukunft gewappnet zu sein. Haben Sie weitere Anregungen dazu? Finden Sie sich wieder? Über Rückmeldungen würden wir uns jedenfalls freuen.

Ein weiteres Highlight, vielleicht haben einige von Ihnen die Plakate schon gesehen, ist sicherlich unsere Teilnahme am Klimaschutzprojekt der Stadt Frankfurt „Team Frankfurt – Klimaschutz 2050“. Dies zeigt, dass man auch als vergleichsweise kleiner Verein innovativ arbeiten und fortschrittlich sein kann.

Organisatorisch gibt es dagegen nur wenige Änderungen zu vermelden.

In der Mitgliederversammlung am 15.03.2019 wurde mit Markus Schmid (1. Vorsitzender), Thorsten Barufke-Schmidtell (2. Vorsitzender) und Thorsten Kuchler (Schatzmeister) der bisherige geschäftsführende Vorstand wieder neu ins Amt gewählt. Dazu Gratulation!

Auch der Jugendvorstand wurde in diesem Jahr neu gewählt: mit Sven Reimer (neu gewählt) und Sophia Geimer (im Amt bestätigt) hat die Turnerschaft hier zwei sehr engagierte Mitglieder, die mit Sicherheit noch viele gute Ideen in das Vereinsleben einbringen werden.

Zu guter Letzt noch ein paar Zeilen in eigener Sache. Wie in der letzten Turnerzeitung zu lesen war, hat Oliver Meffert nach 6 erfolgreichen Jahren nicht mehr als Pressewart kandidiert, um das Projekt „Starker Sport, Starker Verein“ maßgeblich voran zu bringen.

Als sein Nachfolger (und übrigens auch Vor-Vorgänger) freue ich mich auf die reizvolle Aufgabe, die zukünftige Öffentlichkeitsarbeit der Turnerschaft mitgestalten zu können.

Doch nun viel Spaß beim Lesen.

Thorsten Göbel
Beauftragter für Medien- und
Öffentlichkeitsarbeit



Wie schon in der letzten Turnerzeitung angekündigt, startete unser „Projekt Starker Sport, Starker Verein“ mit einem Treffen des Gesamtvorstandes und den beiden betreuenden Teamern des Hessischen Turnverbandes im Januar.

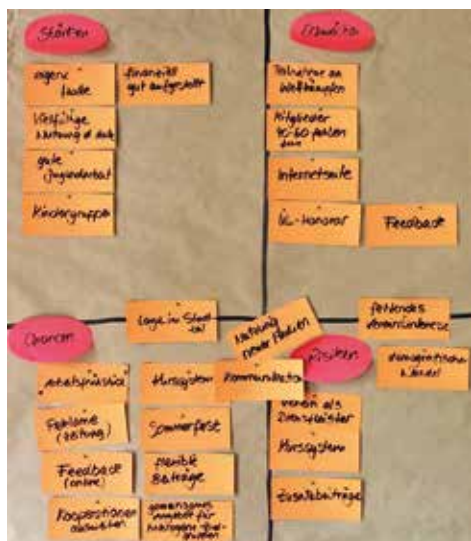
Wir stellten unseren Verein in seiner Struktur vor und schnell merkten wir im Gespräch mit den Teamern des Hessischen Turnverbandes, dass auch andere Vereine - selbst in ländlicher Umgebung - die gleichen Themen und Probleme haben.

Nach einem schon sehr aufgeschlossenen und regen Austausch wurden gegen Ende noch die Rahmenbedingungen für einen Workshop, zu dem weitere Teilnehmer aus dem Verein eingeladen wurden, festgelegt.

Am Samstag, dem 22. März 2019 trafen sich dann alle Workshop-Teilnehmer (Alter zwischen 16 und 63 Jahren, Vorstand, Mitglieder, Übungsleiter, Gruppenhelfer) um 10:00 Uhr im Kleinen Saal und waren schon gespannt, was sie erwartet.

Nach einer Runde Kaffee/Tee und einer kurzen Vorstellungsphase, stiegen wir in die Materie ein. Jeder notierte seine besonderen Erlebnisse im Verein mit dem Ergebnis, dass wir einen bunten Strauß an tollen Erfahrungen hatten, den es auch für künftige Mitglieder zu erhalten und vielleicht zu erweitern gilt.

Über eine Analyse der Stärken, Schwächen, Risiken und Chancen des Vereins (SWOT-Analyse) näherten wir uns den eigentlichen Themen des Tages.



Nach der Priorisierung, bei der jeder Teilnehmer mehrere Stimmen vergeben konnte, ergab sich folgende Reihenfolge für die wichtigen Themen:

- Prio 1** Kommunikation (Klassisch und Neue Medien)
- Prio 2** Vereinsstrategie
- Prio 3** Vereinsangebote
- Prio 4** Engagement / Aktivierung
- Prio 5** Mitgliedergewinnung

Frisch gestärkt durch unsere Pizza-Großbestellung in einer Hedderheimer Pizzeria ging es gegen 13:00 Uhr in kleinen Gruppen an die mit hoher Priorität versehenen Themen. Die daraus entstandenen Aktionspläne arbeiten wir bis Ende des Jahres ab und werden uns dann wieder zu einem gemeinsamen Workshop zur Auswertung treffen.

Ein erstes Ergebnis des Workshops ist auf den nächsten Seiten zu finden. In dem Entwurf einer Vereinsstrategie ist beschrieben, wie sich die Turnerschaft als Verein bezüglich Sportangebot und Werten positionieren möchte.

Oliver Meffert

GaWaSan
Sanitär- und Heizungstechnik
Komplettbäder mit Ideen

GaWaSan GmbH
Hedderheimer Landstr. 16
60439 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 95 10 98 70
Fax.: 069 / 95 10 98 777
www.gawasan.de

Baby
LOUNGE

**FÜR ELTERN
MIT BABIES BIS 18 MONATE
Montags 10:00 - 12:00 Uhr**

- Infos rund um Kinder und Familie
- Austausch mit anderen Eltern
- Infos über Kontaktstellen für Familien in Hedderheim und Umgebung
- Kostenfrei

Turnerschaft 1860 Frankfurt/M. - Hedderheim e.V.
Habelstraße 11 - 60439 Frankfurt
Tel. 069. 57 75 33
www.turnerschaft-hedderheim.de

**Psychotherapeutische Privatpraxis
Joachim Otto**

Seelische Konflikte belasten das Leben von uns Menschen. Nicht immer gelingt es, befriedigende Lösungen zu finden. Dies kann zu inneren Spannungen führen, die auf die Dauer eine echte Lebenszufriedenheit verhindern. Bleiben Konflikte ungelöst, beeinträchtigen sie Körper und Seele. Hier kann Psychotherapie neue Wege eröffnen. Aus der Zusammenarbeit von Patient und Therapeut können Lösungsmöglichkeiten entstehen, die zu seelischer Entlastung führen.

Ich helfe Ihnen dabei!

Therapie - Beratung - MPU-Vorbereitung

Im Heidenfeld 40 • 60439 Frankfurt
Gemeinschaftspraxis Roth
Stiftstraße 2 • 60313 Frankfurt • Tel: 069 574002
jotto.frankfurt1@gmail.com • www.otto-psychotherapie.de

Strategie

Turnerschaft 1860 Frankfurt-Heddernheim

Die Strategie besteht aus einem Motto (auch Claim oder Mission genannt) und ausformulierten Leitplanken (auch Guiding Principles genannt). Diese sollen den generellen Rahmen und Richtung für die Mitglieder und Entscheidungsträger vorgeben, ohne die Entscheidungsfreiheit zu stark einzuengen. Entscheidungen, die der Strategie widersprechen, sollten intensiv diskutiert werden.

Das Motto: „Deine Sportfamilie im Herzen von Heddernheim“

Die Leitplanken:
Das Motto hat zwei Elemente, die gleichberechtigt nebeneinanderstehen: „Deine Sportfamilie“ beschreibt die Beziehung der Mitglieder untereinander und „im Herzen von Heddernheim“ beschreibt unseren Wirkungsradius.

„Deine Sportfamilie“

- Sport ist das verbindende Element. Menschen kommen zu uns, weil sie in einer Gemeinschaft Sport treiben wollen. Durch die festen Gruppen entsteht eine Gemeinschaft, die motiviert, dabei zu bleiben.
- Wir sind ein Breitensportverein. Wir selektieren nicht nach Leistung oder werben von anderen Vereinen Mitglieder ab, um unsere Mann-

schaften zu stärken oder schließen Mitglieder aufgrund der Leistung aus Gruppen aus. Der einzige limitierende Faktor ist die Kapazität der Gruppe und der Räumlichkeiten.

- Neben dem Sport bieten wir die Möglichkeit, gemeinsam Zeit zu verbringen und Freundschaften zu schließen. So gibt es Gruppenfahrten, Weihnachtsfeiern, Sportfeste oder die Sitzecke für das Getränk nach dem Sport.
- Wir wollen möglichst viele Übungsleitende aus den eigenen Reihen entwickeln. Dazu identifizieren wir die entsprechenden Talente und fördern sie durch Coaching und Fortbildungen. Das fördert die Identifikation der Übungsleitenden mit dem Verein.
- Verbindlichkeit ist wichtig. Übungsleitende und Mitglieder müssen sich aufeinander verlassen können.
- Wir sind ein Verein und kein kommerzielles Unternehmen wie z.B. ein Fitnessstudio. Wir haben keine Kunden, sondern Mitglieder. Nur wenn die Mitglieder neben der Zahlung des Beitrages auch bereit sind, sich entsprechend ihrer Möglichkeiten zu engagieren, können wir unser Angebot erhalten oder auch Neues anbieten.

„Im Herzen von Heddernheim“

- Jede Generation übergibt den Verein in einem besseren Zustand an die nächste Generation, als sie ihn übernommen hat. Deshalb erhalten wir unsere Werte, pflegen unsere Anlage und gehen keine finanziellen Abenteuer ein.
 - Wir gehen anständig und respektvoll miteinander um. Entscheidungen sollen möglichst im Konsens getroffen werden. Wenn dieser nicht erreicht werden kann, akzeptieren wir das Ergebnis eines demokratischen Prozesses.
 - Die Vorstände haben eine besondere Aufgabe und Verantwortung, aber auch eine signifikante zeitliche Belastung – ehrenamtlich. Damit ein Miteinander funktioniert, muss auf der einen Seite der Vorstand ein offenes Ohr für die Anliegen der Mitglieder haben. Auf der anderen Seite müssen die Mitglieder ein Verständnis für die begrenzten zeitlichen Ressourcen der Vorstände haben. Durch die hauptamtliche Geschäftsstelle sollen die Vorstände von administrativen Aufgaben entlastet werden.
 - Als einer der ältesten Turnvereine in Frankfurt gehen wir sorgfältig mit unserem Archiv um und machen unsere Geschichte für die Mitglieder publik.
- Unser wertvollstes Gut ist unsere Halle in bester Lage im Stadtteil. Durch die zentrale Lage können die meisten Mitglieder bequem zu Fuß oder mit dem Fahrrad zum Sport kommen.
 - Die Kapazität der Halle (und der Schulsporthalle) bestimmt unser Angebot. Ein gesundes Wachstum im Rahmen unserer Gegebenheiten ist unser Ziel.
 - Wir haben unsere Heimat im schönsten Stadtteil Frankfurts und fokussieren uns auf Mitglieder im Umkreis von Heddernheim, da wir nicht in Konkurrenz zu den Nachbarvereinen treten und Autoverkehr aus Rücksicht auf die Anwohnenden vermeiden wollen.
 - Wir stellen befreundeten Vereinen und Institutionen aus dem Stadtteil - wenn Kapazitäten frei sind - unsere Räumlichkeiten zu fairen Konditionen zur Verfügung, damit diese ihre wichtige Arbeit für die Menschen im Stadtteil leisten können.

Mitgliederbefragung

Der Rücklauf der Mitgliederbefragung war mit rund 2 Dutzend Rückmeldungen ähnlich wie die Beteiligung bei der Mitgliederversammlung.

Inwieweit 24 von 945 – also grob 2,5% – eine relevante Größe darstellt, lasse ich offen. Letztlich sind die Kommentare eine Hilfestellung für mögliche Änderungen und die wollen wir nutzen. In diesem Sinne stelle ich hier eine zusammenfassende Übersicht der Rückmeldungen dar.

Sportbetrieb – sicherlich ein Fokus-Thema für den Sportwart

Abteilungen und Kurse

- **Leichtathletik:** es fehlt an älteren Teilnehmern; bei anderen Gruppen ist man gefühlt an der Grenze, die Gruppe teilen zu müssen
- **Turnen:** schön weil wenig Teilnehmer; zu viele Teilnehmer
- **Tischtennis:** es fehlen ältere Teilnehmer
- **Krafttraining:** ist nicht ausreichend beschrieben
- **Tanz:** ein freies Trainingsangebot wäre schön; mehr differenziertes Training für Anfänger und Fortgeschrittene
- **Kurse:** vielseitig; umfanglich.

Was fehlt beim Sport oder Kursen?

Wandern, Skifreizeit, Walken, Step-Aerobic, mehr Turnen, Konditionstraining, Schwimmen, Gymnastik,

Rückenfit, Turnen für Ältere, Krafttraining, Trampolin

Welche Zeiten sollten angeboten werden?

Späterer Abend (19:00 bis 22:00 Uhr); Samstag; vormittags; besondere Workshops/Trainings am Wochenende

Sportwart: „Mit diesen Rückmeldungen können wir das Sportangebot natürlich genauer anschauen und prüfen, welche zusätzlichen oder alternativen Angebote wir aufnehmen können – sofern wir entsprechende Trainer und Trainingszeiten finden. Gruppen, die zu groß oder ggf. sogar zu klein sind, müssen auch angeschaut werden. Eine Ausweitung des Angebots in die Vormittagsstunden oder auch auf das Wochenende steht und fällt ebenso mit der Verfügbarkeit von Trainern. Dies werden wir mit unseren Trainern diskutieren.“

Halle

Grundsätzlich wurde ja in den letzten Jahren viel in die Halle investiert und auch die Sauberkeit ist meist gegeben.

Es ist natürlich ein Thema, wie viele Personen da täglich Sport treiben und auch wie schmutzig das Wetter ist. Dazu auch hier schnell der Hinweis an alle Teilnehmer, aber auch begleitende Eltern ... die Halle/Sporträume nicht mit Straßenschuhen betreten!

Ein paar Punkte, die etwas mehr Gedanken bedürfen, sind:

- das Schließkonzept von der Halle und den Umkleiden
- das Durchgangstor vom Habel her aufmachen
- Beleuchtung im Eingangsbereich sollte inzwischen wieder repariert sein - aber die Bewegungsmelder könnten optimiert werden.
- im Winter ist es manchmal zu kalt; im Sommer zu warm
- die Ausstattung mit Sportgeräten hat hier und da Verbesserungspotential (z.B. schwere Matten).

Sportwart: „Zeitnah wollen wir die schweren Gymnastikmatten austauschen. Der Wunsch nach Trampolinen muss noch etwas detaillierter überlegt werden. Das muss auch vom Sportangebot her angeschaut werden.“

Kommunikation

Die Turnerschaft nutzt verschiedene Medien, um über das Angebot und aktuelle Themen zu informieren.

Die grundsätzliche Rückmeldung ist eine gemischte Nutzung unserer

- **Turnerzeitung**, welche mit „mehr Bildern und weniger Text“ aber „leider nur 2x im Jahr“ „informativ und gut gemacht“ herauskommt.
- **Schaukästen**, welche „oft nicht aktuell“ oder „unübersichtlich“ sind. Manche „lesen sie nicht“ oder sie werden erst „gar nicht gefunden“
- **Internetseite**, die auch gerne mal „nicht gelesen“ wird oder auch „unbekannt“ ist (www.turnerschaft-heddernheim.de)

- Die Flyer seien manchmal zu überladen. www.mainova-sport.de kennt oder nutzt niemand, während Heddernheim.de zumindest bei 2/3 ab und zu gelesen wird.
- Interesse an einem Newsletter bestünde insbesondere für aktuelle Informationen. Eventuell könnte eine eigene App benutzt werden.

Welche sonstigen Aktivitäten sollte der Verein anbieten?

Skifreizeit; Wandertage; Wandergruppe; Wochenendschnupperkurse; Sommerfest; Hallenübernachtung; Tag der offenen Tür; in den Ferien etwas anbieten; Ausflüge; Frühlingsball; Turnerball

Sportwart: „Ich bin dankbar für die vielen Vorschläge und hoffe, dass wir auch entsprechenden Rücklauf bei den Veranstaltungen haben werden – insbesondere auch für die nötigen Helfer ;-).“

Geschäftsstelle

Hier wären Öffnungszeiten „auch abends“ ein Thema.

Sportwart: „Mit der Mitgliederbefragung haben wir eine Grundlage für weitere Themen geschaffen. Da steckt noch viel Arbeit drin und einiges wird auch etwas länger dauern. Zusammen mit unserem Projekt Starker Sport, Starker Verein wollen wir hier etwas vorbringen. Ich danke allen, die uns geantwortet haben.“

Helge Harren
Sportwart

Bericht von der Mitgliederversammlung

Die diesjährige Mitgliederversammlung fand am 15. März im Kleinen Saal statt. Bei der Versammlung waren 35 Vereinsmitglieder anwesend, davon waren 34 stimmberechtigt. Bei einer Mitgliederzahl von fast 1000 ist diese Zahl leider sehr klein.

Im Rahmen der Mitgliederversammlung wurden mehrere Vereinsmitglieder für ihre langjährige Vereinsmitgliedschaft geehrt.



Darunter **Else Broschat, die dem Verein schon seit 75 Jahren angehört.**

Nicole Egner-Meffert und Helge Harren erhielten für ihre besonderen Verdienste im Verein die bronzene Verdienstnadel der Turnerschaft 1860 Hedderheim e.V..

Die Vorstandsmitglieder und sowie mehrere Abteilungen legten ihre Berichte vor und der alte Vorstand wurde entlastet.

Turnusgemäß wurde der Vorstand der Turnerschaft neu gewählt, er setzt sich jetzt wie folgt zusammen:

- 1. Vorsitzender:** Markus Schmid
- 2. Vorsitzender:** Thorsten Barufke-Schmidtell
- Schatzmeister:** Thorsten Küchler
- Schriftführerin:** Andrea Harren
- Sportwart:** Helge Harren
- Hallenwart:** Rüdiger Barufke
- Stellvertr. Schatzmeister:** Oliver Meffert
- Frauenwartin:** Nicole Egner-Meffert
- Beauftragter für Medien- und Öffentlichkeitsarbeit:** Thorsten Göbel
- Beisitzer Immobilie:** Helmut Lehmann
- Beisitzer Bau:** Eva Köhler
- Beisitzer Internet:** Julian Metzler
- Beisitzer 50+:** Helmut Bloß

Außerdem wurden der ebenfalls neu gewählte Jugendausschuss und die Abteilungsleiter bestätigt, sowie neue Kassenprüfer gewählt.

Letztlich hat die Mitgliederversammlung noch die als Teil der Einladung ausgehängten Änderungen der Satzung des Vereins beschlossen.

Neues vom Jugendausschuss

Der Jugendausschuss der Turnerschaft Hedderheim wird alle zwei Jahre neu gewählt. Die Aufgabe des Ausschusses ist es, die Interessen der Kinder und Jugendlichen im Verein zu vertreten und die jungen Mitglieder ins Vereinsleben einzubinden.

Am 18. Februar 2019 war es mal wieder so weit. Bei der Jugendvollversammlung, an der insgesamt 31 Kinder und Jugendliche teilnahmen, wurde ein neuer Ausschuss gewählt. Er besteht nun aus elf Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Diese große Zahl freut uns sehr und verdeutlicht die positive Entwicklung sowie den Wunsch, das Vereinsleben mitzugestalten.

Das Amt des Jugendwartes hatte in den letzten acht Jahren Younes Znati inne. Während dieser Zeit hat er mit seinem Engagement und seinen Ideen viele tolle Projekte, wie beispielsweise die Vereinsfahrt, ins Leben gerufen. Da er nun aus dem Jugendalter herausgewachsen ist und deshalb nicht erneut antreten durfte, bedanken wir uns an dieser Stelle sehr herzlich für seine tolle Arbeit und sind bemüht, diese genauso motiviert weiterzuführen! Als neuer Jugendwart wurde Sven Reimer gewählt. Sophia Geimer wurde als Jugendwartin bestätigt.

Am 16. Juni traf sich der neue Jugendausschuss bei der Bowling World Eschersheim, um sich besser kennenzulernen und über zukünftige

Projekte auszutauschen. Für die Mitglieder, die schon länger dabei sind, sollte es gleichzeitig eine Belohnung für die erfolgreichen Projekte der letzten zwei Jahre sein.

Wir hatten eine Menge Spaß und haben für die kommenden 1,5 Jahre auch schon einige Aktionen geplant. Wir freuen uns, dieses Jahr beim Lichterfest der Robert-Schumann-Schule helfen zu dürfen. Wir werden wie gewohnt für ein sportliches Rahmenprogramm sorgen, das allen Kindern einen Raum für Spaß und Bewegung bieten wird.

Zudem möchten wir auch dieses Jahr wieder eine Hallenübernachtung organisieren. Mit tollen Spielen, leckerem Essen und schönen Filmen möchten wir gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen der Turnerschaft eine tolle Zeit verbringen.

Weiterhin arbeiten wir beispielsweise an der Neugestaltung unseres Gerätecontainers auf dem Sportplatz und haben auch für das nächste Jahr schon einige Ideen.

Wir halten euch auf dem Laufenden und freuen uns auf viele schöne Erlebnisse mit euch!

Im Namen des Jugendausschusses
Dennis Schwarz und Sophia Geimer

Klimaschutz im Verein – oder wie kommt man auf die Plakatwände in Frankfurt?



Seit mittlerweile zwei Jahren hat die Turnerschaft Heddernheim eine Solaranlage auf dem Dach der Turnhalle. Dadurch sparen wir Energiekosten ein und leisten noch zusätzlich einen guten Beitrag für den Umweltschutz durch die Einsparung von 5 Tonnen CO₂ pro Jahr.

Dass dies eine tolle Maßnahme ist, findet auch die Stadt Frankfurt, die Anfang des Jahres auf unser Projekt im Rahmen der Kampagne „Team Frankfurt – Klimaschutz 2050“ aufmerksam wurde. Nach der Kontaktaufnahme per E-Mail fand ein Treffen im Verein statt, bei dem das Programm des Frankfurter

Energierates in Kooperation mit der Werbeagentur Farr und Thamm vorgestellt wurde. Unter dem Titel „Danke, dass Du etwas für den Klimaschutz machst“ sind schon unter anderen die Verbraucherzentrale Frankfurt, eine Fahrradwerkstatt aus Bockenheim und viele mehr ausgezeichnet worden.

Zur jeweiligen Aktion gab es einen Bericht sowie einen Blog mit weitergehenden Informationen zum entsprechenden Klimaschutz der Beteiligten. Wir konnten uns sehr gut vorstellen, an der Aktion teilzunehmen, um einerseits auch für andere Vereine auf unser

Solarprojekt aufmerksam zu machen aber andererseits auch uns als Verein in den Mittelpunkt zu rücken. Nach einem kurzen Rundgang durch unsere Vereinshalle wurde gemeinsam überlegt, wo man die nötigen Fotos für die Aktion aufnehmen könnte.

Die Entscheidung wurde zunächst vertagt, letztendlich entschied man sich für die Vereinshalle.

Am 16. Mai 2019 fand dann der „Shoot“ in der Vereinshalle statt. Ab 10:00 Uhr wuselten unsere 7 Vereinsteilnehmer, der Fotograf mit Assistent, die Werbeagentur und das Energierates durch die Halle, die großen DANKE-Buchstaben wurden angeliefert und langsam konnte man das „Set“ erkennen. „Hier noch etwas nach links, dort noch etwas nach rechts“ wurden die Buchstaben delegiert, das Licht ausgerichtet, Probenbilder ohne Personen aufgenom-

men, Vereinsgegenstände drapiert und am Hallenbalkon das eine oder andere noch aus dem Bildausschnitt geräumt.

Der Art-Director sortierte alles, platzierte die Statisten auf ihre Plätze und plötzlich war es so weit: alles war für die Aufnahmen bereit. Nun hieß es durchhalten: „Lächeln, in die Kamera sehen, konzentrieren, Lächeln nicht einfrieren lassen, Augen offen lassen“.

Dann war auch noch unser Vereinshund Abby mit einem grünen Vereinsshirt auf dem Bild: das machte es nicht einfacher, denn Abby blieb zwar an ihrem zugewiesenen Platz, ließ sich aber gerne ablenken. Durch gutes Zureden schaute sie dann immer mal wieder Richtung Kamera, dann klickte diese in hoher Frequenz und schnell kamen schöne Aufnahmen zu Stande.



Das zweite Motiv wurde ohne die Buchstaben aufgenommen: Markus Schmid im Vordergrund und alle anderen im Hintergrund auf Kästen.

Die Aufnahme sollte später für das Interview im Blog mit Markus genutzt werden. Die Zeit ging wie im Flug vorbei und gegen 13:00 Uhr waren alle „Bilder im Kasten“. Für uns alle war es eine tolle Erfahrung. Auf diesem Wege noch mal herzlichen Dank an die Werbeagentur Farr und Thamme und auch das Energiereferat der Stadt Frankfurt. Das Ergebnis konnte man dann einige

Wochen später im Magazin Frizz, auf der Internetseite des Energiereferats unter <https://www.klimaschutz-frankfurt.de/blog/strom-vom-dach-turnerschaft-heddernheim-produziert-eigenen-solarstrom> und auch auf den Plakatwänden in Frankfurt bewundern.

Oliver Meffert

PIETÄT SCHÜLER		
Erd-Feuer-Seebestattungen Überführungen vom Sterbeort zu allen Friedhöfen im In- und Ausland, Bestattungsvorsorge	seit 1936	Andreas Schüler GmbH In der Römerstadt 8-10 60439 Frankfurt am Main Telefon: 57 22 22 und 57 30 40
Besuchen Sie uns im Internet: www.schueler-pietaet.de		

	Alfons Dresch Haustechnische Anlagen GmbH
	Spenglerei - Installation - Gas - Wasser - Kanal Sanitär - Heizung - Lüftung - Solaranlagen
Höhenstraße 45 60585 Frankfurt am Main Tel.: 43 14 17 E-Mail: alfonsdresch@web.de	

Beratung	Planung	Einrichtung	Tel: 069 / 9529 4034 Fax: 069 / 9529 4035	 elektro-hannappel MEISTERBETRIEB
----------	---------	-------------	--	--



Sportabzeigentag

der

Turnerschaft 1860 Ffm.-Heddernheim e.V.

Das Sportabzeichen an einem Tag, an einem Ort!

Wann?

**Samstag, 31. August 2019
von 10:00 bis 14:00 Uhr**

Wo?

Sportplatz Brühlwiese
(U-Bahnstation Heddernheim, Alexander-Riese-Weg)

Für wen?

alle von 6 bis 100 Jahren

Mehr zu den Anforderungen finden Sie unter
www.deutsches-sportabzeichen.de

Beachten Sie bitte, dass keine Schwimmabnahme erfolgen kann. Bereits abgelegte Schwimmdisziplinen können bei Vorlage der entsprechenden Unterlagen anerkannt werden.

Um Verletzungsgefahren zu vermeiden ist eine Teilnahme nur mit geeigneter Sportbekleidung und Sportschuhen möglich.

Turnerschaft 1860 Frankfurt / Main - Heddernheim e.V., Habelstraße 11; 60439 Frankfurt / Main
Tel: 069 / 57 75 33 - Fax: 069 / 69 59 89 40 - E-Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de
Internet: www.turnerschaft-heddernheim.de

Frühlingsfest des Familien-Netzwerks Frankfurt

Anlässlich seines einjährigen Jubiläums feierte das Familiennetzwerk Heddernheim, in dessen Rahmen unsere BabyLounge in einer Kooperation zwischen der Katholischen Familienbildung und der Turnerschaft stattfindet, in unserem Großen Saal ein kleines Frühlingsfest.

Wir hatten schon am Samstag mit fleißigen Helfer angefangen, alles für dieses Event vorzubereiten: Blumengestecke abholen, Schutzboden auslegen, Bewegungslandschaft aufbauen, Fotos von Aktionstagen aufhängen, Tische platzieren und Mikrofonanlage in Betrieb nehmen. Am Sonntag folgte noch ein Arbeitspaket mit Dekorierungen und letzten Handgriffen.

Als am Montag, dem 20. Mai 2019 dann gegen 12:00 Uhr die großen und kleinen Gäste eintrafen, konnten sie sich über eine tolle Bewegungslandschaft freuen, die sogleich in Beschlag genommen wurde. Natürlich war auch für das leibliche Wohl gesorgt, sodass

man bei kleinen Snacks und einem Getränk schnell ins Gespräch kam.

Nach zwei Begrüßungsliedern der aktiven Teilnehmer begrüßte Frau Kemler (Kath. Familienbildung) alle Gäste und verdeutlichte plastisch in ihrer Ansprache, wie wichtig es für junge Familien ist, ein Netzwerk um sich zu haben, in dem man sich über alle Belange informieren und austauschen kann.

Frau Prof. Dr. Birkenfeld (Frankfurter Stadträtin für Soziales, Jugend und Recht) erläuterte die Ideen hinter dem Netzwerk und den Weg bis zum heutigen Stand sowie die Entwicklungen in der Zukunft. Sie betonte, dass es wichtig ist, dieses Angebot auch weiterhin kostenlos zur Verfügung zu stellen.

Herr Schäfer von Kinderschutzbund freute sich über den guten Zuspruch in der BabyLounge und sagte: „Wenn wir hier an der Wickelstation schon Nummern ziehen müssen, sind wir auf einem guten Weg!“. Im Namen des Ver-

einsvorstandes begrüßte Oliver Meffert die anwesenden Gäste. Er bedankte sich bei allen Parteien für die gelungene Zusammenarbeit und würdigte die Bedeutung dieses Angebots aus Sicht des Vereins, das somit eine Lücke (Altersbereich 0 bis 1,5 Jahre) im Vereinsangebot schließt.

Insgesamt erhielten wir sehr viel positives Feedback:



Auch die Lokalpresse veröffentlichte hierzu einige Artikel.

Auf diesem Weg ein herzliches Dankeschön an alle ehrenamtlichen Helfer für ihren Einsatz zu einem gelungen Fest.

Oliver Meffert



Wir waren HPPY!

Das Landesturnfest in Bensheim und Heppenheim. Ein Event, für das es sich lohnt, zu warten. Vom 19. bis 23. Juni ging, wie vor zwei Jahren beim Deutschen Turnfest, die Post ab. Von Partys und Konzerten bis hin zu Wanderungen durch die Weinberge gab es viel zu erleben.

Tag 1:

Nachmittags sind alle zum Landesturnfest nach Heppenheim gefahren. Trotz einzelner Fälle von Orientierungslosigkeit haben es es letztendlich alle zur Unterkunft ins Starkenburg Gymnasium geschafft.

Nachdem man in der Schule den Vereinsklassenraum bezogen hatte, ging es zum Festzug nach Bensheim. Selbst starker Regen und Gewitter konnten die Athleten nicht von der Teilnahme abhalten.

Auf dem Weg zurück nach Heppenheim nach dem Umzug hat unsere Gruppe den größten Rewe der Welt besucht, in dem die Einkäufe für die nächsten Tage erledigt wurden. Nach einem Turnier im Spiel „Schwimmen“ sind alle völlig fertig ins Bett gefallen.

Tag 2:

Am zweiten Tag kam nach dem Aufstehen der große Schock: eine gigantisch große Schlange beim Frühstück. Nach der langen Wartezeit ging es los, den Weg zur Starkenburg erkunden. Hier entstand die erste Pyramide mit Grup-



penfoto. Nach 45 Minuten erreichte man dann endlich das Ende des als 5-Minuten-Pfad gekennzeichneten Weges und befand auf dem Wahrzeichen Heppenheims, der Starkenburg. Von hier hatte man eine galaktische Aussicht.

Auf der Burg wurden nicht nur alle Türme erklommen, sondern ein unschuldiger Fahrradfahrer kam gerade noch mit dem Schrecken davon, als er durch das „Kirschkerne-Weitspuckgebiet“ fuhr.

Auf den Heimweg durch die schöne Altstadt Heppenheims konnten man märchenhaft verzierte Laternen bewundern. Als Paul H. die Vereinsfrisbee auf die Baumkrone des höchsten Baumes des Schulhofs beförderte, entbrannte ein eifriger Wettstreit darüber, wer die galaktische Frisbee zurückbringen sollte.

Viele Zuschauer beobachteten das Schauspiel. An guten Ratschlägen mangelte es nicht. Eilig herbeigeholte Hilfsmittel verfehlten vorbeiziehende Passanten nur knapp. Ein unschuldiger Bumerang hat die Aktion leider nicht überlebt. Nur dem ausdauernden Einsatz des aggressiven Ivan ist es zu ver-

danken, dass die Frisbee schlussendlich geborgen werden konnte.

Tag 3:

Wettkampftag. Während bei einigen eine gewisse Unruhe zu spüren war, waren andere noch im Reich der Träume. Es sollte aber für alle ein unvergesslicher Tag werden. Jeder konnte mit seinen Ergebnissen zufrieden sein. Über die Belohnung freuten sich einige weniger: Ein gigantischer Sonnenbrand war die Folge des heißen Tages, obwohl wir mit unserem Pavillon professionell ausgestattet waren.

Nach den Wettkämpfen ging es direkt ins Schwimmbad, wo die Thorstens sich für ihre 50-Meter-Bahn vorbereiten mussten. Die Schaulustigen sahen den Plantschenden zu und genehmigten sich ein Eis.

Dann der Start: Mit einem noch nie da gewesenen galaktischen Bauchplatscher von Thorsten BS ging es unter tosendem Applaus durch die Fluten. Nachdem auch dieser Teil ohne Verluste überstanden war, gaben wir die Wettkampfkarten mit unseren überragenden Ergebnissen ab und bekamen unsere Teilnehmermedaillen.

Mit Sophia Geimer und Philipp Dillenburg feiert der Verein auch zwei erste Plätze in den Wahlwettkämpfen, die sogenannten Heppenmeister.

Tag 4:

Als Einziger musste Philipp am letzten Tag galaktisch früh aufstehen, denn er startete bei den Hessischen Meisterschaften im Fünfkampf.

Nach und nach gesellten sich die Fans dazu, um ihn lautstark anzufeuern. Der Wettkampf zog sich in die Länge, der erste Platz war ihm sicher, aber leider verfehlte er die Quali für die Deutschen Meisterschaften um weniger als einen Punkt. Der größte Teil unserer Gruppe verabschiedete sich und wurden von Paulines Eltern zu einer Nudelparty auf dem höchsten Berg Bensheims empfangen.

Abends stand die lang ersehnte Tuju Fete an. Culcha Candela spielte und alle hatten enorm viel Spaß. Der Abend bot den krönenden Abschluss einer tollen Zeit, die leider zu Ende gehen musste.

Alle freuen sich jedoch bereits auf das Deutsche Turnfest in zwei Jahren in Leipzig. Das Hedderheimer Team wird auch dort wieder am Start sein und seinen Namen verteidigen.

von den Teilnehmern des Hessischen Landesturnfests 2019

Sportart	Gruppe	Zielgruppe	Tag	Beginn	Ende	Ort	
Ballsport	Badminton	Gruppe I	So	10:00	- 11:00	Gr. Saal	
	Badminton	Gruppe II	So	11:00	- 12:00	Gr. Saal	
	Ballsport	Kinder ab 5 Jahre	Fr	15:30	- 16:30	RSS	
	Freizeitfußball	Erwachsene	Mi	18:30	- 20:00	RSS	
	Hobby-Kicken I	Erwachsene	Mo	20:00	- 22:00	RSS	
	Hobby-Kicken II	Erwachsene	Mi	20:00	- 22:00	RSS	
	Tischtennis	Jugend	Di	18:00	- 20:00	RSS	
	Tischtennis	Jugend/Erwach.	Di	20:00	- 22:00	RSS	
	Tischtennis	Jugend	Mi	17:00	- 18:30	RSS	
	Tischtennis	Jugend	Fr	18:00	- 20:00	RSS	
	Tischtennis	Jedermann	Fr	20:00	- 22:00	RSS	
	Volleyball Mixed	Erwachsene	Di	20:00	- 22:00	Gr. Saal	
	Volleyball Jederm.	Erwachsene	Fr	20:00	- 22:00	Gr. Saal	
	Gymnastik	Body Fit / Aerobic	Erwachsene	Mi	19:00	- 20:30	Gym.-Raum
		Fitness Boxen	Erwachsene	Mo	20:00	- 21:00	Kl. Saal
Funktionsgym.		50 Plus	Mi	18:00	- 19:00	Gr. Saal	
Funktionsgym.			Do	09:00	- 10:00	Gr. Saal	
Konditions-/Ski-gymnastik		Erwachsene	Mo	20:15	- 21:15	Gr. Saal	
Präventive Gym.		für Frauen	Mi	19:00	- 20:00	Gr. Saal	
Präventive Gym.		Er & Sie	Mi	20:00	- 21:00	Gr. Saal	
Präventive Gym.		im Stuhlkreis	Do	10:00	- 11:00	Gr. Saal	
Rund um Fit			Mi	10:30	- 12:00	z. Zt. nicht	
Yoga für Kinder		Kinder 7 - 12 J.	Do	16:30	- 17:30	Gym.-Raum	
Yoga für Jugendl.	13 - 17 Jahre	Do		-	zur Zeit nicht		
Judo	Judo	6 - 11 J. /Anfäng.	Di	16:30	- 18:00	Kl. Saal	
	Judo	6 - 11 J. /Anfäng.	Fr	17:00	- 18:30	Gr. Saal	
	Judo	ab 12 J. und Erw.	Di	18:00	- 20:00	Gr. Saal	
	Judo	ab 12 J. und Erw.	Fr	18:30	- 20:00	Gr. Saal	
	Aikido	ab 16 Jahren	Sa	10:00	- 11:30	Gr. Saal	

Sportart	Gruppe	Zielgruppe	Tag	Beginn	Ende	Ort
Leichtathletik	Athletik for Kids	4 - 6 Jahre	Di	16:30	- 18:00	Gr. Saal
	Leichtathletik	bis 10 Jahre	Mo	16:00	- 17:15	Sportplatz
	Leichtathletik	10 - 13 Jahre	Mo	17:15	- 18:30	Sportplatz
	Leichtathletik	Jugend & Aktive	Mo	18:30	- 20:15	Sportplatz
	Leichtathletik	Jugend & Aktive	Do	18:30	- 20:30	Kalbach
	Sportabz. u. 50 +	Sommertraining*	Mo	18:00	- 19:30	Sportplatz
	Sportabz. u. 50+	Wintertraining*	Do	18:30	- 20:00	Gr. Saal
Tanz	Ballett I	Mädchen, 3 - 5 J.	Fr	16:00	- 17:00	Kl. Saal
	Ballett II	Mädchen, 5 -10 J.	Fr	17:00	- 18:30	Kl. Saal
	Ballett IV	Mädchen, 3 - 5 J.	Mo	14:30	- 15:30	Kl. Saal
	Ballett V	Mädchen, ab 5 J.	Mo	15:30	- 16:30	Kl. Saal
	Ballett VI	Mädchen ab 10 J.	Mo	16:30	- 17:30	Kl. Saal
	Hip-Hop I	ab 9 Jahre	Do	17:30	- 18:30	Kl. Saal
	Hip-Hop II	ab 13 Jahre	Do	18:30	- 19:30	Kl. Saal
	Jazztanz I	Mädchen ab 6 J.	Sa	10:00	- 11:00	Kl. Saal
	Jazztanz II	Mädchen ab 10 J.	Sa	11:00	- 12:00	Kl. Saal
	Gesellschaftstanz	Erwachsene	Di	20:30	- 22:00	Kl. Saal
Turnen	Tanzsport	Erwachsene	Do	20:00	- 21:30	Gr. Saal
	ZUMBA® Fitness	Erwachsene	Di	19:30	- 20:30	Kl. Saal
Turnen	Turnen	Eltern / Kind	Mo	15:00	- 16:00	Gr. Saal
	Spaß an der Bewegung	ab 7 Jahre	Mo	17:00	- 18:00	RSS
	Parkour	ab 10 Jahre	Mo	18:00	- 19:15	z. Zt. nicht
	Turnen	Kinder 3-5 Jahre	Mi	14:30	- 15:30	Gr. Saal
	Turnen	Mädchen I, 6-8 J.	Mi	16:00	- 17:00	Gr. Saal
	Turnen	Mädchen II, 9-11 Jahre	Mi	17:00	- 18:00	Gr. Saal

Zeitliche oder räumliche Änderung

Brühlwiese

RSS: Robert-Schumann-Schule

Gym. Raum: Gymnastikraum Vereinsturnhalle

* Sommertraining ab April / Wintertraining ab Oktober

Gr. Saal: Großer Saal Vereinsturnhalle

Kl. Saal: Kleiner Saal Vereinsturnhalle

Kalbach: LA-Halle Kalbach

Fortsetzung siehe nächste Seite

Sportart	Gruppe	Zielgruppe	Tag	Beginn	Ende	Ort
Turnen	Turnen	Mädchen III, ab 11 Jahre	Do	17:00	- 18:30	Gr. Saal
	Turnen	Jungen, ab 6 Jahre	Fr	16:30	- 18:00	RSS

Kursangebote

Präventive Gymnastik - Yoga für Erw. (nach Iyengar) I	Mo	16:30	- 18:00	Gym.-Raum
Präventive Gymnastik - Yoga für Erw. (nach Iyengar) II	Mo	18:00	- 19:30	Gym.-Raum
Präventive Gymnastik - Osteoporosegymnastik	Mo	17:55	- 18:55	z.Zt. nicht
Faszientraining	Mo	17:55	- 18:55	z.Zt. nicht
Rückenfitness	Mo	19:00	- 20:00	z.Zt. nicht
Tai Chi Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	Mo	19:45	- 21:15	Gym.-Raum
Fit in der Schwangerschaft	Di	18:00	- 19:00	Kl. Saal/ Niddapark
Pilates - TN mit erweiterten Grundkenntnissen	Mi	18:15	- 19:15	Kl. Saal
Pilates - Fortgeschrittene	Mi	19:30	- 20:30	z. Zt. nicht
Yoga am Vormittag	Di	09:30	- 10:45	z. Zt. nicht
Mami Workout mit Baby - Mutter und Baby	Do	09:30	- 10:30	Kl. Saal/ Niddapark
Rückbildungsgymnastik - Mütter nach der Geburt	Do	11:00	- 12:00	Kl. Saal
Qi Gong - Basiskurs I	Do	18:00	19:30	Gym.-Raum
Qi Gong - Basiskurs II	Do	19:45	21:15	Gym.-Raum
Wirbelsäulengymn., Yoga und Entspannung - Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	Do	19:30	- 21:00	Kl. Saal
Hui Chun Gong - Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	Di	18:30	- 19:30	Gym.-Raum


Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main-Heddernheim e.V.
Habelstraße 11, 60439 Frankfurt am Main

Let's move

Gesund durch den Herbst - Fit im Winter



Osteoporose-Gymnastik



Qi Gong



Pilates

• Rückenfitness
• Faszientraining



Tai Chi



Hui Chun Gong

• Hatha-Yoga
• Yoga nach Iyengar



Rückbildungsgymnastik



Fit in der Schwangerschaft



Mami-Workout mit Baby

Kurs-Programm
Juli - Dezember 2019

Unsere Kursangebote ab Juli 2019 haben wir wieder in einem separaten Kursflyer mit detaillierten Informationen und dem benötigten Anmeldeformular zusammengestellt. Der Flyer erscheint parallel zur Turnerzeitung und wird in der Turnhalle und auf der Geschäftsstelle ausliegen.



über 150 Jahre
Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main - Heddernheim e. V.

Habelstraße 11 60439 Frankfurt / Main
 Telefon: 069 / 57 75 33 Fax: 069 / 69 59 89 40
 E-Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de



Anmeldung Kurs / Workshop

Unvollständig ausgefüllte
Formulare können nicht
bearbeitet werden!

Ich ermächtige die Turnerschaft 1860 Frankfurt / Main - Heddernheim e.V. die Kursgebühr von meinem Konto mittels SEPA-Lastschriftmandat einmalig einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, das von der Turnerschaft 1860 Frankfurt / Main - Heddernheim e.V. auf mein Konto gezogene SEPA-Lastschriftmandat einzulösen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, gehen entstehenden Kosten im Falle einer Nichteinlösung meinen Lasten.

Kursnummer _____ Name des Kurses / Workshop _____

Nachname, Vorname _____ Anschrift, PLZ, Ort _____

Nur bei den Kursen **Rückbildungsgymnastik** und **Mami-Workout mit Baby** ausfüllen.

Name des Kindes _____ Wochen / Monate _____
 Alter des Kindes zu Beginn des Kurses _____

Telefonnummer (bei Rückfragen) _____ E-Mail Adresse (bei Rückfragen) _____

Wochentag, Uhrzeit _____ Kursleiter _____ Kursgebühr _____

Name des Kontoinhabers _____ ja nein
 Vereinsmitglied

Meine Bankdaten liegen der Turnerschaft bereits vor und haben sich nicht geändert.

IBAN _____

BIC (8 oder 11 Stellen) _____ Geldinstitut _____

Datum _____ Unterschrift für die Anmeldung und den Lastschrifteinzug _____

Teilnahmebedingung
 Eine Teilnehmerberücksichtigung erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen bis zur vorgesehenen höchsten Teilnehmerzahl. Sollte der von Ihnen gewünschte Kurs bereits belegt sein, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung. Sie erhalten (soweit möglich) ein Alternativangebot oder Sie können Ihren Namen auf die entsprechende Warteliste setzen lassen. Ein späterer Einstieg kann nur nach Absprache mit dem Kursleiter erfolgen. Die Kursgebühr wird dann anteilig erhoben.
Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht zusätzlich schriftlich bestätigt.

Qualitätskriterium für den Erhalt einer Kursbescheinigung ist eine regelmäßige Teilnahme (mindestens 80%) am Präventionsangebot. Auf Wunsch, können Sie jedoch auch bei einer geringfügigeren Teilnahme eine Kursbescheinigung ausgestellt bekommen.

Die Kursgebühren werden am Tag der ersten Kurseinheit (oder an dem darauffolgenden Werktag) eingezogen. Bei späterem Einstieg, wird die Kursgebühr 14 Tage nach Erhalt der Anmeldung eingezogen. Die Mandatsreferenznummer für den Einzug von Kursgebühren besteht aus dem Nachnamen und dem Fälligkeitsdatum.

Rücktritt
Bei Nichterscheinen, Rücktritt am 1. Veranstaltungstag oder im Laufe der Veranstaltung wird die volle Kursgebühr einbehalten.

Hinweis zur Datenschutzgrundverordnung: Ihre Daten werden zu Verwaltungszwecken gespeichert, zum Gebühreneinzug an Banken weitergegeben und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht.

1. Vorsitzender Markus Schmid Vereinsregisternummer: 73 VR 5374 Amtsgericht Frankfurt / Main
 Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Dienstag 16.00 Uhr - 18.00 Uhr Mittwoch 10.30 - 13.00 Uhr Donnerstag 16.00 Uhr - 18.00 Uhr
 IBAN:DE13 5005 0201 0000 255 696, BIC: HELADEF1822, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE06HED00000820287



über 150 Jahre
Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main - Heddernheim e. V.

Habelstraße 11 60439 Frankfurt / Main
 Telefon: 069 / 57 75 33 Fax: 069 / 69 59 89 40
 E-Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de



Einverständniserklärung für Prä- und Postnatale Kurse

Nachname, Vorname _____

Anschrift _____

Telefonnummer (bei Rückfragen) _____

E-Mail Adresse (bei Rückfragen) _____

Voraussetzung für die Kursteilnahme:

- Rücksprache mit dem Arzt oder der Hebamme.

Kontraindikationen gegen ein Training sind z.B. wenn:

- der Gynäkologe eine Risikoschwangerschaft diagnostiziert, die Frau vorzeitige Wehen, einen Blasensprung, Blutungen oder eine Plazentainsuffizienz hat,
- die Schwangerschaft mit Hilfe einer Kinderwunschtherapie zustande kam
 → Rücksprache Gynäkologe,
- es früher schon mal eine Früh- oder Fehlgeburt gab,
- die Frau irgendwann am Unterleib bzw. an den weiblichen Geschlechtsorganen operiert wurde
 → Rücksprache Gynäkologe,
- eine der folgenden Erkrankungen vorliegt: chronische Herzerkrankung, chronische Lungenerkrankung, chronische Erkrankung des Bewegungsapparats, Anämie, Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankung.

Das Training findet grundsätzlich auf eigene Verantwortung statt.
 Die Haftung für Verletzungen und Schäden aller Art während der Trainingseinheit liegt ausschließlich bei der Teilnehmerin selbst.

Ich versichere mit meiner Unterschrift, dass keine Kontraindikationen für ein Training vorliegen.

Datum _____ Unterschrift der Kursteilnehmerin _____

1. Vorsitzender Markus Schmid Vereinsregisternummer: 73 VR 5374 Amtsgericht Frankfurt / Main
 Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Dienstag 16.00 Uhr - 18.00 Uhr Mittwoch 10.30 - 13.00 Uhr Donnerstag 16.00 Uhr - 18.00 Uhr
 IBAN:DE13 5005 0201 0000 255 696, BIC: HELADEF1822, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE06HED00000820287

Termine

31.08.2019	Sportabzeichentag von 10:00 bis 14:00 Uhr
08.09.2019	Lauf für mehr Zeit
22.09.2019	Tanzkaffee ab 17:00 Uhr
30.09. - 12.10.2019	Herbstferien
30.09. - 12.10.2019	Geschäftsstelle geschlossen
12.10.2019	American Football / German Bowl
26./27.10.2019	Judo / 5. Internationaler Sparkassen Adler-Cup
27.10.2019	Frankfurt Marathon
09.11.2019	Family on Ice

Umzug - Adressänderung- neue Bankverbindung - geänderte Kontonummer?

Bitte umgehend der Geschäftsstelle mitteilen, denn das hat Vorteile für alle: Sie sind erreichbar. Sie erhalten Ihre persönliche Ausgabe der Turnerzeitung bzw. Infopost. Ihr Mitgliedsbeitrag bzw. Ihre Kursgebühr kann eingezogen werden.

Es werden unnötige Kosten für Porto und Rücklastschriftgebühren gespart!

Sie erreichen mich telefonisch unter der Rufnummer: 069 - 57 75 33 bzw. per Fax unter 069 - 69 59 89 40 oder Sie schreiben eine E-Mail an kontakt@turnerschaft-heddernheim.de

Nicole Egner-Meffert, Geschäftsstelle

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Während der hessischen Herbstferien (30. September bis 11. Oktober 2019) bleibt die Geschäftsstelle für den Publikumsverkehr geschlossen.

Die Nutzung der Schulturnhalle ist während der Ferien nicht möglich, so dass während der Herbstferien keine Übungsstunden dort stattfinden.

Wir wünschen allen Mitgliedern eine schöne Zeit.

Nicole Egner-Meffert, Geschäftsstellenleitung

Thorsten Küchler, Schatzmeister

Hinweis zum Hallenboden

Liebe Sportler,

wir haben die Pause während der Sommerferien dazu genutzt, unseren Hallenboden gründlich zu reinigen. An 4 Tagen wurde geputzt, poliert und versiegelt. Der Unterschied ist wirklich deutlich zu sehen. Damit der Boden auch möglichst lange so schön sauber bleibt, möchten wir nochmals darauf hinweisen, dass das Betreten der Trainingsfläche nur mit Turnschuhen erlaubt ist. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass die Turnschuhe keine Rückstände/Abrieb beim Laufen oder Abbremsen auf dem Hallenboden hinterlassen (schwarze Striemen). Daher sollten Hallenschuhe, nach Möglichkeit keine dunklen oder schwarzen Sohlen haben.

Vielen Dank für Ihr/Euer Verständnis.

Der Vorstand“



DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE

Spenden und Danksagungen

Wir bedanken uns für die Spenden der Familie Siegelin und Hristov. Die Spendengelder wurden für Anschaffungen für die BabyLounge genutzt.

Ebenfalls bedanken wir uns für die Spenden von Else Broschat, Edith Heck, Birgit und Helmut Bloß sowie Selim Andirinli.

Besonders bedanken wir uns bei der Frankfurter Sparkasse.

Wir bedanken uns auch bei unseren Inserenten für die Anzeigenschaltung in der Turnerzeitung und bitten unsere Leser, die Dienstleister und Betriebe bei Ihren Einkäufen und Auftragsvergaben zu berücksichtigen.

Alt-Heddernheim 5
60439 Frankfurt
Tel.: 069 - 58 61 83
Fax: 069 - 58 17 91
www.schreinerei-block.de
info@schreinerei-block.de



Reibungsloser Betrieb während Gittis Abwesenheit

Da sich unsere Übungsleiterin Gitti Werner Anfang des Jahres einem größeren Eingriff unterziehen musste, war ihre größte Sorge: „Wer übernimmt in dieser Zeit meine Gruppen?“.

Das war aber kein Problem: schnell fanden sich fleißige Trainer und Helfer aus anderen Gruppen, die sich die Stunden aufteilten und somit das Ausfallen verhinderten.

Daher geht Gittis Dank speziell an Julian, Birgit, Dieter und Regine für ihre Spontantät und ihren Einsatz.

Für die Zukunft wünschen wir Gitti gesundheitlich alles Gute und freuen uns noch auf viele Jahre mit ihr als Übungsleiterin.





uhren sieber

Dr. Norbert H. W. Sieber

Uhren - Juwelen - Schmuck

Anfertigungen und Reparaturen in eigener moderner Meisterwerkstatt, Edelsteinuntersuchungen, Schmuckgutachten

Heddernheimer Landstraße 22, 60439 Frankfurt am Main, Telefon und Fax: 069 - 57 38 53
Geschäftszeiten: Mo, Di, Do, Fr 9.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr, Mi und Sa. 9.00 - 13.00 Uhr



seit 1835

175

Jahre
Tradition

Gesellschaftstanz für Einsteiger Workshop 4 Tänze in 4 Wochen

Tanzschritte auffrischen
Tanzen lernen
Tango, Quickstep,
Samba, Jive



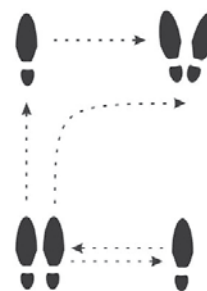
- 4 Sonntage im September 2019 – 1.9., 8.9., 15.9. und 22.9.
Am 22.9. kann direkt im Tanz.Kaffee weitergetanzt werden.
- Jeweils 2x 45 Minuten (mit Pause) ab 16:00 Uhr im großen Saal der Turnerschaft
- Anmeldung als Paar in der Geschäftsstelle der Turnerschaft (Anmeldeformular - Kurse)
- Teilnehmerzahl mindestens 5 Paare
- Kosten pro Person: 30 € Mitglieder; 40 € Nicht-Mitglieder
- Fragen – gerne über tanz@turnerschaft-heddernheim.de oder beim Tanz-Training am Donnerstag 20:00 Uhr vorbeischauen

Die Turnerschaft 1860 Heddernheim und
der Kulturtreff habel.elf laden ein zum



Am 22. September ab 17:00,
Musik ab 17:30

in der Vereinsturnhalle, Habelstraße 11,
Eingang über das habel.elf.
Getränke und Kleinigkeiten zum Essen
serviert der Habel.Wirt



Die Turnerschaft 1860 Heddernheim und
der Kulturtreff habel.elf laden ein zum



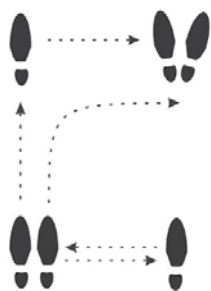
Tanz.Kaffee

Weihnachts-Edition

Am 15. Dezember von 15:30 -18:00
(Tanzmusik ab 16:00)



in der Vereinsturnhalle, Habelstraße 11,
Eingang über das habel.elf.
Mit Kaffee und leckerem Kuchen



In der Judoabteilung hat sich in der ersten Hälfte des Jahres vieles getan. Auch dieses Jahr durften sich unsere engagierten Judoka über neue Gürtel und Medaillen freuen.

Dieses Jahr haben folgende Judoka einen neuen Gürtel erhalten:

Amira Herbert – Gelb
Anjolie Kandler – Weiß-Gelb
Ella Block – Gelb-Orange
Jakob Schaaf – Gelb
Julia Rabke - Gelb-Orange
Khaled Ashloul – Gelb
Lena Siebum – Gelb-Orange
Leonas Mauer – Gelb-Orange
Manver Turna – Weiß-Gelb
Maribel Aden – Gelb-Orange
Oscar Jardella – Orange-Grün
Xavier Rykis – Gelb-Orange

Wir gratulieren allen Prüflingen und möchten auch alle anderen dazu ermutigen, einen Schritt in Richtung Schwarzgurt zu wagen. Deshalb haben wir seit neuestem eine weitere Trainingszeit. Ab sofort sind die Trainingszeiten wie folgt:

Dienstag
16:30 bis 18:00 – Kindertraining
18:00 bis 20:00 – Erwachsenentraining

Freitag
17:00 bis 18:30 – Kindertraining
18:30 bis 20:00 – Erwachsenentraining



Wir möchten jedem Kind die Möglichkeit bieten, den Sport vollkommen auszuüben und sind der Meinung, dass eine Trainingseinheit pro Woche nicht zu ernsthaften Erfolgen führt.

Wir haben unsere Trainingsmethoden neu

konzipiert und hoffen auf tolle Erfolge in der Zukunft. Das bedeutet, dass sich die Einheiten mehr auf wett-kampforientierte Situationen beziehen und die Kinder eine erwachsenere Motorik lernen.

Das Kindertraining wird momentan von drei Schwarzgurten geleitet. Neu dabei: Andreas Rütten, der nun auch zusammen mit Dennis Schwarz das Kindertraining am Dienstag leitet.

Das Training am Dienstag gilt der Verfestigung aller neu erlernten Techniken, die freitags, am Wochenende oder auf Lehrgängen, aufgenommen werden.

Momentan erleben wir einen großen Zuwachs an höher graduierten Judoka. Immer mehr dunkle Gürtel schmücken unsere Abteilung und wir haben auch weiterhin vor Gürtelprüfungen an vier Terminen im Jahr abzunehmen, sodass jeder seine Chance bekommt, einen Gurt aufzusteigen.

Besonderes Augenmerk geht an zwei Braungurte aus der Gruppe, Leo

Ehresmann und Dennis Schwarz, die im November nach Fulda fahren, um zur Schwarzgurtprüfung anzutreten.

Wir sind stolz auf jeden unserer Judoka und freuen uns immer, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen.

Beste Grüße aus der Judoabteilung

Euer Trainer-Team
Klaus Herleth, Bodo Hofmann,
Andreas Rütten und Dennis Schwarz



Die Blume

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8:30-18:30 Uhr
durchgehend geöffnet!
Samstag: 8:30 - 14:00 Uhr
Sonntag: 10:00 - 12:00 Uhr

Friedrich Petzold GmbH
60439 Frankfurt/M. In der Römerstadt 106
Telefon: 069 / 57 19 61

Gaststätte **Momberger**

Inh. Bernd Greb
Eigene Apfelweinkelerei,
eigene Schlachtung

60439 Frankfurt
Alt Heddernheim
Tel: 57 66 66



Grafikbüro Petra Kreß

Ich gestalte für Sie aufmerksamkeitsstarke
• Faltblätter • Plakate • Anzeigen • Logos • Flyer
• Broschüren • Prospekte • Werbebanner
• Roll-ups • Präsentationen • Geschäftsberichte
• Stempel • Briefpapiere • Briefumschläge
• Folienbeklebungen • Schilder • Aufkleber
• Messeausstattungen • Backlite-Folien.

Mein Service für Sie: professionelle Gestaltung,
drucktechnische Abwicklung, kompetente Beratung.

Petra Kreß • In der Römerstadt 7a • 60439 Frankfurt a/M
Tel.: 069 - 957 38 502 • Fax: 060 - 957 38 501
petrakress@online.de • www.petrakress-grafikdesign.de



Aikido gehört zu den neuen Budo Japans. Es wurde im 20. Jahrhundert von Morihei Ueshiba entwickelt, der verschiedene Jujutsu praktiziert hatte, jedoch eine Übung anstrebte, die nicht auf Selbstverteidigung begrenzt sein sollte, sondern einen Weg der persönlichen Entwicklung eröffnen wollte. Diesen bezeichnete Ueshiba ab ca. 1938 als Aikido. Unter seinem Sohn Kisshomaru wurde Aikido international populär. Aikido ist weltanschaulich offen und eignet sich für Menschen nahezu jeden Alters.



Was lernt man im Aikido?

Bereits die Verbeugung beim Betreten des Übungsraums macht sichtbar, dass es im Aikido um mehr als um Selbstbehauptung geht. Die Einbindung der Übung in spezifische Formen der Etikette ist für alle Arten des Budo wesentlich. Aikido beinhaltet Wurf- und Haltetechniken, die sowohl stehend als auch im Fersensitz ausgeführt werden. Einem Angriff wird nicht Kraft entgegengesetzt, sondern die Verbindung mit dem Angreifer gesucht, um dessen Gleichgewicht zu brechen, seine Kraft zu leiten und den Angriff unwirksam zu machen. Da grundlegende Bewegungsformen des Aikido der japanischen Schwertkunst entstammen, werden zum besseren Verständnis der waffenlosen Techniken, Übungen mit Holzsword (Bokken) und Stab (Jo) ergänzt. Aikido ist jedoch keine Schwertschu-

le. Aikido zielt nicht darauf ab, aggressive Kämpfer hervorzubringen, sondern ist bestrebt, Einsicht und Selbstkontrolle zu fördern. Es bietet eine intensive und umfassende körperliche Übung, verzichtet aber auf Wettkämpfe, welche die Leis-

tung einzelner in den Vordergrund stellen und tendenziell Konkurrenz- und Prestigedenken fördern. Jeder soll nach seinen Möglichkeiten gemeinsam mit anderen Fortschritte machen können.* Auch werden die Üben nicht nach Geschlecht, Alters- oder Gewichtsklassen getrennt. Daher sind Rücksichtnahme und Kooperation im Aikido genauso wichtig, wie Aufmerksamkeit und Konzentration, Disziplin und Durchhaltevermögen. Der Spass kommt, wenn man die Mühe nicht scheut.

Was wird benötigt?

Für den Anfang genügt ein Jogging-Anzug. Ebenso kann ein Keiko-Gi, wie er im Judo oder Karate-Do verwendet wird, genutzt werden. Die Halle kann mit offenen Badeschuhen betreten werden, die dann neben den Matten abgestellt werden.

Übungsort: Große Halle
Samstags von 09:30 - 11:30 Uhr

Georg Schuster

* Dies ist auch ein wesentliches Grundprinzip des Judo: Jita-Kyoei. Ji - man selbst, Ta - der andere, Kyō - gemeinsam, Ei - gedeihen



● **BECKMANN**
VERSICHERUNGSBÜRO
VERSICHERUNGSMAKLER

WIR VERKAUFEN IHNEN KEINE KATZE IM SACK.
WIR MÖCHTEN, DASS SIE GUT VERSICHERT SIND.

Wir liefern Ihnen nicht nur ausführliche Informationen zu den Versicherungsprodukten, die für Sie von Bedeutung sind. Unabhängig von allen Versicherungsunternehmen beraten wir Sie außerdem umfassend und detailliert in allen Versicherungsangelegenheiten. So behalten Sie jederzeit den Überblick – und Ihre Interessen stehen immer im Fokus.

Rufen Sie uns an: 0611 97729-0

Beckmann GmbH Versicherungsmakler

Bahnstraße 4, 65205 Wiesbaden
Tel.: 0611 97729-0, Fax: 0611 97729-29
info@beckmann-vm.de



Verband
Deutscher
Versicherungs-
Makler e.V.

VDVM-Versicherungsmakler.
Sachverstand auf Ihrer Seite.

Workshop „Faszien Yoga“ - Dehnen, Schwingen, Federn...

Faszien sind Teil des Bindegewebes und durchziehen unseren gesamten Körper wie ein alles verbindendes Netz. Sie beeinflussen enorm unsere Beweglichkeit und reagieren auf Emotionen und psychischen Stress.

Der Workshop „Faszien Yoga“ kombiniert klassische Yoga Positionen mit dem Fokus auf der Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur.

Besonders geeignet ist das Angebot für Personen mit Rückenschmerzen. Dehnungen und Lockerungen von Verspannungen im Nacken- und Lendenbereich, sowie die Mobilisierung der Wirbelsäule stehen im Vordergrund.

Mit gezielten Federungen und propriozeptiv stimulierenden Impulsen werden die Rückenfaszien direkt angesprochen und Verklebungen gelöst. Giftstoffe werden durch den angeregten Flüssigkeitsstrom aus dem Körper ausgeschwemmt. Die Anfangs- und Endentspannung helfen Stress abzubauen, welcher die Ursache vieler Rückenproblematiken ist.

Nutzen Sie unseren Workshop um gewohnte Bewegungsmuster zu verlassen, den Körper neu zu entdecken und sich allgemein wohl zu fühlen!

Wann: am Samstag, dem 28.09.2019

Uhrzeit: 14:00 - 17:00 Uhr



Kursort: Kleiner Saal

Kosten: für sämtliche Interessenten 30,- Euro

Teilnehmerzahl:
mind. 6 Personen, max.
10 Personen

Benötigt werden:
bequeme Kleidung oder

Sportbekleidung, dicke Socken, ein großes Handtuch oder eine Baumwolldecke, eventuell etwas zum Trinken

Leitung: **Petra Colaci-Kozarek** ist in ihrem Grundberuf Fachkrankenschwester für Intensivpflege in Lehrfähigkeit und hat sich auf die Palliativversorgung spezialisiert. Sie hat ein Studium zur Pflegewirtin mit Diplom erfolgreich abgeschlossen. Zusätzlich ist Frau Colaci-Kozarek ausgebildete Heilpraktikerin.

Im sportlichen Bereich ist sie ausgebildete Yoga-Lehrerin, eingetragen im Berufsverband der Yoga Vidya-Lehrer und beim Europäischen Yoga-Lehrerverband. Weiterhin kann sie eine Ausbildung zur Faszientherapie und Faszienfitness vorweisen.

Bildungs- und Teilhabepaket

„Liebe Eltern,

wie alle Mütter und Väter wünschen Sie sich für Ihren Nachwuchs nur das Beste. Die Stadt Frankfurt am Main unterstützt Sie dabei. Ziel ist es, möglichst vielen Kindern und Jugendlichen gute Entwicklungschancen zu ermöglichen. Mädchen und Jungen, deren Eltern ein geringes Einkommen haben und jeden Cent zweimal umdrehen müssen, werden gezielt gefördert und finanziell unterstützt.

Deshalb möchten wir Sie auf das Bildungs- und Teilhabepaket (kurz: BuT-Paket) aufmerksam machen. Das Spektrum reicht von Übernahmen der Kosten für Lernförderung über Mitgliedsbeiträge für Sportvereine, bis hin zu Zuschüssen für Tagesausflüge und Klassenfahrten u.v.m.

An wen richtet sich das Bildungs- und Teilhabepaket?

Seit dem Jahr 2011 haben Kinder und Jugendliche einen Anspruch auf finanzielle Förderung, wenn deren Eltern eine der nachfolgenden Hilfen beziehen:

- Kinderzuschlag
- Wohngeld
- Arbeitslosengeld II
- Grundsicherung im Alter und bei dauerhafter Erwerbsminderung
- Hilfe zum Lebensunterhalt

- Leistungen nach § 2 Asylbewerberleistungsgesetz oder die Eltern verfügen über ein geringes Einkommen und erhalten bisher keine der oben genannten Leistungen.

Wie erhält man die Förderung?

Um die Möglichkeit des BuT-Pakets zu nutzen, stellen Sie bitte für jedes Kind einen gesonderten Antrag. Sie können mit einem Formular mehrere Leistungen auf einmal beantragen. Sie müssen dem Formular sämtliche geforderten Belege und Nachweise beifügen.

Der Antrag wird geprüft und bei Erfüllung der Voraussetzungen erhalten Sie einen Bewilligungsbescheid.

Bei Mitgliedsbeiträgen in Sportvereinen rechnet das entsprechende Amt bis zum 31.12.2019 direkt mit dem Verein ab. Das Geld wird an uns überwiesen und wir in der Verwaltung prüfen, ob unsere Forderung damit beglichen ist oder ob ein Differenzbetrag noch zu bezahlen ist.

Achtung!

Die Leistung verlängert sich nicht automatisch. Nach Ablauf des Bewilligungszeitraums ist ein neuer Antrag erforderlich. Beachten Sie bitte, dass die Kollegen vom Amt einige Zeit für die Bearbeitung Ihres Antrags benötigen. Das heißt: stellen Sie möglichst früh Ihren Antrag und kümmern Sie sich bitte rechtzeitig darum, damit es keine Probleme bei der Abrechnung gibt.

Welche Leistungen umfasst das BuT-Paket?

Bisher: 10,- Euro monatlich zur Unterstützung von sportlichen Freizeitaktivitäten - Mitgliedsbeiträgen. Der errechnete Betrag wird komplett in einer Summe vom Amt an den Sportverein überwiesen.

Ab August 2019 ändert sich das Starke-Familie-Gesetz und damit erhöht sich die Leistung auf 15,- Euro monatlich. Da dieser Betrag in der Regel die Forderung von Mitgliedsbeiträgen in Vereinen übersteigt, wird ab dem 01.08.2019 die Differenz von bereits gezahlten Jahresbeiträgen an die Eltern ausgezahlt.

Ab dem 01.01.2020 werden dann pauschal 15,- Euro monatlich an die Eltern ausgezahlt. Das bedeutet für Sie, dass sie mit unserer Forderung des Jahresbeitrags in Vorkasse treten müssen, da wir den Betrag in einer Summe per Lastschriftverfahren einziehen.

Den Mitgliedsnachweis für die Beantragung des BuT-Pakets erhalten Sie bei uns im Vereinsbüro.

Die Mitarbeiter des Jobcenters Frankfurt sowie der Sozialrathäuser beraten Sie gerne, unter welchen Voraussetzungen die Kosten für Vereinsbeiträge komplett oder teilweise übernommen werden.

Nähere Informationen erhalten Sie unter der BuT-Hotline des Jugend- und Sozialamtes

Telefon: 069-212 33 133

E-Mail: bildung-teilhabe@stadt-frankfurt.de

Mit freundlichen Grüßen
Nicole Egner-Meffert

**Viel Spaß
beim Sport!**

Keine Glasflaschen/kein Essen:
Verzichten Sie auf den Verzehr von Speisen in der Turnhalle bzw. in den Kursräumen. Bitte bringen Sie Ihre Getränke ausschließlich in Plastikflaschen oder speziellen Sportlertrinkflaschen mit. Aus Sicherheitsgründen sind Glasflaschen ungeeignet.

Geeignete Sportbekleidung:
Tragen Sie saubere Hallenschuhe und geeignete Sportbekleidung.

Achtung Diebstahl:
Passen Sie auf Ihre Wertsachen auf und lassen diese nicht unbeaufsichtigt im Umkleidebereich liegen. Wir übernehmen keine Haftung bei Verlust.

Pünktlichkeit:
Erscheinen Sie bitte pünktlich zu Ihrer Sportstunde. Mit Rücksicht auf die anderen Teilnehmer warten Sie bis zu Beginn vor der Turnhalle bzw. den Kursräumen. Ihr Trainer wird mit Ihnen zusammen die Sportstunde starten.

Lautlose Handys:
Stellen Sie Ihr Handy auf lautlos und telefonieren Sie nicht in der Turnhalle bzw. in den Kursräumen.

Schmuck
Tragen Sie keinen Schmuck beim Sport (Ringe, Ketten, Piercings usw.), es besteht erhöhte Verletzungsgefahr.

Handtuch mitbringen:
Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, sich ein großes Handtuch mitzubringen und dieses beim Mattenprogramm unterzulegen.



Abendsportfest der SG Nied

Am 24.5.2019 fand das Abendsportfest der SG Nied bereits zum zwölften Mal statt. Teilnehmen durften Kinder und Jugendliche der Jahrgänge 2004 bis 2013 (U16 - U08).

Bei herrlichem Sommerwetter begrüßte Andreas Jungwirth die über 100 Teilnehmer aus sieben Vereinen samt Schlachtenbummler. Dank der guten Organisation konnten die Dreikämpfe und Staffelläufe reibungslos und mit viel Spaß durchgeführt werden. Die sieben Teilnehmer aus Heddernheim haben sehr gute Ergebnisse erzielt. Direkt nach dem letzten Staffellauf fand bereits die Siegerehrung statt, und für jeden Teilnehmer gab es eine Urkunde. Pünktlich zum Sonnenuntergang war die Siegerehrung beendet.

Es war wieder einmal eine rundum gelungene Veranstaltung in familiärer Atmosphäre. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Abendsportfest in 2020. Gerne besuchen wir die SG Nied aber schon wieder am 17.11.2019 zum Hallensportfest.

Thorsten Barufke-Schmidtell

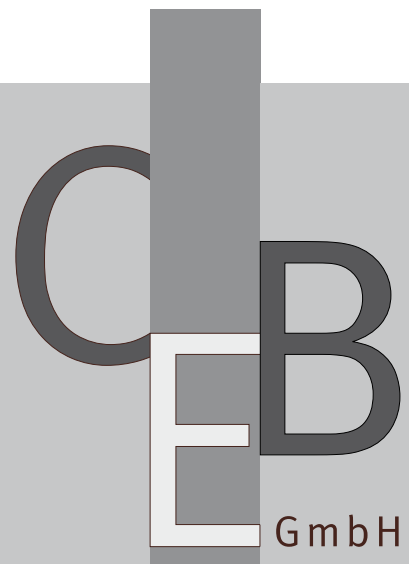
Tanzworkshop „4 Tänze in 4 Wochen“

Im März fand der Frühjahrsworkshop „4 Tänze in 4 Wochen“ statt. Sechs tanzinteressierte Paare nutzten die Gelegenheit Cha-Cha-Cha, Rumba, Langsamer Walzer und Disco-Fox jeweils sonntags aufzufrischen bzw. zu lernen. Die jeweils 90 Minuten langen Einheiten waren sehr intensiv und manchmal wohl auch zu schnell zu Ende. Am letzten Workshoptag konnte das Gelernte dann auch im Tanz.Kaffee direkt genutzt werden.

Sicherlich ist so ein Workshop praktisch, um in kurzer Zeit viel zu lernen; aber es muss auch ständig geübt werden, ansonsten verschwindet das Gelernte gerne wieder. Deshalb gibt es auch weiter unseren Tanz.Kaffee - nächster Termin 22. September. Auch hier im Anschluss an unseren Spätsommerworkshop „4 Tänze in 4 Wochen“. Dieses Mal mit Tango, Quickstep, Samba und Jive.

Aktuelle Informationen zu Veranstaltungen der Gesellschaftstanz-Gruppe finden sich auf der Homepage und auf den Seiten 30 - 32.

Helge Harren
Abt.-Leiter Tanzsport



STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

Einkommensteuer
 Immobilienbesteuerung
 Vermögensverwaltung
 Erbschaftsteuer- und
 Schenkungsteuerrecht
 Allgemeine Steuerberatung

Praunheimer Landstraße 199
 60488 Frankfurt am Main

Tel 069 . 50 69 79 69
 Fax 069 . 53 08 77 69

kanzlei@c-e-b-gmbh.de
 www.c-e-b-gmbh.de



Gibt es etwas
 Schöneres, als ein
 perfektes Essen
 zu genießen?

Es selber zu kochen.
 In einer von uns
 geplanten Küche.

DIE KOCHSCHULE
 IM KÜCHENSTUDIO:

SCHREUER'S
KOCHSCHULE 

www.schreuer-kochschule.de

SCHREUER'S
küchenwerkstatt 

Gerningstraße 4
 60439 Frankfurt am Main
 Tel: 069/57 09 55
 www.schreuer-kuechen.de

Verschönerung des Containers (Teil 1)

Der Jugendausschuss hat es sich diesen Sommer zur Aufgabe gemacht, dem Container auf dem Sportplatz einen neuen Look zu verpassen. Der Container dient der Leichtathletikabteilung als Lager für diverse Geräte und Zubehör. Seit vielen Jahren stach er nicht gerade durch seine Schönheit hervor, denn drei der vier Wände waren mit Graffiti beschmiert. Er ist für Spaziergänger ebenso wie für Passagiere der U-Bahn gut einsehbar, weshalb wir ihn zu einem schöneren Aushängeschild für den Verein machen wollen.

Nach einer ersten kreativen Planungsphase haben wir zunächst die vorhandenen Schmierereien mit silbernem Lack übersprüht und so eine einheitliche Grundfläche geschaffen. Bei einem zweiten Einsatz haben wir dann den Container rundherum mit einem Streifen (natürlich in „Turnerschafts-Grün“) versehen. Wir sind mit unserem vorläufigen Ergebnis sehr zufrieden und hoch motiviert, nach den Sommerferien weiter an unserem Projekt zu arbeiten. Ideen gibt es viele. Das Vereinslogo soll

auf jeden Fall noch einen Platz auf dem Container bekommen.

Wir bedanken uns bei der Leichtathletikabteilung für die tatkräftige Unterstützung und freuen uns darauf, Ihnen und Euch in der nächsten Turnervereisung dann hoffentlich ein schönes Endergebnis präsentieren zu können.

Sophia Geimer (Jugendwartin)





Absender: Turnerschaft 1860
Frankfurt/M.-Heddernheim e.V.
Habelstraße 11
60439 Frankfurt/Main
Tel.: 069 / 57 75 33



Internet:
www.turnerschaft-heddernheim.de
E-Mail:
kontakt@turnerschaft-heddernheim.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Turnerschaft 1860 Frankfurt/M.- Heddernheim e.V.,
Habelstraße 11, 60439 Ffm.

Geschäftsstelle: Vereinsturnhalle, 1. Stock, Eingang Severusstraße

Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag von 16:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch von 10:30 - 13:00 Uhr

Telefon: 069 / 57 75 33

Fax: 069 / 69 59 89 40

1. Vorsitzender: Markus Schmid

Redaktion: Thorsten Göbel

Layout, Satz: Petra Kreß, Dipl. Designerin (FH), www.petrakress-grafikdesign.de

Copyright: Verein

Druck: Gemeindebriefdruckerei, Martin-Luther-Weg 1, 29393 Groß-Oesingen

E-Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de

Internet: www.turnerschaft-heddernheim.de

Bankverbindung: Frankfurter Sparkasse, IBAN: DE13500502010000255696,
BIC: HELADEF1822

Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen die Meinung des Autors, nicht aber unbedingt die Meinung des Vorstandes dar. Der Bezugspreis ist im Vereinsbeitrag enthalten.

Judo: Klaus Herleth	judo@turnerschaft-heddernheim.de
Leichtathletik: Julian Metzler	leichtathletik@turnerschaft-heddernheim.de
Sportabzeichen: Klaus Eberbach	sportabzeichen@turnerschaft-heddernheim.de
Tanz: Helge Harren	tanz@turnerschaft-heddernheim.de
Turnen: Thorsten Barufke-Schmidtell	2.vorsitzender@turnerschaft-heddernheim.de
Jugendausschuss: Sophia Geimer	jugendausschuss@turnerschaft-heddernheim.de
Sportwart: Helge Harren	sportwart@turnerschaft-heddernheim.de
Geschäftsstelle u. Kurse: Nicole Egnér-Meffert	kontakt@turnerschaft-heddernheim.de