



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

01/2024
57. Jahrgang

TURNER-ZEITUNG



Beratung
Planung
Einrichtung

Tel: 069 / 9529 4034
Fax: 069 / 9529 4035

elektro-hannappe
MEISTERBETRIEB

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

block
Inhaber Ralf Naß
Schreinermeister
SCHREINEREI
GLASEREI

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

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

Vorwort

Liebe Mitglieder der Turnerschaft Heddernheim,

wir, das neue Redaktionsteam der Turnerzeitung, freuen uns sehr, dass ihr unsere erste Ausgabe in der Hand haltet. Bei dem Workshop zur Zukunft der Turnerschaft (siehe Seite 13) hatten wir uns als kleines Team gefunden, um weiterhin eine Ausgabe pro Jahr herauszubringen.

Ein Highlight in dem vergangenen Jahr war, dass es endlich wieder eine Weihnachtsfeier gab (siehe Seite 16). Auch dort gab es ein neues Orgateam – der Festausschuss.

Es gibt aber noch viele Bereiche in denen die Turnerschaft tatkräftige Unterstützung braucht, damit die Vision der „Sportfamilie im Herzen von Heddernheim“ auch weiterhin Realität bleibt. Ein wichtiger Termin des Vereinsjahres ist die Mitgliederversammlung. Kommt zahlreich am 15.3. um 20:00 Uhr in den Kleinen Saal und bestimmt über die Zukunft des Vereines mit.

Wir wollen uns an dieser Stelle bei allen bedanken, die dazu beigetragen haben, dass die Turnerzeitung so gut geworden ist:

Vielen Dank an alle Schreiberinnen und Schreiber der Artikel. So eine umfangreiche Turnerzeitung mit Beiträgen aus so vielen Bereichen hatten wir sehr lange nicht.

Vielen Dank an Oliver für die Einarbeitung.

Vielen Dank an Cornelia für die Schlussredaktion.

Vielen Dank an Petra für das Layout.

Die Redaktion
Susanne Brinkhaus-Heddergott
Stephanie Thomas

Umfrage Informationsangebot

Uns interessiert eure Meinung zu unserem Informationsangebot. Bitte scannt diesen QR-Code und beantwortet die neun Fragen.



Nachfolger/innen gesucht

Ein Interview mit unseren Vorsitzenden:

Wir suchen frischen Wind und neue Ideen und hören **nur** mit unserem Vorsitz auf und suchen deshalb dringend interessierte Nachfolger/innen, die spätestens ab 2025 das Kommando übernehmen!

1. Vorsitzender Markus Schmid (M)
2. Vorsitzender Thorsten Barufke-Schmidtell (Th)

Wie lange kennt Ihr schon den Verein und wie habt Ihr diesen kennengelernt?

Markus: Ich bin seit November 2005 mit meiner Frau und unseren 2 Kindern nach Heddernheim als Zugezogene gekommen. Meine Kinder haben hier bei Gitti geturnt. Den Vorstand habe ich dann bei einer Einschulungsfeier kennengelernt, die ich als Elternbeirat in der Vereinshalle organisiert habe. 2012 wurde ich zum ersten Vorsitzenden gewählt. Ein Jahr später habe ich dann mit ein paar Kulturinteressierten das habel elf in der leerstehenden Vereinsgaststätte eröffnet.

Thosten: Als gebürtiger Heddernheimer kenne ich den Verein schon so lange, wie es mich gibt. Engagiert seit 2008 als Sportwart, seit 2010 bin ich als 2. Vorsitzender aktiv und ebenfalls im Karneval Klää Paris von 1990 bis 2002 12 Jahre bei den Heddemer Käwwern im Karneval aktiv und bin seitdem dort noch passives Mitglied.

Wie würdet Ihr den aktuellen Zustand des Sportvereins beschreiben und welche Ziele habt ihr für die Zukunft?

Markus: Es ist ganz klar ein Stadtteilverein und auch mir war es immer wichtig, dass man zu Fuß oder mit dem Fahrrad an Kursen teilnehmen kann, ohne dass die Eltern Taxifahrdienst für ihre Kinder übernehmen müssen. So hat es bei mir und unseren Kindern auch immer geklappt und ich schätze daher das Persönliche an dem Verein. Finanziell und organisatorisch steht der Verein solide da. Für einen langfristigen Fortbestand ist eine stärkere Unterstützung insbesondere für Wartungen und Reparaturen dringend nötig.

Thorsten: Das kann ich ebenfalls unterschreiben, der Sportverein stellt eine Stadtteilmfamilie dar, wo man die Kinder aus Heddernheim aufwachsen sieht, die erst im Kinderturnen sind und mit der Zeit selbst Kurse als Übungsleiter übernehmen. Eine Familie eben, wo man sich unterstützt und hilft, wenn es erforderlich ist oder einfach nur gemeinsam Spaß hat.

Was sind die wichtigsten Aufgaben und Verantwortlichkeiten des 1. und 2. Vorsitzenden im Verein und auf was müssen sich interessierte Nachfolger/Nachfolgerinnen einstellen?

Beide: Man muss Spaß und Engagement mitbringen, die Mitgliederversammlungen und Sitzungen moderieren und die Organisation für verschiedene Themen übernehmen.

Wie würdet Ihr ihm /ihr dabei helfen, diese zu bewältigen?

Beide: Wir begleiten Euch natürlich bei Interesse und sind ja noch das komplette Jahr 2024 als Ansprechpartner und Begleiter da und stehen jederzeit bei Fragen zur Verfügung. Aber irgendwann kommt auch mal die Zeit, wo frischer Wind und frische Ideen einziehen sollten.

Also „großer Aufruf“! Meldet Euch bei uns. Vielleicht kennen wir uns schon oder wir lernen uns kennen und können gemeinsam noch 2024 nach Eurem Bedarf und Euren Wünschen mit frischem Wind und frischen Ideen gestalten!!!

Vielen Dank an Markus und Thorsten

Susanne Brinkhaus-Heddergott
aus dem Redaktionsteam



Stellenbörse

Die Turnerschaft 1860 Heddernheim sucht Dich als

1. Vorsitzende/r (ab 2025)

2. Vorsitzende/r (ab 2025)

Übungsleiter/in

Gruppenhelfer/in

Unterstützung Geschäftsstelle

Webseiten-Administration

Redaktionsteam Turnerzeitung

Organisationsteam Sport- und Vereinsfeste

Hallenteam für Instandhaltungsmaßnahmen

Bei Interesse melde dich gerne bei: Markus Schmid
E-Mail: 1.vorsitzender@turnerschaft-heddernheim.de



Karin sagt auf Wiedersehen

Nach mehr als 18 Jahren Gymnastik im Heddernheimer Turnverein gebe ich nun die Gymnastik und Stuhlgymnastik in andere Hände.

Nicht nur ihr – auch ich bin in dieser langen und wunderbaren Zeit ein paar Jährchen älter geworden, und schon damals, als ich die Gymnastik von Marion Schremmer am Mittwochabend und die Stuhlgymnastik am Donnerstagvormittag von Frau Leidinger übernommen hatte, war unser Plan, mit dem Ruhestand meines Mannes diese Tätigkeit dann ebenfalls zu beenden.

Die vielen Jahre mit „allen“ Teilnehmern haben mir viel Freude gemacht, es war immer harmonisch, oft auch lustig, interessant, spannend und vor allem immer effektiv.

Ihr Teilnehmer seid einer der Gründe, dass ich euch gute 18 Jahre lang mit Spaß und Freude und Kreativität bewegt habe und es stets ein tolles Gefühl für mich gewesen ist, wenn ihr „ALLES“, was ich sagte, auch gemacht bzw. probiert habt, manchmal mit sehr ernstem Gesicht aber eigentlich doch mit einem „Lächeln“. Eure Bereitschaft, sich auf alle meine Bewegungsideen einzulassen, ist lobenswert – dafür DANKE ich euch allen und ebendiese wünsche ich euch nun auch für eure sportliche Zukunft.

Meine Oma sagte mir früher „Wenn irgendeine Tür zugeht, dann geht woanders eine auf“. Damals hab' ich das gar

nicht richtig verstehen können, doch mittlerweile sehe ich das genauso, ich bin ja schließlich inzwischen auch Oma ...

Ganz sicher werde ich in „Bewegung“ bleiben, ich bin mir nur noch nicht so ganz sicher, wie genau das mal sein wird – aber ganz ohne vernünftige Gymnastik kann ich mir meinen Alltag nicht vorstellen ...

Auch möchte ich die nun „freie“ Zeit mit meinem Mann und den Enkeln genießen, und da gibt es ja noch unsere Oma, deren Versorgung braucht 'ne Menge Zeit. Ich bin aber überzeugt, dass ich für die eine oder andere Vertretungsstunde jederzeit sehr gerne zu euch kommen werde, und ich hoffe, ihr seid dann auch bereit für Kopfarbeit und Lächeln ...



Auch möchte ich an dieser Stelle ein herzliches „Dankeschön“ an den Vorstand, sowie die allzeit supergute Betreuung in der Geschäftsstelle aussprechen – hier gab es immer ein offenes Ohr und stete Hilfsbereitschaft.

Und nun ist es Zeit DANKE zu sagen für das, was war, damit das, was zukünftig sein wird, unter einem guten Stern steht ...
Lasst's euch gut gehen und bleibt alle gesund und in Bewegung!

Eure Karin

Interview mit Gitti:

Die Turnerschaft hat mit dir und Birgit am 19.7.2023 Abschied gefeiert. Ich möchte gerne mit dir über dein langes Engagement sprechen.

Gitti, wie lange hast du denn das Kinderturnen gemacht?

Knapp 30 Jahre habe ich das gemacht.

Wie bist du dazu gekommen?

Da bin ich einfach reingerutscht. Mein Sohn Marcel war vor knapp 30 Jahren im Kinderturnen und ich habe erst unterstützt und dann habe ich es halt übernommen. Ich habe auch für die Caritas und im Kindergarten Peter und Paul das Kinderturnen gemacht. Die letzten 15 Jahre habe ich das Kinderturnen mit Birgit zusammen gemacht.

Wie hast du dich dafür weitergebildet?

Über verschiedene Kurse und Lehrgänge.

Was hat dich motiviert, diese Aufgabe so lange zu übernehmen?

Es hat mir einfach viel Spaß gemacht. Ich habe viel dazugelernt. Zu Beginn habe ich es vor allem für meinen Sohn gemacht. Es

war in der Anfangszeit auch toll andere Mütter kennenzulernen.

Was war dir als Übungsleiterin des Kinderturnens besonders wichtig?

Mir ist es besonders wichtig, dass sich die Kinder bewegen und zugleich, dass sie lernen sich an Regeln und Strukturen zu halten. Ohne das geht es ja bei so vielen Kindern gar nicht. Wir hatten zu zweit, Birgit und ich, teilweise 28/29 Kinder. Da war es wichtig, dass man einen Überblick über die Halle und die Kinder darin behält. Ich finde es auch wichtig, dass die Kinder alleine am Kinderturnen teilnehmen und dadurch lernen selbstständig zu werden. Mir war es auch wichtig, dass die Kinder mitmachen, nur dann gab es am Ende die kleine Belohnung. Da war ich konsequent. Die Kinder müssen merken, dass sie es schaffen, das gibt ihnen Selbstvertrauen.

Was waren die schönsten Momente und Situationen?

Am schönsten waren die vielen Feste, die wir immer wieder gefeiert haben, z.B. zu Fasching oder Ostern. Wir haben dann auch die Familien miteingeladen. Besonders

schön war es, wenn die Eltern auch durch die Turnhalle rennen mussten (lacht). Die Eltern mussten dann auch mitmachen. Nur Kaffee trinken ging nicht. Das gemütliche Beisammensein war aber auch für die Eltern gut, die sich so besser kennenlernen konnten.

Welche Übungen hast du denn besonders gerne mit den Kindern gemacht?

Mir haben alle Übungen Spaß gemacht, z.B. mussten die Kinder mal auf einem Bein stehen oder auf dem Popo durch die Halle rutschen. Wichtig war mir, dass wir auch Musik hatten. Meistens habe ich einen Parcours aufgebaut. Dafür war ich dann schon eine Stunde früher in der Halle. Damit das gut geklappt hat, wurden die Kinder nach ihrem Alter eingeteilt. Die ganz Großen (6 oder 7 Jahre) haben oft ein bisschen geholfen.

Hat sich aus deiner Sicht und Erfahrung die Arbeit mit den Kindern verändert?

Die Kinder haben sich aus meiner Sicht nicht verändert. Ich konnte nur feststellen, dass die Kinder in den letzten Jahren häufiger sehr eng von den Eltern begleitet wurden. Das hat sich erst zu Corona wieder geändert, da mussten die Kinder wieder selbstständig in die Halle kommen. Das fand ich gut!

Welche Herausforderungen musstest du in all den Jahren überwinden?

Eigentlich keine! Ich klopfe mal auf Holz! Wir hatten kaum Unfälle, alles lief eigentlich gut.

Was möchtest du den nachfolgenden Übungsleiter*innen aus deinem Erfahrungsschatz mitgeben?

Für mich ist es am wichtigsten und am herausforderndsten, dass man einen guten Überblick über die Kinder in der Halle behält. Außerdem ist es wichtig, dass man Spaß und Freude hat!

Der Abschied ist dir nicht leichtgefallen. Was nimmst du denn aus dieser langen Zeit mit?

Für mich war diese Aufgabe eine Bereicherung. Wenn ich noch jünger wäre, würde ich sie noch weitermachen. Gerade werde ich richtig wehmütig. Es war eine tolle Aufgabe, und es war schön so viele verschiedene Kinder kennenzulernen!

Vielen Dank für diesen interessanten Einblick in deine Zeit als Übungsleiterin des Kinderturnens und alles Gute für dein Engagement im Good Morning Fitness (Montag 10-11 Uhr)

Die Fragen stellte Stephanie Thomas aus dem Redaktionsteam



Edward übernimmt die Kurse von Karin Eberbach

Kurzvorstellung – Interview mit Susanne Brinkhaus-Heddergott

Karin Eberbach verlässt den Verein nach erstaunlichen 18 Jahren als Sportlehrerin für Funktionsgymnastik und Stuhlgymnastik und ist mittlerweile eine Freundin vieler Sportlerinnen geworden.

Glücklicherweise hat sich ein Nachfolger für sie gefunden, der sowohl Funktionsgymnastik als auch die Stuhlgymnastik übernommen hat. Er selbst wohnt nicht in Heddernheim und hat bereits im Tandem gemeinsam mit Karin schon seit ein paar Wochen die Kurse gestaltet.

Edward ist seit vielen Jahren im Bereich Sport und Fitness tätig. Nachdem er selbst viele Jahre ungesund gelebt und einen Bandscheibenvorfall erlitten hatte, hat er nach einer Lösung gesucht, die seinen Körper in einen Entspannungszustand bringt. Diese Lösung hat er im Sport gefunden.

Er trainierte dann drei Jahre lang intensiv mit einer Wochenstundenzahl zwischen 15 - 20 Stunden und beendete seine Ausbildung als Trainer für Sport- und Gymnastik. Seitdem hat er keinerlei Beschwerden, Schmerzen und körperliche Probleme mehr, da er die Entspannung des Körpers und die Technik vollends beherrscht.

In den letzten Jahren hat Edward zahlreiche Erfahrungen in verschiedenen Verei-

nen und Schulen gesammelt und damit seine Berufung vollends gefunden.

Auf Nachfrage von Susanne: Warum er sich gerade für die Leitung dieser speziellen Kurse Funktionsgymnastik und Stuhlgymnastik beworben hat?

Edward: *Ich habe schon immer eine große Leidenschaft dafür gehabt, Menschen dabei zu unterstützen, fit und gesund zu bleiben. Gerade im Alter ist es besonders wichtig, auf den eigenen Körper zu achten und ihn durch gezielte Übungen zu stärken. Als ich von der Möglichkeit erfuhr, diese Gruppen zu leiten, war ich sofort begeistert.*

Mein Fokus liegt darauf, den Teilnehmern ein abwechslungsreiches Programm anzubieten, das sowohl die körperliche Fitness als auch die geistige Beweglichkeit fördert, und bei dem sie vor allem Entspannungstechniken lernen, weil ohne Entspannung der Körper nicht funktionieren kann. Im Rahmen der klassischen Gymnastikübungen bei der Funktionsgymnastik und der Stuhlgymnastik sollen auch die sozialen Aspekte gestärkt und den Teilnehmern die Möglichkeit gegeben werden, sich untereinander auszutauschen, Kontakte zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen.

Daher mein Appell: Kommt alle vorbei, wenn ihr Lust und Zeit und euch von meiner Vorstellung angesprochen fühlt! Jeder ist bei mir ganz ganz ganz HERZLICH WILLKOMMEN!!!

Liebe Grüße und Danke an Susanne.
Euer Edward

Meine Reise zur Übungsleiter C Lizenz

Aufgrund meiner Erfahrungen aus diversen Sportangeboten und meinem eigenen Outdoorkurs seit Mai 2022 wollte ich mir auch selbst Wissen darüber aneignen, was eine gute Trainingsstunde eigentlich ausmacht.

Also habe ich mich zum Grundmodul für Übungsleiter beim hessischen Turnerbund angemeldet. Da Alsfeld ohne Auto nicht so super zu erreichen ist, entschied ich mich für die Flex-Variante. Neben einem E-learning und einem Skript erwarteten jeden Teilnehmer vier Online-Termine von 60 bis 90 Minuten zu den Themen:

- Rolle der Übungsleitung
- Trainingslehre
- Physiologie
- Methodik, Didaktik und Aufsichtspflicht

Im September 2022 fuhren wir einmal nach Alsfeld für den Präsenztag und die Prüfung. Das Grundmodul absolvieren alle Sparten gemeinsam, d.h. Übungsleiter für Kinderturnen, Orientierungsläufer oder Tanzen waren da vertreten. Mit meinen damals 37 Jahren war ich die Zweitälteste im Kurs.

Im Praxisteil hat man verschiedene Kennenlernspiele ausprobiert und auch ein bisschen den Stoff für die Prüfung wiederholt. Die Multiple-Choice Klausur war nach dem Mittag angesetzt und ist definitiv machbar.

Dann hieß es erst mal warten bis das passende Fachmodul angeboten wurde. Das Grundmodul ist Voraussetzung für das spätere Fachmodul. Während das Grundmodul 30 Lerneinheiten umfasst, ist das Fachmodul mit 90 Lerneinheiten à 45 Minuten deutlich zeitintensiver.

Im September 2023 war es dann endlich soweit. Eine Woche im Bildungsurlaub mit jedem Tag Sport, mal in der Theorie mal in der Praxis. Der Altersdurchschnitt war – im Gegensatz zum Grundmodul – unterschiedlich, d.h. von 20 bis 66 war jedes Alter dabei.

Zu den Inhalten gehörten Wiederholung und Festigung des Stoffes aus dem Grundmodul, aber auch Muskeln wurden besprochen, es gab Übungen für die unterschiedlichen Muskeln, sowohl zur Kräftigung als auch zur Dehnung.

Nach jeweils einem Wochenende (Samstag und Sonntag) im Oktober und November folgte im Dezember 2023 die Prüfung. Die Wochenenden waren viel mit Praxis und Gruppenarbeit versehen. Für den Novembertermin musste man eine Modellstunde erarbeiten und 15 Minuten daraus zeigen. Das war die Generalprobe zur eigentlichen Prüfung. Als ich das Thema Gleichgewichtstraining auf labilen Untergründen zog, war meine Begeisterung nicht sonderlich groß. Aber rückblickend war es auch mal ein ganz anderes Thema, was man nie für eine ganze Stunde einsetzen wird, aber

einzelne Elemente daraus kann man wieder verwenden.

Dann war es soweit, der Tag der Prüfung kam: Jeder musste einen Auszug von 15 Minuten präsentieren. 15 Minuten vor der Prüfung wurde einem mitgeteilt, welchen Teil man zeigen sollte. Ich hatte das Glück mit dem Thema Kurzhanteltraining vormittags an der Reihe zu sein, als Achte. Das hieß aber auch schon 1,5 Stunden Bewegung in den Muskeln und Knochen. Nach dem „Vorturnen“ kam das Prüfungsgespräch. Nach der Einschätzung, wie man sein Training selbst empfunden hat, musste man noch Fragen zu seiner Stunde beantworten. Wie z.B. welche Muskeln man trainiert hat, warum man gewisse Übungen ausgewählt hat. Aber auch Fragen zum Aufbau der Wirbelsäule mit den verschiedenen Krümmungen wurden gestellt. Ein Ergebnis bekam man nicht gleich mitgeteilt, sondern erst nachmittags.

Und dann: Geschafft! Gute vier Stunden an dem Tag Bewegung, und ich war komplett im Eimer, aber glücklich!

Fazit: Meine Stunden sind durch diese Fortbildung besser geworden, und ich habe nochmal neue Impulse bekommen. Die Gruppe war auch sehr gut, und die Wochenenden haben Spaß gemacht. Man muss auch Zeit investieren, aber es lohnt sich. Ich hoffe, das sehen die anderen Teilnehmer genauso.

Mit sportlichen Grüßen
Simone Hothum
(Wandern, Morning H-I-I-T)

Habt Ihr auch Lust eine ÜL Ausbildung zu machen, um bei bestehenden Angeboten zu helfen bzw. darauf aufbauend neue Angebote anzubieten?

Dann kommt auf mich zu. Als Verein unterstützen wir die Ausbildung auf der finanziellen Seite, aber natürlich auch mit sportlichen und organisatorischen Themen. Für viele Angebote benötigen wir in den nächsten Jahren sicherlich Übungsleiter-Nachwuchs, und vielleicht passt es bei Euch ja gerade.

Helge Sportwart



Workshop der Turnerschaft im Oktober 2023

Am 14.10.2023 lud die Turnerschaft ihre Mitglieder zu einem Workshop unter dem Motto „Eine Turnerschaft für den Stadtteil – getragen von allen Mitgliedern“ ein. So kam ich mit weiteren 53 Mitgliedern in den Kleinen Saal, um zu hören, wie wir die Turnerschaft unterstützen könnten. Der Vorstand berichtete zunächst von den vielen Aufgaben und dem zunehmend kleineren Unterstützerkreis.

Eine kleine Diskussion entspann sich daraufhin, in der vor allem die Bereiche der möglichen Unterstützung erfragt und Überlegungen zur Unterstützung hervorgebracht wurden. Der Vorstand war sehr gut vorbereitet, in dem dieser sechs Bereiche vorstellte, in welchem eine hohe Beteiligung erwünscht sei, um den Vorstand zu entlasten. Schnell bildeten sich verschiedene Gruppen mit interessierten und motivierten Mitgliedern, um in den folgenden Bereichen zu unterstützen:

- Turnerzeitung
- Website/App
- Finanzen
- Immobilie/Halle
- Feste/Feiern
- Sportbetrieb/Übungsleitersuche

Die Beteiligung war hoch und hielt zum Glück auch nach diesem Workshop an. So gab es schon gleich eine große Unterstützung bei der Durchführung der Schülerweihnachtsfeier am 10.12.2023 und auch die neue Turnerzeitung ist nun





in der Hand einer neuen Redaktion. Ebenso tagten die anderen Arbeitsgruppen Finanzen, Website/App ...

Doch stellt sich nun die Frage, reicht dieser eine Workshop aus? - Nein!

Braucht es kein weiteres Engagement? – Doch! Auch in Zukunft sollte weiterhin eine Kultur des Engagements, der Beteiligung und Partizipation in der Turnerschaft gelebt werden. Falls du letztes Jahr nicht dabei sein konntest, aber dich im ehrenamtlich organisierten Turnverein und für den Stadtteil Heddernheim engagieren möchtest, biete doch einfach auch deine Mitarbeit an. Wir brauchen so viele unterschiedliche Kompetenzen, um einen solchen Sportverein am Leben zu halten und freuen uns über jedes Engagement. Vor allem für den Unterhalt der Halle, z.B. bei Reparaturen benötigen wir immer wieder Unterstützung.

Auf der Website der Turnerschaft findest du die Kontakte zu den bereits bestehenden Gruppen und auf der Mitgliederversammlung am 15.03.2024 um 20:00 Uhr im Kleinen Saal der Turnerschaft kannst du dich über alles informieren.

Seid auch mit dabei!
Bis dahin!
Stephanie Thomas



Endlich wieder Hallenübernachtungen!

In diesem Jahr boten sich uns endlich wieder zwei Gelegenheiten zu Hallenübernachtungen, nämlich am 10. Juni und am 7. Oktober. Beide Veranstaltungen wurden mit viel Freude und Begeisterung von allen Teilnehmern erlebt. Insbesondere bei der zweiten Übernachtung konnten wir schnell nahezu alle Kinder von der vorherigen Veranstaltung wieder anmelden und lernten zudem viele neue, nette Gesichter kennen, vor allem aus den Bereichen Turnen, Judo und Leichtathletik.

Ein besonderes Highlight war das Spiel Gefängnisball, dem wir zu Beginn mehrere Stunden widmeten. Auch Spiele wie Brennball sorgten für Spaß und Abwechslung. Nach einigen intensiven Spielstunden machten wir eine Pause und genossen gemeinsam Pizza als Abendessen. Anschließend spielten wir eine Runde Menschenmemory und sahen zwei unterhaltsame Filme bei ein paar Snacks.

Zum Abschluss des Tages wagten wir uns an eine Runde Verstecken in der dunklen Halle, was für viel Gelächter und Freude sorgte. Obwohl wir alle die Halle jede Woche besuchen, entdeckte jeder von uns neue Ecken.

Am nächsten Morgen frühstückten wir gemeinsam und spielten noch einige Runden, bevor wir uns am späten Vormittag leider wieder trennen mussten.

Nach drei Jahren ohne Übernachtungen war es für uns alle eine Freude, endlich wieder diese Möglichkeit zu haben und auch Kinder einzuladen, die bisher noch nie daran teilnehmen konnten. Es fühlte sich wie ein erfreulicher Schritt zurück in Richtung Normalität an.

Jugendpressewart
Paul von der Heyden



Ein frohes Fest für alle



Zum Jahresabschluss war am 10. Dezember in unserer Halle die Weihnachtsfeier. Viele von uns waren als freiwillige Helfer bereits mehrere Stunden vorher da, um alles aufzubauen. Das ging aber beeindruckend schnell, weil jeder überall so viel wie möglich mit angepackt und geholfen hat.

Von Turnen bis Hip-Hop hatten wir ein echt abwechslungsreiches Programm. Mit einer beeindruckenden Vorstellung der Judo-Gruppe konnten wir die Feier eröffnen. Besonders in Erinnerung blieben aber natürlich auch die zahlreichen Ballett- und Turn-Kunststücke.

Die Pausen konnte unser Vereinsvorsitzender Markus mit zahlreichen Beiträgen unterhaltsam füllen. Wir konnten viele Einblicke in die Abteilungen der Auftretenden, aber auch in Positionen wie dem Jugendwart oder Turntrainer, gewinnen.

Als Belohnung gab es für jeden Teilnehmer und Helfer einen Schoko-Nikolaus. Diese waren eine Spende vom Küchenstudio Schreuer. Für sie und alle anderen Spenden möchten wir uns bei jedem Spender nochmals herzlich bedanken.

Zur Versorgung hatten wir hinten in der Halle zwei Stände mit Getränken und Brezeln, die sehr gut verkauft wurden. Am Merch-Stand gab es zudem, neben unseren Vereins-T-Shirts und anderen Klassikern, auch schon unsere neuen Sporttaschen. Die Erträge gingen an unseren

Jugendausschuss. Auch ständig dabei war unser Leichtathletik-Abteilungsleiter Philipp Dillenburger, der sich bereit erklärt hatte, die Fotos für uns zu schießen.

Die Weihnachtsfeier war ein rundum schönes Erlebnis, das uns allen, ob Groß oder Klein, lange in Erinnerung bleiben wird.

Wir bedanken uns herzlich bei allen teilnehmenden Kindern und Trainern, sowie natürlich auch bei allen Helfern für diesen wunderbaren Tag.

Paul von der Heyden



Bericht Mitgliederversammlung 2023

Die diesjährige Mitgliederversammlung fand am 17. März statt.

Es waren 44 Mitglieder anwesend.

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

25-jährige Mitgliedschaft:

Birgit Bloß, Helmut Bloß, Ralf Naß, Hannelore Semper, Katharina Volkamer, Younes Znati

50-jährige Mitgliedschaft:

Dirk Naß, Ralf Rienecker

55-jährige Mitgliedschaft:

Edeltraut Broschat, Holger Barufke

70-jährige Mitgliedschaft:

Hildegard Ruthart, Karl-Ludwig Müller, Waltraut Hüskes, Manfred Begemann

Die Vorstandsmitglieder und Kassenprüfer legten ihre Berichte vor, und der alte Vorstand wurde entlastet.

Es wurde intensiv über die finanzielle und personelle Situation des Vereins diskutiert.

Um die Arbeit auf mehr Schultern zu verteilen, wird es im Oktober einen Workshop „Zukunft der Turnerschaft“ geben, zu der alle Mitglieder eingeladen werden. Markus Schmid und Thorsten Barufke-Schmidtell haben angekündigt, dass sie sich nur noch einmal zur Wahl stellen werden.



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 Kückler

1. Schriftführerin: Sophia Geimer

Sportwart: Helge Harren

Zeugwart/Hallenwart: Rüdiger Barufke

Stellvertr. Schatzmeister: Oliver Meffert

Frauenwartin: Nicole Egner-Meffert

Beauftragter für Medien- und Öffentlichkeitsarbeit: kein Vorschlag

Beisitzer Immobilie: Helmut Lehmann

Beisitzer Bau: Eva Köhler

Beisitzer 50+: Helmut Bloß

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

Aus dem Kreis der Mitglieder gab es zwei Anregungen:

1) Übungsbetrieb auch in den Ferien zuzulassen

Dazu wird der Vorstand eine Bedarfsabfrage machen und ein Konzept vorstellen, das finanziell tragbar ist

2) Regelmäßige Wanderungen

Simone und Ulrike werden einen Termin für eine erste Wanderung machen um zu sehen, ob es Bedarf gibt.

Einladung zur Mitgliederversammlung 2024

am Freitag, den 15.03.2024, um 20:00 Uhr im Kleinen Saal der Turnerschaft 1860 Frankfurt / Main – Heddernheim e.V. (Eingang Severusstraße 1. OG)

Bitte nehmen Sie an der Mitgliederversammlung teil; hier haben Sie die Gelegenheit, sich über die Situation des Vereins zu informieren und über dessen Zukunft mitzubestimmen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Anträge sind bis spätestens 27.02.2024 beim Vorstand einzureichen.
Im Namen des Vorstandes

Liebe Leser,

der Jahreswechsel liegt noch nicht lange zurück. Die Feiertage boten vielen von Ihnen die Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen, innezuhalten, eine Bilanz zu ziehen und neue Ziele ins Auge zu fassen.

Oft sind wir so gefangen in unserem Alltag, dass wir unseren Bedürfnissen keine Beachtung schenken, weil wir uns keine Zeit dafür nehmen. Reflektieren Sie doch einmal kurz für sich: Was würde Ihnen gut tun? Sorgen Sie ausreichend für Ihre Gesundheit?

In den Bereichen Bewegung und Entspannung bieten wir Ihnen eine umfangreiche Auswahl an Kursen an. Sie bestimmen das Ziel, wir zeigen Ihnen den Weg!

Den ersten Schritt zur Umsetzung Ihres Zieles haben Sie bereits getan. Sie schauen sich unsere Übersicht an Kursangeboten für das 1. Halbjahr 2024 an.

Jetzt müssen Sie sich nur noch entscheiden und für ein bestimmtes Gesundheitsangebot anmelden. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn eine Kursrunde bereits angefangen hat. Sprechen Sie mich gerne an. Wurde die maximale Teilnehmerzahl noch nicht erreicht, ist ein verspäteter Einstieg eventuell noch möglich. Wir berechnen dann anteilig die Kursgebühr. Unsere Kurse bieten Ihnen die optimale Möglichkeit, gesund zu werden und zu bleiben.

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben! Nutzen Sie unsere Bewegungskurse als Einstieg in ein aktiveres Leben oder berei-

chern Sie Ihr bisheriges Sportprogramm mit neuen Inhalten. Erfreuen Sie sich an einer besseren Fitness und mehr Wohlbefinden.

Sind Sie auf der Suche nach mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag? Mit unseren Kursen zur Entspannung und Stressbewältigung bleibt der gute Vorsatz keine leere Hülle. Lernen Sie sich besser kennen und finden Sie die Methode, die zu Ihnen passt. Schöpfen Sie so neue Kraft für den Alltag.

Für diejenigen unter Ihnen, die bereits den Einstieg in unsere Gesundheitsangebote gefunden haben, gilt: „Bleiben Sie dran!“ Der Erfolg stellt sich noch nicht gleich am Anfang ein, sondern ein Wohlfühlgefühl merkt man erst längerfristig durch regelmäßiges Üben und Trainieren.

Ich würde mir wünschen, Sie als zukünftigen Kursteilnehmer begrüßen zu dürfen! Haben Sie noch Rückfragen, dann wenden Sie sich gerne an mich. Ich nehme mir Zeit für eine ausführliche Beratung.

Übrigens bietet nicht nur ein Jahreswechsel die Gelegenheit Vorsätze in die Tat umzusetzen. Denn genau genommen kann man auch an jedem anderen Tag vom Jahr Dinge in seinem Leben verändern. Sie haben also 366 Chancen im Jahr 2024 auf sich zu achten!

Nicole Egner-Meffert

Kursangebot Januar bis Juni 2024

Y1A-1 24 Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) I

22.01.2024 - 13.05.2024

Montag 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine, 70,-/140,- Euro*, Gym-Raum, Teiln. 6 - 10

Y2A-1 24 Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) II

22.01.2024 - 13.05.2024

Montag 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine 70,-/140,- Euro*, Gym-Raum, Teiln. 6 - 10

T1-1 24 Tai Chi für Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen

15.01.2024 - 18.03.2024

Montag 19:45 - 21:15 Uhr, 9 Termine 72,-/144,- Euro*, Gym-Raum, Teiln. 6 - 10

BW1-1 24 Ballett - Workout für Erwachsene

23.01.2024 - 19.03.2024

Dienstag 20:15 - 21:45 Uhr, 8 Termine 56,-/112,- Euro*, Kl. Saal, Teiln. 8 - 12

BW2-1 24 Ballett - Workout für Erwachsene

16.04.2024 - 02.07.2024

Dienstag 20:15 - 21:45 Uhr, 12 Termine 84,-/168,- Euro*, Kl. Saal, Teiln. 8 - 12

FB1-1 24 Fitdankbaby® MINI / MAXI 17.01.2024 - 13.03.2024

Mittwoch 9:30 - 10:30 Uhr, 8 Termine 90,-/100,- Euro*, Kl. Saal, Teiln. 6 - 10

R1-1 24 Rückbildungsgymnastik

17.01.2024 - 13.03.2024 Mittwoch

11:00 - 12:00 Uhr, 8 Termine, 90,-/100,- Euro, Kl. Saal, Teiln. 6 - 10

P1A-1 24 Pilates für TN mit erweiterten Kenntnissen

17.01.2024 - 13.03.2024
Mittwoch 18:15 - 19:15 Uhr, 8 Termine, 48,-/96,- Euro*, Kl. Saal, Teiln. 8 - 15

P2A-1 24 Pilates für TN mit erweiterten Kenntnissen

17.04.2024 - 12.06.2024
Mittwoch 18:15 - 19:15 Uhr, 8 Termine, 48,-/96,- Euro*, Kl. Saal, Teiln. 8 - 15

Y1B-1 24 Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Entspannung

25.01.2024 - 14.03.2024

Donnerst. 19:30 - 20:45 Uhr, 8 Termine, 40,-/80,- Euro*, Kl. Saal, Teiln. 8 - 15

Y2B-1 24 Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Entspannung

25.04.2024 - 11.07.2024

Donnerst. 19:30 - 20:45 Uhr, 10 Termine 50,-/100,- Euro*, Kl. Saal, Teiln. 8 - 15

Q1B-1 24 Qi Qong Basiskurs I

18.01.2024 - 21.03.2024

Donnerst. 18:00 - 19:30 Uhr, 9 Termine 72,-/144,- Euro*, Gym-Raum, Teiln. 8 - 10

Q1A-1 24 Qi Qong Basiskurs II

18.01.2024 - 21.03.2024

Donnerst. 19:45 - 21:15 Uhr, 9 Termine 72,-/144,- Euro*, Gym-Raum, Teiln. 8 - 10

* Preise für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

Ein späterer Einstieg in eine laufende Kursrunde ist nach Absprache möglich. Weitere Infos Seiten 22-24 und 29



Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main-Heddernheim

Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main



fitdankbaby® MINI / MAXI

Aktiv mit Baby / Krabbelkind
von ca. 3 bis 14 Monaten

(Die Monatsangabe bezieht sich auf das Alter der Kinder bei Kursbeginn.)

Fitness für Dich und Dein Baby. Dein Baby macht mit und ist nicht nur dabei.



8x mittwochs, jeweils 60 Minuten

Datum: ab 17.01. bis 13.03.2024
Uhrzeit: 09:30 bis 10:30 Uhr
Kursleitung: Nadine Dethlefs
Ort: Kleiner Saal der Turnerschaft

Gebühr: 90,- € für Vereinsmitglieder
100,- € für Nicht-Mitglieder

Für eine verbindliche Anmeldung verwendest Du bitte unser Kursanmeldeformular und die Einverständniserklärung.



Internet: www.turnerschaft-heddernheim.de
E-Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de
Telefon: 069 / 57 75 33



Was es Dir bringt

- ✓ Qualitative Zeit und Spaß mit Deinem Baby
- ✓ Kräftigung der Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken)
- ✓ Unterstützung der Rückbildung (Beckenboden)
- ✓ Das Trainingsgewicht wächst mit
- ✓ Spielidee und Lieder für Dein Baby
- ✓ Austausch mit anderen Mamas
- ✓ Mit viel Spaß zum neuen Trainingsziel
- ✓ Unterstützt die Mobilität Deines Babys

Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden: mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es Dich mit seinem Lachen. Dein Baby liebt die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitiert außerdem von den vielen liebevollen Bewegungsliedern und Spielen, die Du im Kurs gemeinsam mit ihm machst.

So kannst Du Kontakte knüpfen und - wie nebenbei - etwas für Deinen Körper und die Entwicklung Deines Babys tun. Wenn es Deinem Baby Spaß macht, macht es Dir Spaß und Du bleibst motiviert. Im Kurs geht es meistens erstaunlich ruhig zu, da für die Babys keine Längeweile aufkommt.

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining - optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas mit ihren Babys. Du trainierst mit Deinem Baby gemeinsam und alltagsnah. Das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch weitere positive Effekte mit sich. Das Gefühl für den eigenen Körper, ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine starke Körpermitte, gesteigerte Kondition und Koordination und mehr Kraft für den Alltag.

Für Mamas mit Babys im Krabbelalter werden die Übungen auf das steigende Körpergewicht des Kindes, die wachsende Mobilität und den Entwicklungsstand angepasst.

Die Trainerin ist für das postnatale Training geschult. Die Übungen werden in kleinen Gruppen individuell auf Dein Rückbildungslevel (betrifft Beckenboden und Rumpfmuskulatur) und Deine Konstitution angepasst.



Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main-Heddernheim

Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main



**RÜCKBILDUNGS-/
BECKENBODEN-
GYMNASTIK**

Zurück zu einer stabilen Mitte



Was es Dir bringt

- ✓ ein stabile Körpermitte erlangen
- ✓ Unterstützung Deine Rektusdiastase zu schließen
- ✓ für einen gesunden Beckenboden
- ✓ die gute Basis für den Alltag und künftige Fitnesskurse
- ✓ erlernen von Bewegungsliedern und Spielideen für Dein Baby
- ✓ Austausch mit anderen Mamas
- ✓ zusätzliche Informationen, Tipps und Übungen für Zuhause

Neuer Starttermin am 17.01.2024

8 x mittwochs, jeweils 60 Minuten

Datum: ab 17.01. bis 13.03.2024
Uhrzeit: 11:00 bis 12:00 Uhr
Kursleitung: Nadine Dethlefs
Ort: Kleiner Saal der Turnerschaft

Gebühr: 90,00 € für Vereinsmitglieder
100,00 € für Nicht-Mitglieder

Für eine verbindliche Anmeldung verwendest Du bitte unser Kursanmeldeformular und die Einverständniserklärung.

Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten eines Rückbildungskurses.

Voraussetzungen sind:

- Bei der Kursleitung handelt es sich um eine anerkannte Hebamme oder eine/n zugelassenen Physiotherapeut/in.

- Der Kurs ist vor Ablauf des neunten Monats nach der Entbindung abgeschlossen.



Internet: www.turnerschaft-heddernheim.de
E-Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de
Telefon: 069 / 57 75 33

Rückbildungsgymnastik ist effektiv, macht Spaß und funktioniert mit Baby!

Nach einer Geburt braucht der Körper eine lange Zeit, um sich zu regenerieren. Nach dem Wochenbett bis ca. 8 Wochen nach der Geburt beginnt die Zeit der Rückbildung. Noch viele Wochen und Monate postpartum werden Deine Gelenke instabil, Deine Muskulatur gedehnt, Deine Atmung und Deine Organe verändert sein. Der Beckenboden wurde während der Schwangerschaft stark beansprucht (auch vor einem Kaiserschnitt) und Du hast eine Rektusdiastase (Spalt zwischen den Bauchmuskeln).

Du solltest Deinen Körper in dieser Zeit besonders gut kennen und lieben lernen und ihn gut behandeln, damit Du Beschwerden vorbeugst und fit für den Alltag mit Baby bist.

Rückbildung ist die beste Basis für jede weitere sportliche Aktivität! Du lernst, Deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Du verbesserst Deine Atmung und Deine Haltung. Das Beste daran: Du brauchst keinen Babysitter zu organisieren oder Stress mit den Gedanken an Dein Baby zu haben. Denn Dein Baby ist mit dabei und bekommt in jeder Kursstunde zusätzlich eine Babymassage oder ein Strampelspiel.

Bei einigen Übungen werden die Babys einbezogen und Du bekommst Tipps und Tricks für den Umgang mit Deinem Baby. Handouts und weiterführende Informationen und Übungen für Zuhause runden das Kurskonzept ab.



Zurück zu einer stabilen Mitte



über 160 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 für Kurse und Workshop

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 fitdankbaby ® MINI und Rückbildungsgymnastik 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		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein Vereinsmitglied	
Bitte tragen Sie Ihre Bankdaten vollständig ein. Ansonsten kann der Teilnehmerplatz nicht vergeben werden.			
IBAN			
Geldinstitut			
Datum	Unterschrift für die Anmeldung und den Lastschriftzugang		

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.

Online Angebote

Die Teilnehmer werden über einen Zugangslink vom Trainer zum entsprechenden Angebot eingeladen. Sobald der Teilnehmer auf den Link klickt, stimmt er der Nutzung von Zoom zu. Das heißt er akzeptiert in vollem Umfang die Bestimmungen dieser Online-Plattform. Jeder Teilnehmer entscheidet aber selbst inwiefern er die Kamera nutzt oder nicht. Bei einer Videoaufzeichnung und eventuellen Übertragung bedarf es einer schriftlichen Zustimmung von allen daran teilnehmenden Personen.

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

Stand: 03/2023

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: DE06HE00000820287

Eltern-Kind-Turnen

Wir wollen uns kurz vorstellen - wir, das sind Andrea und Melanie. Gemeinsam leiten wir das Eltern-Kind-Turnen.

Jeden Montag und Freitag verwandeln wir die Turnhalle in eine kleine Bewegungslandschaft. Die Kinder dürfen sich ihrem Alter nach und ihren Fähigkeiten entsprechend bewegen.

Auch die Eltern sind herzlich eingeladen, sich durch die Halle zu bewegen - dies geschieht spielerisch und ganz von alleine, weil die Kleinen einfach Lust haben, sich zu bewegen. Unser Angebot richtet sich an Kinder von 1 - 3 Jahren. Geschwister-Babys dürfen natürlich auch mitgenommen werden. Bei älteren Geschwistern ist das manchmal nicht so einfach, weil die motorisch einfach viel weiter sind, und auch in ihrem gesamten Spiel und Sozialverhalten, so dass die Kleineren hier ihren Schonraum genießen. Es ist ja auch mal schön, einfach nur was mit Mama, Papa oder den Großeltern zu unternehmen und gemeinsam zu sporteln.

Dieses Jahr haben wir das erste Mal einen Praktikanten, der sich wunderbar in unsere Gruppe integriert und uns Trainee-rinnen beim Aufbau schwer unterstützt. Die Geräte wiegen ja auch ein bisschen was. Henri ist 14 und Schüler der Josephine Baker Gesamtschule. Da müssen die SchülerInnen in einer sozialen Einrichtung arbeiten und darüber auch etwas schreiben - lebenspraktisch halt. Für uns ein Geschenk. Also falls ihr euch angesprochen fühlt oder jemanden kennt, der auch ein Praktikum machen muss: meldet euch gerne bei uns.

Das Eltern-Kind-Turnen erfreut sich, zum Glück, weiterhin großer Beliebtheit, so dass wir neue Interessenten erst einmal auf die Warteliste setzen müssen. Aber auch für die findet sich dann irgendwann ein Plätzchen.

Andrea und Melanie





**D'Orio Versicherungsmakler
GmbH**

Für Hausverwaltungen, Vermieter
und Eigentümer

Ihr spezialisierter
Versicherungsmakler für
Versicherungen rund um die
Immobilie.



Ihr Ansprechpartner

Salvatore D'Orio
Mark-Aurel-Straße 22
60439 Frankfurt am Main

069 2474500 80
info@dorio-versicherungsmakler.de
www.dorio-versicherungsmakler.de

Kinderturnabzeichen



Im Rahmen der Europäischen Woche des Sports und den Schulaktionstagen vom 23. bis 30. September haben wir mit den Grundschulern der ersten Klassen der Robert-Schumann-Schule das Kinderturnabzeichen absolviert. Über 120 Erstklässler konnten in den Bereichen Rhythmus, Teamarbeit, Kraft oder Koordination ihre Fähigkeiten testen.

Unter der Leitung von Thorsten Küchler und David Zinnbauer konnten die Kinder an den unterschiedlichen Stationen das Kinderturnabzeichen erringen.

Das Kinderturnabzeichen ist konzipiert für Kinder von 6 bis 10 Jahren, aber auch jüngere oder ältere Kinder können es absolvieren. An den Bedürfnissen des Kindes orientiert bietet Kinderturnen jedem Kind vielfältige und grundlegende Bewegungserfahrungen.

Die Europäische Woche des Sports ist eine Kampagne der Europäischen Kommission, die das Ziel hat, die Menschen in Europa für einen aktiveren Lebensstil zu begeistern.



SPORTPLAN

Sportart/Gruppe	Zielgruppe	Tag	Beginn	Ende	Ort
-----------------	------------	-----	--------	------	-----

Ballsport					
Hobby-Kicken I	ab 18 Jahre	Montag	20:00	- 22:00	RSS
Tischtennis	Jugend	Dienstag	18:00	- 20:00	RSS
Tischtennis	Jugend / Erwachsene	Dienstag	20:00	- 22:00	RSS
Volleyball	Erwachsene, Liga Spielbetrieb	Dienstag	20:00	- 22:00	Gr. Saal
Freizeitfußball	Erwachsene	Mittwoch	18:30	- 20:00	RSS
Sport, Spiel und Spaß	ab 18 Jahre	Donnerstag	18:30	- 20:00	RSS
Ballsport	Kinder ab 5 Jahre	Freitag	15:30	- 16:30	RSS
Tischtennis	Jugend	Freitag	18:00	- 20:00	RSS
Tischtennis	Jedermann	Freitag	20:00	- 22:00	RSS
Volleyball	Erwachsene, Jedermann	Freitag	20:00	- 22:00	Gr. Saal
Badminton		Sonntag	10:00	- 12:00	Gr. Saal
Fitness/Gymnastik					
Good Morning Fitness		Montag	10:00	- 11:00	Gr. Saal
Mixed Fitness / Boxen	Erwachsene	Montag	20:15	- 21:30	Gr. Saal
Morgen H-I-I-T		Dienstag	06:15	- 07:00	Gr. Saal
Präventive Gymn.	Frauen	Mittwoch	18:00	- 19:00	Gr. Saal
Präventive Gymn.	Er & Sie	Mittwoch	19:15	- 20:15	Gr. Saal
Funktionelles Outdoor Training		Mittwoch	18:30	- 19:30	Sportplatz
Funktionsgymn.		Donnerstag	09:00	- 09:45	Gr. Saal
Präventive Gymn.	im Stuhlkreis	Donnerstag	10:00	- 10:45	Gr. Saal
Power Yoga		Donnerstag	19:30	- 20:30	Gr. Saal

Stand Januar 2024 - den aktuellen Plan findet ihr auf unserer Webseite

SPORTPLAN

Sportart/Gruppe	Zielgruppe	Tag	Beginn	Ende	Ort
-----------------	------------	-----	--------	------	-----

Judo					
Jugend ab 12 Jahre / Erwachsene		Dienstag	18:00	- 20:00	Gr. Saal
6-11 Jahre & Anfänger		Freitag	17:00	- 18:30	Gr. Saal
Jugend ab 12 Jahre / Erwachsene		Freitag	18:30	- 20:00	Gr. Saal
Kurse					
Yoga (Iyengar I)	ab 18 Jahre	Montag	16:30	- 18:00	Gym.-Raum
Yoga (Iyengar II)	ab 18 Jahre	Montag	18:00	- 19:30	Gym.-Raum
Tai Chi	ab 18 Jahre	Montag	19:45	- 21:15	Gym.-Raum
Ballett- (Barre-) Workout	ab 18 Jahre	Dienstag	20:15	- 21:45	KL. Saal
Fitdankbaby MINI / MAXI	Mütter + Baby	Mittwoch	09:30	- 10:30	KL. Saal
Rückbildungsgymnastik	Frauen	Mittwoch	11:00	- 12:00	KL. Saal
Faszien-Fit	ab 18 Jahre	Mittwoch	17:00	- 19:00	KL. Saal
Pilates	ab 18 Jahre	Mittwoch	18:15	- 19:15	Gym.-Raum
Historische Tänze	ab 18 Jahre	Mittwoch	19:00	- 20:00	Gym.-Raum
Qi Gong Basiskurs I	ab 18 Jahre	Donnerstag	18:00	- 19:30	Gym.-Raum
Qi Gong Basiskurs II	ab 18 Jahre	Donnerstag	19:45	- 21:15	Gym.-Raum
Wirbelsäulengymn., Yoga & Entspannung		Donnerstag	19:30	- 20:45	KL. Saal

Unser **detailliertes Gesundheitskursprogramm** finden Sie auf unserer Internetseite.

Hier finden Sie die Termine der neuen Kursrunden ab Januar 2024 und auch die anfallenden Kursgebühren.

Anmeldungen bitte ausschließlich unter Verwendung des entsprechenden Formulars.



SPORTPLAN

Sportart/Gruppe	Zielgruppe	Tag	Beginn	Ende	Ort
-----------------	------------	-----	--------	------	-----

Leichtathletik					
Leichtathletik	bis 10 Jahre	Montag	16:00	- 17:15	Gr. Saal
Leichtathletik	10 - 13 Jahre	Montag	17:15	- 18:30	Gr. Saal
Leichtathletik	Jugend & Aktive	Montag	18:30	- 20:15	Gr. Saal
Sportabzeichen und 50+ *	Sommertraining (ab April)	Montag	18:00	- 19:30	Sportplatz
Athletik for Kids	4-6 Jahre	Dienstag	16:45	- 17:45	Gr. Saal
Leichtathletik	Jugend & Aktive	Donnerstag	18:30	- 20:00	Kalbach / Sportplatz
Tanz					
Ballett IV	Mädchen, ab 6 Jahre	Montag	15:00	- 16:00	Kl. Saal
Ballett V	Mädchen, 3-5 Jahre	Montag	16:15	- 17:00	Kl. Saal
Ballett VI	Mädchen, ab 5 Jahre	Montag	17:15	- 18:00	Kl. Saal
ZUMBA ® Fitness		Montag	18:45	- 19:45	Kl. Saal
ZUMBA Toning		Montag	20:00	- 20:45	Kl. Saal
ZUMBA ® Fitness		Dienstag	19:00	- 20:00	Kl. Saal
Hip-Hop I	ab 9 Jahre	Donnerstag	17:30	- 18:30	Kl. Saal
Hip-Hop II	ab 13 Jahre	Donnerstag	18:30	- 19:30	Kl. Saal

Abkürzungen:
Sportplatz: Brühlwiese
Gr. Saal: Großer Saal Vereinsturnhalle
RSS: Robert-Schumann-Schule
Gym. Raum: Gymnastikraum Vereinsturnhalle

* Sommertraining ab April / Wintertraining ab Oktober
** nach Terminabsprache

Kl. Saal: Kleiner Saal Vereinsturnhalle
Kalbach: LA-Halle Kalbach

SPORTPLAN

Sportart/Gruppe	Zielgruppe	Tag	Beginn	Ende	Ort
-----------------	------------	-----	--------	------	-----

Gesellschaftstanz für Paare	Erwachsene	Donnerstag	20:00	- 21:30	RSS
Ballett I	Mädchen, ab 3 J.	Freitag	15:00	- 16:00	Kl. Saal
Ballett II	Mädchen, ab 6 J.	Freitag	16:00	- 17:00	Kl. Saal
Ballett III	Mädchen, ab 11 Jahre	Freitag	17:00	- 18:00	Kl. Saal
The New Generation of Modern Dance	6 - 16 Jahre	Sonntag	10:00	- 11:00	Kl. Saal
Gesellschaftstanz für Paare	Erwachsene	Sonntag	18:00	- 19:30	Gr. Saal
Gesellschaftstanz für Paare	Erwachsene	Sonntag	19:30	- 21:00	Gr. Saal
Turnen					
Eltern-Kind		Montag	14:45	- 15:45	Gr. Saal
Kleinkinder	Kinder 3-5 Jahre	Mittwoch	14:30	- 15:30	Gr. Saal
Mädchen I	6-8 Jahre	Mittwoch	16:00	- 17:00	Gr. Saal
Mädchen II	9-11 Jahre	Mittwoch	17:00	- 18:00	Gr. Saal
Mädchen III	ab 11 Jahre	Donnerstag	17:00	- 18:30	Gr. Saal
Eltern-Kind		Freitag	15:30	- 16:30	Gr. Saal
Jungen	ab 6 Jahre	Freitag	16:30	- 18:00	RSS

Aktion „Wir suchen Dich!“



Nähere Infos dazu auf Seite 6

Immer aktiv

Auch im Jahr 2023 waren die Leichtathleten der Turnerschaft 1860 Heddernheim e.V. viel unterwegs und gaben wie immer alles. Woche für Woche, Training für Training wird alles gegeben. Ob bei kaltem und nassem Wetter oder bei strahlendem Sonnenschein. Wir sind immer aktiv und lassen uns nicht unterkriegen. So auch bei unseren Wettkämpfen.

Unser Jahr war gespickt mit einer Vielzahl an Wettkämpfen. Hierzu zählten nicht nur die bei uns allen beliebten Wettkämpfe wie z.B. das Lohrbergfest, das Gaukinderturnfest oder die Kreis-Block-Mehrkampfmeisterschaften der U12 bis U16. Auch waren wir in diesem Jahr bei den Hessischen Hallenmeisterschaften der Aktiven und U18, dem Sprung- und Wurf - Abend des HLV – Kreis Frankfurt am Main, den Kreismeisterschaften in Frankfurt, dem 9. Kinder- und Jugendhallensportfest und dem Abendsportfest in Nied vertreten.

Oftmals sehen Eltern und Trainer nur den Erfolg als großes Ziel ... nicht bei uns! Wir alle freuen uns jederzeit über die Teilnahme an Wettkämpfen, über Bestleistungen und natürlich den Zusammenhalt als Team. Die Bestleistung ist für uns viel wichtiger, zu sehen, wie die Athleten über sich hinauswachsen und sich freuen, ihre eigene Leistung getoppt zu haben. Da kommt es vielmehr auf einen selbst mit seinen Leistungen an. Jedoch gibt es auch Wettkämpfe, an denen man wächst und für die sich das Training auszahlt.

Mit Paul von der Heyden konnten wir dieses Jahr den Sieger des Lohrbergfestes 2023 stellen und an die Vereinsfolge im Vorjahr anknüpfen.

Auch zur späteren Zeit im Jahr, wenn es weihnachtet, sind wir nicht nur eine Trainingsgruppe die sich zum Training trifft. Auch außerhalb des Trainings sind wir ein eingeschworenes Team und sorgen gerne für Abwechslung – was uns noch

mehr zusammenschweißt. So war es auch in diesem Jahr auf dem Frankfurter Weihnachtsmarkt. Bei Glühwein, gutem Essen und einer Runde auf dem Karussell.

Ich freue mich schon sehr auf das kommende Jahr und alle Leichtathleten. In diesem Sinne: auf ein gutes Jahr 2024!

Philipp Dillenburger

Lohrbergfest 2023

Für uns Erfahrenere ist der Lohrberg immer ein Platz mit schönen Erinnerungen und für die Jüngeren ein toller Ort, um die ersten Wettkampferfahrungen zu sammeln. Der Sprint fühlt sich dort immer ganz besonders an. Statt einer richtigen Laufbahn ist dort ein steiniger Boden, bei dem die Spikes eher weniger hilfreich sind. Das sorgte zeitgleich auch für sehr spannende Sprintduelle. Ähnlich ist es beim Weitsprung, wo der Anlauf auf der Wiese beginnt, ein schräges Brett den Absprung zielt und die Landung im Sand erfolgt. Das Kugelstoßen war auch für viele von uns, die noch nie vorher dort waren, eine Wettkampfpremiere. Dafür konnten wir auch dort mit hervorragenden

Leistungen punkten. Auch in diesem Jahr waren wir sehr erfolgreich. Die Staffeltrophäe der U20- und U18-Jungs ging erneut an uns.

Was aber am Lohrbergfest am schönsten ist, zeigt der geschlossene Teamgeist, der bei allen herrschte. Jeder unterstützt jeden, unsere Staffelteams, von den Größten bis zu den Kleinsten. Dieser Tag war ein starkes Zeichen unseres Zusammenhalts, sowohl im Training als auch außerhalb, und wir sind stolz unsere Erlebnisse so teilen zu können.

Paul von der Heyden



Randori Lehrgang

Am 6. Mai nahmen fünf unserer Judoka an einem Randori Turnier in Frankfurt teil. Vielen Dank für euer Engagement:

Lena Siebum
Oskar Jardella
Julia Rabke
Lara Rabke
Azim Izgi



Unsere Judoka haben sich neuen Herausforderungen gestellt und sind auf diesem Lehrgang über ihre bisherigen Grenzen hinausgewachsen. Nach einer kurzen Aufwärmeinheit ging es direkt zur Sache: Über fünf Stunden hinweg haben unsere Judoka gegen zahlreiche neue Partner aus verschiedenen Vereinen gekämpft. Die Wertung spielte dabei keine Rolle, denn es gab keine Kampfrichter. Das Hauptziel des Lehrgangs bestand darin, neue Erfahrungen beim freien Üben auf der Matte zu sammeln und sich in Kämpfen mit unterschiedlichen Partnern auszuprobieren.

Was ist Randori?

Randori ist eine zentrale Übungsform im Judo, die darauf abzielt, die erlernten Techniken in einem freien Kampfkontext anzuwenden. Der Begriff „Randori“ stammt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „freier Kampf“ oder „freies Üben“. Hierbei agieren zwei oder mehr Judoka ohne vorher festgelegte Abläufe oder festgelegten Sieger.

Während des Randori versuchen die Judoka, ihre Techniken wie Würfe, Haltegriffe und Würge- bzw. Hebeltechniken in einem dynamischen und spontanen Kampf anzuwenden. Anders als im Wettkampf werden beim Randori keine Punkte vergeben, und es gibt keinen klaren Sieger. Das Ziel besteht vielmehr darin, die eigenen Fähigkeiten zu verbessern, das Timing zu schulen, die Reaktionen zu trainieren und ein besseres Verständnis für die Prinzipien des Judo zu entwickeln. Randori ist nicht nur ein physisches Training, sondern fördert auch die mentale Stärke, die Anpassungsfähigkeit und das Verständnis für die individuellen Stärken und Schwächen im Kampf. Es ist eine wichtige und aufregende Komponente im Judo-Training, die den Judoka ermöglicht, sich in einem realistischen und dynamischen Umfeld weiterzuentwickeln.

Dennis Schwarz

Prüfungen

Liebe Vereinsmitglieder, wir freuen uns, bekannt geben zu können, dass folgende Mitglieder unserer Judoabteilung erfolgreich ihre Prüfung bestanden haben:

Marlena Hinz
Vincent Hinkel
Sarah Hammadi
Yanis Hammadi
Burak Seyhan
Aadya Chandrol
Luka Pavletic
Merbod Lozani
Ali Lozani
Daniel Haag
Lena Siebum

Tanja Karamatic
Oskar Jardella
Lina Förster
Otto Thorz
Savanna Guimaraes
Quang Tran Nhat

Wir bedanken uns bei allen Judoka, die sich bei uns engagieren und mitmachen. Herzlichen Glückwunsch an alle Prüflinge! Wir sind stolz auf eure Leistungen und freuen uns auf weitere Fortschritte im Training.

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



Ein aufregendes Jahr

2023 war wieder ein aufregendes Jahr in der Tanzsportabteilung, und man merkt, dass es vielen ein Bedürfnis ist, mit seinem Partner endlich wieder eine gesellschaftliche schöne Zeit zu verbringen und zu tanzen, nach diesen harten Jahren der Zurückhaltung und Isolation.

Den Start hatte im Januar unser 10-Wochen Workshop für Einsteiger und Wiedereinsteiger sonntags gemacht. Dieser war mit fünf Paaren gut besucht. Auch

diese fünf Paare traten anschließend wieder unserem Verein und der Tanzsportabteilung bei.

Im Februar waren wir mit 14 Paaren auf dem Winterball in Oberursel und haben bis in den nächsten Tag getanzt und viel Spaß gehabt.

Der März hat uns dann unseren verspäteten „Neujahrsbrunch“ gebracht. Hier haben wir mit sehr vielen unserer Tänzer und Familienmitgliedern aus allen Gruppen in einer familiären Atmosphäre gemeinsam ein tolles Buffet gestellt. Während des Brunches mit allerlei Leckereien sind wir auch in die Sporthalle gegangen und haben einige Runden getanzt, gelacht und einen schönen, lustigen Tag verbracht. Spaßtänze oder Partytänze gehören genauso dazu wie die normalen Standard- und Latein- Tänze. Hier wurden auch schon Ideen für weitere Ausflüge, Anlässe und Treffen für dieses Jahr in Planung genommen sowie auch der Bekanntenkreis durch die neuen Paare kräftig erweitert.

Gleich nach den Sommerferien trafen sich einige mutige Tänzer und fuhren mit dem Fahrrad zum Eis essen, wobei sie auch da wieder eine schöne gesellige Zeit verbrachten.

Im September startete wieder ein neuer 10-Wochen Workshop für Anfänger und Wiedereinsteiger. Es war eine Gruppe von fünf Paaren, die trotz gelegentlicher

anfänglicher Selbstzweifel das Tanzprogramm mit allen Tänzen in einem lockeren, geduldrigen und lustigen Unterricht erfolgreich erlernten. Auch diese Paare bekamen Lust auf mehr in unserem Verein und meldeten sich an.

Am 08.10.23 hatten sich einige Tänzer aus unserer Tänzerfamilie erneut organisiert und zusammengefunden, um aus Anlass des Oktoberfestes ein Weißwurstessen im habel.11 stattfinden zu lassen und eine schöne Zeit zu verbringen.

Ende Oktober sind wir dann mit einer Delegation von 14 Paaren auch zum Herbstball der Praunheimer Sängler im Titusforum des NordWestZentrums gegangen, um in festlicher Umgebung das Erlernte mit dem Partner auszuführen.

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge haben wir Ende November 2023 die Familie Henry verabschiedet. Nach 25 Jahren in Frankfurt am Main und sehr, sehr vielen Jahren in unserer Tanzsportabteilung, ziehen beide wieder nach Hause zurück nach Frankreich. Wir wünschen Euch alles Gute für die weitere Zukunft. Natürlich hält unsere Tänzerfamilie den Kontakt aufrecht.

Der letzte große Event in 2023 war am Sonntag, den 03.12.23 unser Advents-Tanzkaffee. Mit fast 30 Personen, war es bei Kaffee und vielen leckeren selbst gemachten Plätzchen und Kuchen, ein toller und gelungener Tanznachmittag/-abend gegeben.

Diese Tanzcafés sollen nach Corona endlich wieder regelmäßiger stattfinden, zu dem auch alle aus dem Verein, gerne

willkommen sind für einen netten Sonntagnachmittag. Der nächste findet wieder im März statt.

Was wird es wohl alles 2024 in der Tanzsportabteilung geben?

Ausflüge?

Ja, es ist wieder ein Wochenende mit der gesamten Tänzerfamilie geplant.

24. - 26.05.24

Mehr wird noch nicht verraten.

News und Termine 2024

Gibt es einen **Neujahrsbrunch?**

Ja, am **04.02.2024**. Weitere Infos folgen.

Winterball in Oberursel am 17.02.24

Tanzkaffee am 10.03.24

Frühjahrsball in Taunusstein am 20.04.24

Neue Workshops über 10 Wochen

Sonntag 14.01.24 von 17:00-18:00 Uhr für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Donnerstags 18.01.24 20:00-21:30 Uhr für Wiedereinsteiger

So 25.02.24 Salsa Anfänger 15:00-16:30 Uhr

So 3.3.24 Slowfox 15:00-16:30 Uhr



Winterball im Februar 2023 in Oberursel

So 17.03.24
Quickstepp 15:00-16:30 Uhr

So 28.04.24
Salsa Anfänger 16:00-17:30 Uhr

In Planung z. B.
Sonntag 01.09.24 von 17:00-18:00 Uhr
für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Weitere Workshops folgen im laufenden Jahr, wie Discofox, Salsa und viele mehr nach Interesse und Teilnehmer.

Wir bieten auch zum Beispiel individuelle Tanz- und Hochzeitskurse für Paare und Gruppen an.

Wir trainieren in der Robert-Schumann-Schule:

Donnerstag 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
(schon lange zusammen & Fortgeschrittene)

**Sonntag 18:00 Uhr - 19:30 Uhr und
19:30 Uhr - 21:00 Uhr**
(Anfänger und Wiedereinsteiger bzw. für diejenigen, die donnerstags nicht konnten)

Viele Grüße
Jeanette und Andreas Kellner
(Tanzsporttrainer)

Bachata-Solo-Styling

Am Samstag, 9. Dezember kamen sechs Interessierte zum ersten Bachata-Solo-Styling-Schnupperworkshop: Neugierig, offen und endlich ohne Partner tanzen zu können. Mit wenigen Basics des Bachata konnte in der kurzen Zeit der Beginn einer Choreografie einstudiert werden. Bachata eignet sich hervorragend dafür, sein allgemeines Körpergefühl und seinen Ausdruck zu schulen, und ganz nebenbei seine sinnliche und weibliche Seite zu entdecken!

Mit dem geplanten Angebot sollen auch absolute Tanzanfängerinnen die Möglichkeit erhalten, erste Basisschritte der Bachata auszuprobieren und sie technisch zu optimieren. Das Highlight wird die in den Terminen erarbeitete Choreo-

grafie sein, die wir zum letzten Termin so gut geübt haben, um sicher ein schönes Erinnerungsvideo davon drehen zu können, welches die Teilnehmer bei Interesse gerne bekommen können.

Bachata-Solo-Styling wird von Tanja angeboten. Sie tanzt seit der Kindheit in verschiedenen Stilen und hat sich in den letzten Jahren mit Salsa und Bachata-Solo-Projekten ein breites Wissen aufgebaut.

Wir hoffen für diese Angebot eine Gruppe aufbauen zu können, sofern weiterhin ausreichend Interesse besteht. Details für das Angebot findet Ihr frühzeitig im Aushang, auf der Homepage und in der App.

New Generation of Modern Dance – Neue Gruppe, neue Möglichkeiten!

Hallo liebe Turngemeinde, in den letzten Jahren hat sich allmählich die alte Jazz Dance Gruppe aufgelöst, was sehr schade ist, denn die Gruppe existierte schon in den 90ern. Deshalb kamen meine Schwester Anna und ich (Rebecca) – wir haben beide damals jahrelang in der Gruppe getanzt – auf die Idee, wie es eigentlich wäre, auch mal eine Gruppe zu gründen und mit hoffentlich viel Erfolg coole Tänze zu choreografieren. So haben wir beide beschlossen, die Modern Dance Gruppe zu eröffnen. Wir beide bringen Tanzerfahrung aus der Tanzschule in Oberursel mit. Anna hat dort auch schon erfolgreich an Deutschen Hip Hop-Meisterschaften teilgenommen.

Wir beide sind bereit für eine coole Gruppengemeinschaft, denn die ist das A und O für eine gelungene Choreo und viel Spaß. Alle Kinder und Jugendliche zwischen 8 bis 16 Jahren sind dazu herzlich eingeladen. Trainieren werden wir immer sonntags von 10 bis 11 Uhr.

Modern Dance soll nach unserer Definition ein moderner Mix aus Hip Hop- und Jazz-Bewegungen sein, der mit leicht lernbaren Schritten und ein bisschen Arbeit sehr gut aussehen kann!

Wir sind in Zukunft auch offen für weitere Gruppen, die sich mit der Zeit auch immer neu weiterentwickeln werden oder sogar neu bilden können, da wir ja ganz frisch mit der Gruppe starten. Genau deshalb sind wir auch auf viele neue begeisterte Tänzer/innen angewiesen und freuen und auf tolle Gruppen.

Danke und bis hoffentlich bald!

Rebecca

PS: Bereits am 21. Januar 2024 – vor Erscheinen dieses Hefts – werden wir am Tag der offenen Tür Premiere feiern und einen kleinen Einblick in die Tanzwelt geben. Vielleicht warst du ja dabei!



Historische Tänze

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte,

mein Name ist Bernhard Rückerl, und ich stamme ursprünglich aus der Umgebung von München. Seit 2003 lebe ich in Frankfurt.

Im Laufe meines Lebens habe ich mich mit verschiedensten Arten von Tanz beschäftigt, wie etwa Standardtanz und Folklore. Hängen geblieben bin ich letztendlich mit wachsender Begeisterung beim Historischen Tanz, dessen vielfältige und facettenreiche Welt ich euch gerne näherbringen will.

Seit 2009 tanze ich historisch in verschiedenen Gruppen und Kursen, und von 2012 bis 2021 unterrichtete und choreographierte ich in einer ehemaligen Gruppe für Historischen Tanz in Mörfelden.

In den Jahren 2014 bis 2016 absolvierte ich eine entsprechende Tanzleiterausbildung. Zusätzlich erweiterte ich meine Kenntnisse und Fähigkeiten in Seminaren bei einschlägigen Experten im In- und Ausland.

Historisch tanzen heißt tänzerisch zu praktizieren, was sich Tanzmeister und Choreografen vor 150 bis 400 Jahren ausgedacht haben. Da gibt es eine Vielzahl an Schritten zu lernen. Wir werden auf unterschiedliche Arten schreiten, springen, hüpfen und weitere Bewegungen machen. Wir werden einzeln, zu zweit, aber auch in Gruppenformatio-

nen tanzen. Es gibt original historische Choreografien, aber auch Neuschöpfungen, sowohl für die Bühne als auch für den Ballsaal. Für alle, die Dance-Fitness für eine moderne Erfindung halten: Wusstet ihr, dass Königin Elisabeth I von England als Gymnastik-Übung immer Galliar-den getanzt hat. Ihr werdet aber auch einen Einblick in andere Tanzformen wie Pavane oder Gigue o.a. erhalten und dabei ins Schwitzen kommen. Es mussten schon manche, die glaubten, Historischer Tanz wäre was Gemächliches, sich eines Besseren belehren lassen.

Tanz, gerade auch Historischer Tanz, ist für mich aber nicht nur Sport, sondern auch darstellende Kunst. Deshalb lege ich auch Wert auf die Schönheit der Tanzbewegungen.

Übrigens ist ein großer Teil der Renaissance- und Barockmusik eigentlich Tanzmusik.

Wer sich vielleicht später mal auf der Bühne wie der Sonnenkönig fühlen möchte – siehe den Film „Der König tanzt“ – oder die Vielfalt des Historischen Tanzes entdecken oder sich zu wunderschöner Musik bewegen will, sollte sich unter tanz@turnerschaft-heddernheim.de anmelden. **Bei genügend Interessenten findet der Kurs immer mittwochs um 19:00 im Gymnastikraum statt, vorerst viermal. Start am 28.2.2024. Bitte achtet auf unsere Aushänge.**

DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE

Für die Spenden von:

Manfred Begemann
Edeltraud Broschat
Frank und Else Broschat
Gerhard und Marlies Fergenbauer
Inge Haus
Karl Heck
Theodor Lackmann
Erna Leidinger
Heinz Rienecker
Ralf Rienecker
Hildegard Ruthard
Christiane Tries
Waltraud Bachmann-Klös
Ralf Gelzenleuchter
Oliver Meffert

Rad Tour zum DFB Pokal
Robert Thiede
Natalie Schunk
Markus Schmid und Stephanie Thomas
Rebecca Unsöld
Kathrin Skorpil-Kelley
Andrea Hahnl
Natascha Behrens
Harald Beckenbach
Hella Dickel
Simone Hothum
Dirk Metz
Barbara und Uli Grundewald

Barabara und Jürgen Schreuer
Hanna-Lena Neuser
Cornelia Keil
Anna Fiebig
Thorsten Barufke-Schmidtell

Spenden für die Schülerweihnachtsfeier:
Küchenstudio Schreuer (Schokonikoläuse), Gabi Kamann (Tischdekoration), Familie Hinkel (Kaffee)

Wir bedanken uns weiterhin ganz herzlich bei: Andrea Harren und Herrn Siebum für ihre Hilfe beim Kartenvorverkauf für die Schülerweihnachtsfeier.

Last but not least bedanken wir uns bei allen, die uns über die Aktion „Scheine für Vereine“ unterstützt haben.

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.

Kuchencup 2023

Die Tradition verlangt es ... der letzte Samstag vor Weihnachten gehört dem Kuchencup.

Nachdem wir bei den letzten Durchführungen immer sechs Mannschaften zusammenbrachten (also ca. 36 aktive Spielerinnen und Spieler, und teilweise haben sich einige sogar den Startplatz geteilt), so dezimierte uns ein offizieller Spieltag für die befreundeten Sportlerinnen und Sportler der TSG Nordwest, und auch Grippe und Corona schlugen freudig um sich.



Nichtsdestotrotz fanden sich 22 Aktive zusammen, die sich über den Nachmittag die Bälle um die Ohren hauen wollten. Das spannende war, dass unser Turnierorganisator Bernd sich leider aus o.g. Gründen abmelden musste, und die vorbereiteten Spielpläne dann aus ebenfalls o.g. Gründen nicht mehr passten. Also wurde eifrig und schnell ein neuer Turnierablauf gebaut, die Teams wurden

ausgelost (wie immer liebevoll als Puzzle vorbereitet), und dann konnte es im „jeder gegen jeden“ rund gehen. Fehlende Spieler bei einer Mannschaft wurde immer aufgefüllt mit gerade freien Spielern, so dass es ein wieder mal schönes und spannendes Turnier wurde. Wer nichts zu tun hatte, konnte sich in der freien Zeit mit Kaffee, Kuchen und Plätzchen stärken.

Letzten Endes konnte ich zu späterer Stunde, als es Richtung essen, trinken und feiern ging, verkünden, dass sich das Team „Woodstocks“ mit 5:1 Sätzen gegen die Teams „Hü-Ha“, „Dodos“ und „Roadrunner“ durchgesetzt hatte. Aber in meiner persönlichen Rechnung waren doch alle erster, weil auch die Mannschaft, die den Siegern den einen Satz abgenommen hatten, von anderen geschlagen worden waren – also waren es Siegerbesiegerbesieger und damit auch Sieger.

Nahtlos ging es dann über in die Abendspiele, bei denen sich über ein ausgefuchstes Quiz Teilnehmer für die Ausscheidungsrunden qualifizieren konnten.

Dann mussten sich über Team-Geschicklichkeits- und Spaßspiele in drei Runden immer mehr Teilnehmer verabschieden, bis schließlich Karsten, Didi und Jens sich aus den 14 Wettkämpfern herauskämpften und die Preise (die ich alle gerne selbst behalten hätte) unter tosendem Applaus entgegennehmen konnten. Im Anschluss wurde gefeiert bis in die

frühen Morgenstunden, wo sich die letzten dann erschöpft in ihre Schlafsäcke begaben.

Sonntagmorgen wurden dann noch die letzten Spuren beseitigt, und wir konnten vor 12 Uhr die Halle bereits räumen. An der Stelle möchte ich mich auch noch einmal über diesen hochhoffiziellen Kanal bei meinem Team bedanken – ihr seid eine tolle Truppe, nicht umsonst mache ich das ganze jetzt schon ... ich glaube über 20 Jahre. Und neben dem Aufräumteam Schorsch, Marleen, Ida, Miri, de Kootsch, Andrii und HP sowie Jens, der zu früher Stunde nichts mehr mit Schlaf anfangen konnte und lieber Flaschen eingesammelt hat, möchte ich auch noch einen besonderen Dank an Rüdi loswerden, der uns jedes Jahr beim Aufbauen und schwerem technischen Gerät hilft.

Ich freue mich jetzt schon auf den Kuchencup 2024 – dann hoffentlich wieder in großer Besetzung. Ich lasse mir schon mal kuriose Fragen für das Quiz einfallen :-)

Und warum heißt es jetzt Kuchencup? Ganz einfach: Die siegreiche Mannschaft gewinnt einen Kuchen.

Martin Fergenbauer
Volleyball Mixed Leistung



Wandern bei der Turnerschaft

Die Turnerschaft Heddernheim entdeckt die Wanderslust Und hatte bei der ersten Wanderung 13 km vor der Brust. Hoch zum Kaisertempel und später auf den Meisterturm hinauf, war beim einen oder anderen zu hören ein leiser Schnauf:

Nach Usingen führte uns Wanderung Nummer zwei Sechs fleißige Wanderleut' waren mit dabei. Mit Erdfunk- und einer Badestelle, Wäldern und auch Wiesen, konnte man die 16 km bei gutem Wetter nur genießen.

Runde um Friedrichsdorf stand im September auf dem Plan, hieß mal wieder warten vor dem S-Bahn fahr'n Kühe, eine Libelle und Esel begegneten uns auf unsrer Tour 17 km mit wenig Höhenmetern hieß Genuss pur.

Der Goetheturm im Stadtwald war im Oktober das Ziel Gepicknickt wurde am Fuße des Turms mit ganz viel Stil Mit 2 Flaschen Wein, edler Schokolade und sonstigem Allerlei, flogen die 17 km im Nu' vorbei.

Wanderung Nummer 5 führte uns in die Wetterau, 12 km in Bad Nauheim bei schönstem Grau Matsch auf der Strecke und Heilwasser aus dem Löwenquellbecken und viel Spannendes über Salzgewinnung war zu entdecken.

Im Dezember ging es auf den Weihnachtsmarkt nach Idstein 8 km mussten wir wandern, vor dem ersten Glühwein. Mit Speis, Trank und Gewinnen bei der Tombola, verabschieden wir uns aus dem ersten Wanderjahr.

Insgesamt 6 Wanderungen wurden von uns 23 absolviert. Dabei war stets der Spaß und Freude vorprogrammiert. Die Termine fürs erste Quartal sind bereits am stehen, und neue Wanderleut sind gern' gesehen.



Outdoor-Kurs

„Man geht zum Sport und nimmt gar nicht wahr, dass man Sport macht. Erst am nächsten Tag merkt man es“. Dieses Zitat trifft den Nagel auf den Kopf. Eine Stunde Outdoor Fitness ist eine Mischung aus Sport und Kindergeburtstag für Erwachsene. Hauptsächlich trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht. Aber es steht auch mal Zirkeltraining mit kleinen Geräten auf dem Programm und manchmal wird der Trainingspartner zum Trainingsgerät. Aufgelockert wird das Ganze durch kleine Spiele. Beliebt sind Sprint-Tic-Tac-Toe oder auch Hüpf-Schnick-Schnack-Schnuck.

Die Stunden sind möglichst abwechslungsreich und auch, wenn man beim Sporteln ab und an mal das Gehirn einschalten und zählen muss, bleibt immer

Zeit für ein Schwätzchen. Das Wetter und das Niveau der Teilnehmer werden berücksichtigt. So gibt es bei den Übungen verschiedene Varianten, damit alle Fitnesslevel auf ihre Kosten kommen. Und wer nach dem Training Lust hat, bleibt noch auf ein Kaltgetränk

Wer neugierig geworden ist, findet uns mittwochs 18:30 Uhr schwitzend und gut gelaunt am Sportplatz Heddernheim bei der Hochsprunganlage. Neue Teilnehmer, egal welches Alter, Geschlecht und Fitnesslevel, sind willkommen.

Mit sportlichen Grüßen
Simone Hothum



Erste Hilfe - Habe ich doch erst gemacht oder?

Nein das liegt schon wieder zwei Jahre zurück!!!

Am 25.11.2023 haben sich wieder 15 Übungsleiter/innen/ Helfer/innen/ Trainer/innen/ sowie Interessierte im kleinen Saal der Turnhalle zu einem Erste-Hilfe-Lehrgang getroffen.

Der Ausbilder Marcel Büttner begrüßte uns bereits um 8:00 Uhr und gab uns einen kurzen Überblick darüber, was der Tag denn so bringt. Und schon ging es los mit einer Präsentation, Erste Hilfe warum, was muss oder soll man machen, wie kann man sich schützen usw.

Aus Theorie wurde auch schnell Praxis, und da waren alle schnell begeistert. Los ging es mit der stabilen Seitenlage (könnt ihr die noch?). Also für mich als gespielter Patient war es auch eine Erfahrung, wie viele Lösungen es doch geben kann, auch wenn es nicht lehrbuchmäßig ausgesehen hat, aber alle Ansätze führten zum Erfolg, und das ist die Hauptsache.

Nun gab es eine kurze Frühstückspause, hier ein Dankeschön an den Ausbilder Herr Büttner, der frischen Mohnkuchen dabei hatte, und Karin Eberbach, die als Teilnehmerin auch noch das Catering übernommen hatte mit Kaffee, Gebäck und Brezeln.

Dann ging es auch schon in die zweite Runde: hier wurden drei Gruppen gebildet, die die Aufgabe hatten, die Funktion, die Lage und die Aufgabe von Herz/Lunge und Gehirn auszuarbeiten und zu

präsentieren. Denn diese drei Organe sind wichtige Partner in unserem Körper. Ich denke, das war für jeden eine interessante Erfahrung, sich diese Organe mal genauer anzusehen; darüber macht man sich im alltäglichen Leben eher weniger Gedanken, es funktioniert einfach.

Dann wurde es ganz spannend, denn jetzt kam die Herz-Lungen-Wiederbelebung dran oder auch Herzdruckmassage genannt oder auch CPR (Cardio-Pulmonale-Reanimation). Hier gab es erst einige Erklärungen, auf was man achten muss oder soll, und dann hatte jede/r Teilnehmer/in die Möglichkeit, es selber zu probieren.

Man merkte schon bei der Erklärung, dass einige Teilnehmer/innen am Anfang etwas Angst hatten, man könnte vielleicht die verletzte Person noch mehr verletzen oder Schmerzen zufügen. Diese Angst wurde ihnen aber durch den Ausbilder genommen.

Dann nochmal eine kurze Mittagspause und zum Abschluss nochmal einige Verbände ... Ich denke, es war für alle Teilnehmer/innen ein interessanter Tag, an dem sie einiges auffrischen konnten oder auch neu dazu gelernt haben.

So, und in zwei Jahren gibt es den nächsten Erste-Hilfe-Kurs. Geht hin! Ich persönlich kann es nur empfehlen!!!

Klaus Eberbach

Unser Zumba-Kurs im Jahr 2023

Das Jahr 2023 war Zumba – wie immer! Kennst du Zumba? Zumba ist ein Tanz-Fitnessprogramm und macht super viel Freude und Spaß! Zumba kombiniert Fitness mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen von niedriger bis hoher Intensität. Dies alles wird begleitet von lateinamerikanischen Klängen und Rhythmen aus aller Welt. Perfekt um Kalorien zu verbrennen.

Mehr als 15.000.000 Menschen in der ganzen Welt tanzen Zumba, so auch in Heddernheim!

Was noch? Es gibt auch noch Zumba-Toning. Dieser Kurs startete im Jahr 2022. Jeden Montag von 20:00 - 20:45 Uhr tanzen wir Zumba und fokussieren uns gleichzeitig auf unsere Muskeln mit Hilfe von leichten Hanteln oder Zumba-Toning-Sticks. Es macht so viel Spaß, dass man das Training und die Gewichte ganz vergisst. Aber am Ende merkt man doch die Muskeln. Ein toller Effekt, oder?

Unsere Zumba-Gruppen sind über das Jahr gewachsen. Viele neue Mitglieder sind dazu gekommen und tanzen jetzt montags (18:45 -19:45 Uhr) oder dienstags (19:00 - 20:00 Uhr) mit viel Spaß und Energie.

Auch 2024 tanzen wir natürlich weiter! Vielleicht gibt es wieder eine Zumba-Party wie im Jahr 2022. Das wäre toll! Wenn du Zumba oder Zumba-Toning noch nicht kennst, aber Lust an Bewegung, Tanzen und Musik hast, komm einfach vorbei und probiere es aus! Du musst keine Tanzerfahrung mitbringen. Es ist für jeden geeignet, everybody and every body.

Mit Zumba tanzen, schwitzen, Spaß haben, fit bleiben und einfach glücklich sein!

Glaub mir, du wirst nicht enttäuscht sein. Wir freuen uns auf Dich!!

Midori Nobe-Godinot,
Zumba und Zumba Toning Instructor.



Home-Fitness – so geht es effektiv

Als Übungsleiter wird man häufiger von den Sportteilnehmern gefragt, ob ein zusätzliches Training zu Hause sinnvoll ist. So eine Fitnessrunde kann im Prinzip eine wunderbare Ergänzung zum Vereinssport sein. Wer in den eigenen vier Wänden trainiert, ist zeitlich flexibel, was vor allem Berufstätige als großen Vorteil sehen. Aber wie kann man sicherstellen, dass man beim Home-Fitness auch wirklich die gewünschten Ziele erreicht?

Hier gibt es Tipps zur richtigen Ausrüstung und Trainingsstrategien. Es wird erklärt, welche Fehler man vermeiden sollte und wie man sich immer wieder motiviert.

Kann jeder, unabhängig von Alter und Fitnesslevel, zu Hause alleine trainieren?

Grundsätzlich: ja – das kann jeder. Es ist aber wichtig, darauf zu achten, dass man langsam einsteigt und dass man sich zunächst nur eine kleine Übungsauswahl vornimmt. Sonst kommt es zur Überforderung und man verliert schnell wieder die Motivation. Vor Allem für Diejenigen, die lange im Sport pausiert haben, ist ein sanfter Einstieg ratsam. Weniger, aber kontinuierlich, ist mehr. Die Einschätzung zum eigenen Körper ist dabei ganz wichtig.

Welche Grundausstattung benötigt man für ein wirkungsvolles Home-Workout?

Für den Einstieg kann sicherlich der stabile Wohnzimmerstuhl als Trainingsgerät erhalten, das große Badehandtuch als

Mattenersatz oder auch die befüllte Wasserflasche als Gewicht. Wenn man aber längerfristig und nachhaltig trainieren möchte, ist es hilfreich, sich professionelles Equipment anzuschaffen. Dann macht das Training einfach mehr Spaß. Man braucht nicht viel. Ich persönlich empfehle zumindest eine Fitnessmatte. Eventuell einen Medizinball, Hanteln und / oder Gymnastikbänder, da diese sehr vielseitig einsetzbar sind. Auch ein Balance-Pad für Gleichgewichtsübungen oder Kleingeräte für die Koordination sind sinnvoll.

Wieviel Platz braucht man zum Trainieren?

Auch Menschen mit wenig Platz in ihrer Wohnung können trainieren. Gegebenenfalls muss man Möbel etwas zur Seite schieben, die Fitnessmatte auf den Boden legen, und schon kann es losgehen. Nicht jeder hat einen separaten Sportbereich. Der Raum sollte gut belüftet und idealerweise hell sein. Vielleicht gibt es einen Spiegel für die Selbstkontrolle.

Wie wichtig ist die Aufwärmphase und welche Übungen eignen sich besonders gut dafür?

Leider lassen viele Hobbysportler die Aufwärmphase weg, weil sie Trainingszeit einsparen wollen. Ich kann nur sagen, Aufwärmübungen sind absolut wichtig! Man bereitet den Körper und auch den Geist auf das Workout vor und minimiert das Risiko, sich zu verletzen. Das Aufwärmen bietet eine gute Gelegenheit, Ausdauer und auch Kraft (ja, es wird etwas

anstrengend) zu kombinieren. Beides ist für die Gesundheit wichtig.

Als Übungen eignen sich Kniebeugen, Ausfallschritte, Armschwünge und -kreise. Rumpfaktivierende Bewegungen, sowie einfaches Laufen auf der Stelle oder Treppensteigen.

Stichwort Verletzungen. Zu Hause hat man keinen Profi, der auf die richtige Ausführung der Übungen achtet. Ist das schlimm? Welche Fehler kann man vermeiden?

Eine korrekte Ausführung ist wichtig. Als Anfänger hilft ein Spiegel zur Selbstkontrolle. Oder man sucht sich gleich einen Trainingspartner, der einen unterstützt und bei Bedarf korrigiert. Ein Fehler, den man unbedingt vermeiden sollte, ist zu viel auf einmal machen. Viele Wiederholungen, zu schwere Gewichte, nur die unliebsame Problemzone trainieren. Langsam steigern ist besser. Drei bis vier Übungen für den ganzen Körper. Wobei Übungen für einen stabilen Rumpf eine gute Basis für Krafteinheiten der Arme und Beine sind.

Wie erzielt man beim Home-Fitness Fortschritte? Welche Möglichkeiten gibt es, um die Intensität des Trainings zu steigern?

Um Fortschritte zu erreichen, bedarf es Disziplin und Kontinuität. Oder anders gesagt: „Ohne Fleiß keinen Preis.“ Die Bedeutung der Redewendung sagt leider schon aus, dass man sein Ziel nur mit Anstrengung erreicht. Das Training sollte deshalb regelmäßig eingeplant werden. Trotzdem gehören aber auch Pausen dazu. Die Intensität kann man steigern,

indem man die Geschwindigkeit bei den Übungen steigert, die Wiederholungszahl erhöht, den Schwierigkeitsgrad verändert oder das Trainingsgewicht variiert.

Wie kann man Trainingserfolge messen?

Das ist tatsächlich für jeden Menschen anders definiert. Ich empfehle, dass man sich bei Trainingsbeginn realistische Ziele setzt. Das bedeutet für den Einen vielleicht das eigene Körpergewicht zu reduzieren oder für den Anderen Muskelzuwachs zu erhöhen. Messbar wird das über die Anzeige auf der Waage, den Sitz der Kleidung oder den Blick in den Spiegel. Das Ziel könnte aber auch eine einfache Alltagssituation sein, wie zum Beispiel eine Treppe hochzusteigen, ohne aus der Puste zu kommen.

Abschließend noch ein paar Tipps, wie man sich zu regelmäßigem Sport und Trainingseinheiten motivieren kann:

Am besten einen Termin mit sich selbst machen. Wir planen so viel im Alltag an Zeit ein: für die Familie, den Haushalt und den Job. Wir selbst bleiben dabei oft auf der Strecke. Ein Termin, fest eingeplant zu einer bestimmten Uhrzeit für sich selbst, eingetragen im Kalender. Dabei kann man berücksichtigen, ob man eher ein „früher Vogel fängt den Wurm“ oder eine „Nachteule“ ist. Außerdem Übungen finden, die einem Spaß machen oder, wenn man die Herausforderung liebt, einen so richtig fordern. Lieblingsmusik beim Training hören oder auch mit einem Trainingspartner gemeinsam gegen den „inneren Schweinehund“ antreten.

Nicole Egner-Meffert

FAMILIENNETZWERK
im Stadtteil
Heddernheim/
Nordweststadt



**Herzlich Willkommen in der
BabyLounge in der Turner-
schaft 1860 – Heddernheim!**

BABYLOUNGE IN DER TURNERSCHAFT 1860 – HEDDERNHEIM

Offener Treff für Eltern mit Babys
von 0 bis 18 Monaten (kostenfrei)
Mo., 10:00 bis 12:00 Uhr

Habelstraße 11
60439 Frankfurt




STADT FRANKFURT AM MAIN
VEREIN FÜR FAMILIENBILDUNG
HAUS DER VOLKSARBEIT E.V. ZENTRUM FÜR BERATUNG, FORTBILDUNG UND BILDUNG
Für alle ist ein Platz
Katholische Familienbildung Frankfurt

**Liebe Eltern,
hallo kleiner Mensch,**

wir begrüßen Euch ganz herzlich und hoffen Euch bald persönlich in der BabyLounge kennenzulernen.

Eltern zu werden ist eine der schönsten und vielleicht auch eine der größten Herausforderungen im Leben! Ein Baby ist ein kleines Wunder - einzigartig und von Anfang an eine eigene Persönlichkeit. Ihr möchtet Euer Baby wohlwollend bei seiner Entwicklung begleiten und habt aber selbst ganz viele Fragen? Dabei möchten wir Euch im Rahmen der BabyLounge unterstützen.

Ihr bekommt Informationen und Tipps zu den Themen: Familie, Gesundheit, Erziehung und Babys Entwicklung im ersten Lebensjahr. In jeder BabyLounge-Einheit stellen wir Euch Fingerspiele, Bewegungsgeschichten, Kniereiter und Lieder vor. Wir zeigen Euch Elemente aus der Babymassage. Es gibt eine liebevoll gestaltete Bewegungslandschaft mit einem Spielangebot für Eure Kinder. Wir stellen Euch Bastelideen vor. Ihr lernt andere Eltern kennen und könnt Eure Alltagserfahrungen untereinander austauschen.

Seid Ihr zukünftig dabei?

Wir treffen uns immer montags in der Zeit von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr im Kleinen Saal der Turnerschaft (Eingang über die Severusstraße, gegenüber von der Hausnummer 22). Es gibt auch einen Kinderwagen-Abstellplatz.

Teilnehmen können Mütter / Väter und Paare mit ihren Babys im Alter von 0 bis 18 Monaten. Die Teilnahme ist kostenlos. Die BabyLounge ist ein Gemeinschaftsprojekt zwischen der Turnerschaft 1860 Frankfurt/M. Heddernheim und der Katholischen Familienbildung Frankfurt.

Eine Anmeldung ist nicht zwingend notwendig, wird aber empfohlen. Die BabyLounge Heddernheim ist immer gut besucht. Vor Allem als Neuinteressent ist es ratsam einen Besuchstermin zu vereinbaren unter: babylounge.anmeldung@gmail.com. So können wir uns besser vorbereiten und auch noch die ein oder andere Frage im Vorfeld klären. Wiederholungsteilnehmern empfehlen wir, sich über die bestehende BabyLounge WhatsApp App anzumelden.

Wir freuen uns auf Euch und Eure wundervollen Kinder.

Nicole Egner-Meffert
(Kursleiterin für Babys in Bewegung)
und Attia Bhatti (Mitarbeiterin der
Katholische Familienbildung Frankfurt)

Aktiver Papa sein ist gar nicht so schwer...

Als Papa bist Du ganz besonders wichtig für das Baby. Um diese Bedeutung auszufüllen, das Baby liebevoll zu fördern und um eine starke Beziehung zu dem kleinen Menschen aufzubauen, ist gemeinsam verbrachte Zeit ganz wichtig.

Das BabyLounge-Team freut sich deshalb immer ganz besonders über die Teilnahme von Papas an unserem Programm!

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Liebe Vereinsmitglieder, wir sind regelmäßig dienstags bzw. donnerstags in der Zeit von 16:00 bis 18:00 Uhr und am Mittwochvormittag in der Zeit von 10:30 bis 13:00 Uhr für Euch da.

Zusätzliche Termine nach Absprache sind ebenfalls möglich.

Gerne beantworten wir Eure Fragen und informieren Euch über unser Sportangebot.

Während der Fastnachts-Woche vom 12.02. - 16.02.2024 und in den Osterferien vom 25.03. - 12.04.2024 ist die Geschäftsstelle für den Publikumsverkehr geschlossen.

Nicole Egner-Meffert (Geschäftsstelle) und Thorsten Küchler (Schatzmeister)

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. Und so 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

Scheine für Vereine

Wir möchten uns bei allen Vereinsmitgliedern und eifrigen Sammlern der vierten REWE-Aktion „Scheine für Vereine“ recht herzlich bedanken.

Dank Ihrer Mithilfe konnten wir 7.795 Vereins-scheine bei der Aktion sammeln.

Bei der Auswahl der Prämien musste wieder gerechnet werden, um möglichst viele der Scheine verwenden können. Wir haben unter anderem einen Sprungkraft-Trainer, eine Turnbank, Markierungshütchen, eine Air-Roll, sowie einen Air-Block, Loopies, Fitness Bänder und eine Balancier-Mauer bestellt. Für die Leichtathleten einen Gewichtsschlitten und Slalomstangen ausgesucht.

Vielen Dank für Ihre Hilfe!
Der Vorstand.

Termine

13.01.2024	21. Weiberfastnacht
28.01.2024	Kreppel-Kaffee
11.02.2024	Fastnachtsonntagsitzung
13.02.2024	Klaa Pariser Fastnachtszug
Vom 10.02. - 14.02.2024 findet in den Räumen der Turnerschaft kein Sportbetrieb statt.	
18.02.2024	Kreis-Crosslaufmeisterschaften 2024 U10
24.02.2024	Hallenkinderturnfest
15.03.2024	Mitgliederversammlung im Kleinen Saal um 20:00 Uhr
25.03. - 13.04.2024 hessische Osterferien	
10.03.2024	Feuerwerk der Turnkunst - on stage in der Alten Oper
15.03.2024	Frankfurter Sportabend 2024
17.03.2024	22. Frankfurter Mainova Halbmarathon
25.05.2024	72. Lohrbergturnfest 2024
15.07. bis 23.08. 2024. hessische Sommerferien	



● **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



VDVM-Versicherungsmakler.
 Sachverstand auf Ihrer Seite.

Gaststätte
Momberger
 Inh. Bernd Greb
 Eigene Apfelweinkelterei,
 eigene Schlachtung
 60439 Frankfurt
 Alt Heddernheim
 Tel: 57 66 66



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

Die Blume

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



GaWaSan
 Sanitär- und Heizungstechnik
 Komplettbäder mit Ideen

GaWaSan GmbH Tel.: 069 / 95 10 98 70
 Hedderheimer Landstr. 16 Fax.: 069 / 95 10 98 777
 60439 Frankfurt am Main www.gawasan.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



Gibt es etwas
 Schöneres, als ein
 perfektes Essen
 zu genießen?
 Es selber zu kochen.
 In einer von uns
 geplanten Küche.

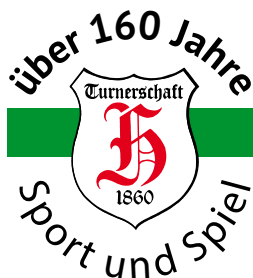
DIE KOCHSCHULE
 IM KÜCHENSTUDIO:

**SCHREUER'S
 KOCHSCHULE** No.1
 www.schreuer-kochschule.de



**SCHREUER'S
 küchenwerkstatt**
 Gerningstraße 4
 60439 Frankfurt am Main
 Tel: 069 / 57 09 55
 www.schreuer-kuechen.de





Turnerschaft Heddernheim 1860 e.V.

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 / Fax:

069 - 57 75 33 / 069 - 69 59 89 40

1. Vorsitzender:

Markus Schmid

Redaktion:

Susanne Brinkhaus-Heddergott, Cornelia Rost, Stephanie Thomas
Petra Kreß, Dipl. Designerin (FH), www.petrakress-grafikdesign.de

Layout, Satz:

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.

KONTAKT

Judo: Klaus Herleth

judo@turnerschaft-heddernheim.de

Leichtathletik: Julian Metzler

leichtathletik@turnerschaft-heddernheim.de

Sportabzeichen: Oliver Meffert

sportabzeichen@turnerschaft-heddernheim.de

Tanz: Helge Harren

tanz@turnerschaft-heddernheim.de

Turnen:

Sophia Geimer

turnen@turnerschaft-heddernheim.de

Jugendausschuss:

P. Larbig, S. Reimer

jugendausschuss@turnerschaft-heddernheim.de

Sportwart: Helge Harren

sportwart@turnerschaft-heddernheim.de

Geschäftsstelle / Kurse

Nicole Egner-Meffert

kontakt@turnerschaft-heddernheim.de