



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

01/2023  
56. 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](http://www.schueler-pietaet.de)**

**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

**S**  
seit 1835  
**175**  
Jahre  
Tradition

**Vorwort**

Liebe Mitglieder der Turnerschaft Heddernheim,

Ich freue mich sehr, dass ihr wieder eine Turnerzeitung in den Händen halten könnt. Es haben so viele schöne Sachen im letzten Jahr stattgefunden, über die zu berichten lohnt. Das ist zum Beispiel der Ausflug der Tänzer auf das Oktoberfest in München, die Leistungen unserer Leichtathleten bei den Sportfesten oder den Spaß, den die Teilnehmenden der Zumba-Party hatten.

Auf unserer Mitgliederversammlung gab es wieder viele Ehrungen und auch das - leider notwendige - Thema Beitragserhöhungen. Genauer findet ihr im Bericht zur MGV.

Freitag, **12. März um 20.00 Uhr** findet die nächste Mitgliederversammlung statt. Tragt euch den Termin gerne schon ein.

Leider merken wir immer noch sehr stark die „Nachwehen“ von den Corona-Jahren. Unsere Mitgliederzahlen sind noch nicht da, wo sie einmal waren, das Sportprogramm ist etwas ausgedünnt, da wir nicht genug Ersatz für die ausscheidenden Übungsleitenden finden, und für die Vorstandsarbeit findet sich kein Nachwuchs. Mehr dazu findet ihr in dem Artikel „Trainer (und mehr) gesucht“ auf Seite 7.

**Am 14. Oktober um 14.00 Uhr** gibt es einen Workshop zur Zukunft des Vereins zu der wir alle einladen, die unseren Verein mitgestalten möchten.



Ich selbst habe entschieden, dass ich mich nur noch einmal für das Amt des 1. Vorsitzenden zur Verfügung stelle. Dann wäre ich 12 Jahre im Amt, was ein passender Zeitpunkt ist, um den Staffeltab weiterzugeben.

Wir haben dann 2 Jahre Zeit, um in Ruhe die Nachfolge zu regeln und um jemand Neues zu finden, der/die dann hoffentlich die Geschicke des Vereins mit einem tollen Team leiten kann, wie ich es hatte.

Markus Schmid  
1. Vorsitzender

## Bericht Mitgliederversammlung 2022

Die letztjährige Mitgliederversammlung fand am 1. Juli im habel.elf statt.

Es waren 24 Mitglieder anwesend, was eine enttäuschend geringe Zahl ist, da immerhin über die Beitragserhöhung abgestimmt wurde.

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

25-jährige Mitgliedschaft:  
Detlef Schubring\*, Dorothea Rolli, Elisabeth Tries, Henning Lesch



50-jährige Mitgliedschaft:  
Thorsten Barufke-Schmidell\*, Veith Ruthart\*, Margret Bergmann, Thomas Farr, Gabriele Grimm



55-jährige Mitgliedschaft:  
Ingrid Gössmann

60-jährige Mitgliedschaft:  
Margot Franz\*



70-jährige Mitgliedschaft:  
Frank Broschat\*



75-jährige Mitgliedschaft:  
Willy Passet

Markus Schmid hat für seine besonderen Verdienste im Verein die silberne Verdienstnadel der Turnerschaft 1860 Heddernheim e.V. erhalten.



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

Die Notwendigkeit der Erhöhung der Mitgliedsbeiträge wurde von Markus Schmid und Oliver Meffert erläutert.

Die Mitgliedsbeiträge sind seit 9 Jahren stabil. Sie wurde u.a. mit umliegenden Vereinen verglichen und Faktoren wie Inflation, Erhöhung des Mindestlohn usw. wurden berücksichtigt. Weiterhin liegt der Beitrag im Vergleich eher am unteren Rand.

Markus Schmid wies auf die unklare Zukunft hin und schließt nicht aus, dass die nächste Änderung in weniger als 9 Jahren passieren wird. Alle 24 anwesenden Mitglieder haben der Beitragserhöhung zugestimmt.

Die neuen Beiträge ab 2023 sind:

Kinder (ab 4 Jahre), Jugendliche  
€ 96,- (€ 96,-)

Erwachsene (ab 18 Jahren)  
€ 120,- (€ 108,-)

Senioren (ab 70 Jahren)  
€ 84,- (€ 72,-)

Familien  
€ 252,- (€ 228,-)

Aufnahmegebühr (einmalig)  
€ 10,- (€ 10,-)

Die Werte in den Klammern sind die Beiträge für 2022.

## Einladung zur Mitgliederversammlung 2023

**Freitag, den 17.03.2023 um 20:00 Uhr**

Im Kleinen Saal der Turnerschaft 1860  
Frankfurt am Main – Heddernheim e.V.  
(Eingang Severusstraße 1. OG)

Tagesordnung

- 1. Eröffnung und Begrüßung**
  - a. Feststellung der ordnungsge-  
mäßigen Einberufung, der Zahl  
der anwesenden stimmberech-  
tigten Mitglieder und der Be-  
schlussfähigkeit
  - b. Genehmigung der Tagesord-  
nung
- 2. Totengedenken**
- 3. Ehrungen**
- 4. Berichte**
  - a. des Vorstandes
    - d. Bericht der Kassenprüfer
  - b. des Schatzmeisters
  - e. Aussprache über die Berichte  
der Abteilungsleiter
- 5. Entlastung des Vorstandes**
- 6. Genehmigung des Jahresatzs  
2023**
- 7. Wahlen**
  - a. Vorstandswahlen
    - I. 1. Vorsitzende/r
    - VI. Zeugwart/in
    - II. 2. Vorsitzende/r

- VII. Frauenwart/in
- III. Schatzmeister
- VIII. Pressewart/in
- IV. Schriftführer/in
- IX. Beisitzer
- V. Sportwart/in
  - b. Bestätigung
  - I. Jugendwart und Jugendwartin
  - II. Jugendausschuss
- c. Abteilungsleiter/in
  - I. Ballsport
  - IV. Judo
  - II. Tanz
  - V. Leichtathletik
  - III. Turnen
  - VI. Fitness
  - d. Wahl von neuen Kassenprüfern

### 8. Verschiedenes

**Anträge sind bis spätestens 02.03.2023  
beim Vorstand einzureichen.**

Bitte nehmen Sie an der Mitglieder-  
versammlung teil; hier haben Sie die  
Gelegenheit, sich über die Situation des  
Vereins zu unterrichten und über dessen  
Zukunft mitzubestimmen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Im Namen des gesamten Vorstandes

Markus Schmid, 1. Vorsitzender  
Thorsten Barufke-Schmidtell,  
2. Vorsitzender  
Thorsten Küchler, Schatzmeister

## Trainer (und mehr) gesucht

Es war einmal ein Sportverein im Herzen  
von Heddernheim. Über 160 Jahre Sport  
und Spiel mit ihren Höhen und Tiefen.  
Zeiten mit vielen Kindern und Jugend-  
lichen auf Leichtathletik-Wettkämpfen,  
Besuche von Turnfesten, regelmäßige  
Spiel-Termine z.B. beim Volleyball oder  
Tischtennis.

Viele gemeinsame Erlebnisse - wie Aus-  
flüge, Geburtstags-Feiern, Kuchencups,  
Vereinsmeisterschaften - über das Jahr  
hinweg mit klassischen Höhepunkten  
wie der Schülerweihnachtsfeier.

Was sind die Zutaten solcher schöner  
Erinnerungen:

### 1) Sportler

Das sind also die aktiven Sportler, die an  
den Veranstaltungen teilnehmen, ande-  
re Sportler anfeuern und damit für die  
sportlichen Höhepunkte sorgen.

### 2) Eltern, Großeltern, Freunde

Die beim Auf- und Abbau sowie dem  
Rahmenprogramm unterstützen, als  
Chauffeur Taxidienst verrichten, als  
Kampfrichter/Schiedsrichter und Helfer  
Wettkämpfe überhaupt ermöglichen.

### 3) Trainer und Übungsleiter

Die sportliche Grundlagen schaffen, beim  
Sport motivieren und Bewegungen ver-  
bessern, um noch bessere Leistungen zu  
zeigen.

### 4) Räumlichkeiten und Plätze

Die zeitlich  
verfügbar sind, für  
unseren Sport ausge-  
stattet sowie sauber und  
aufgeräumt sind.

### 5) Menschen, die die administrativen Tätigkeiten des Vereinslebens - das Vereinsmanagement - übernehmen

Sind Ansprechpartner bei Fragen und  
Problemen, kümmern sich um Finanzen,  
Organisation, Verbandsarbeit und Räum-  
lichkeiten.

Unser Vereinsleben kann nur bei einer  
guten Mischung dieser Zutaten bestehen.  
Ähnlich wie beim Backen von Keksen  
oder Kuchen braucht man alle Zutaten,  
und wenn man spontan backen will, dann  
muss auch alles vorrätig sein.

Recht spontan oder manchmal mit län-  
gerem Vorlauf (aber Weihnachten kommt  
auch immer so plötzlich) gibt es Engpäs-  
se bei den Zutaten und wenn dann nicht  
alles vorrätig ist, dann ist gute Rat teuer.  
Mit etwas Glück und Hilfe lässt sich  
eventuell etwas improvisieren, aber halt  
auch nicht immer.

In Wikipedia steht: „Der Verein (etymo-  
logisch aus vereinen ‚eins werden‘ und  
etwas ‚zusammenbringen‘) oder Klub be-  
zeichnet eine freiwillige und auf Dauer  
angelegte Vereinigung von natürlichen  
und/oder juristischen Personen zur Ver-  
folgung eines bestimmten Zwecks, die in



ihrem Bestand vom Wechsel ihrer Mitglieder unabhängig ist.“

Das Gemeinsame, die Gemeinschaft und das gemeinsame Erleben sind Grundlage des Vereinslebens.

Da sind alle Zutaten nötig und die Verarbeitung - das Zusammenbringen / Vermischen - dieses erzeugt ein gutes Endprodukt.

Wollt Ihr helfen, dass auch in den nächsten Jahre schöne Erinnerungen entstehen?

Wir sind immer auf der Suche nach Trainern und Übungsleitern, die im Team oder allein unser Sportangebot aufrecht erhalten und erweitern.

Hilfe bei den administrativen Tätigkeiten wie z.B. bei der Betreuung der Homepage oder Turnerschaft-App oder Organisation von Veranstaltungen ermöglicht mit einer breiteren Basis einen besseren Ablauf und schnellere Reaktionen. Je nach Thema unterstützen wir gerne bei Aus- und Fortbildungsangeboten und helfen

bei der Einarbeitung.

Auf der folgenden Seite haben wir ein paar Positionen genannt, bei denen unser Verein dringenden Bedarf hat. Das soll aber nicht darauf limitiert sein. Vielleicht habt ihr selbst Ideen, wie ihr Euch

mit Euren Talenten und Interessen einbringen könnt und etwas Neues aufbauen könnt. Sprecht dazu einfach jemanden vom Vorstand an. Wir freuen uns!

Einen abschliessenden Dank an all die ehrenamtlichen Trainer, Helfer, Übungsleiter, Eltern, sowie natürlich die Sportler.

Helge Harren  
Sportwart

Markus Schmid  
1. Vorsitzender



## Stellenbörse

Die Turnerschaft 1860 Heddernheim sucht Dich als

1. Vorsitzende/r (ab 2025)

2. Vorsitzende/r (ab 2025)

Schriftführer/in

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](mailto:1.vorsitzender@turnerschaft-heddernheim.de)

### Save the date

Wir laden Alle, die Interesse daran haben und sich dafür engagieren möchten, dass es weiterhin einen eigenständigen Sportverein in unserem Stadtteil gibt, zu dem

**Workshop „Zukunft der Turnerschaft“ am 14. Oktober von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

in den Kleinen Saal ein.



## Gesellschaftstanz

Ein weiteres den Umständen entsprechend ungewöhnliches und mit Höhen und Tiefen geprägtes Jahr 2022 haben auch wir hinter uns.

Leider mussten auch wir 2022 auf vieles verzichten und Vorsicht walten lassen, um unsere sonst feste Gemeinschaft so gut es geht zusammen zu halten. Das hat funktioniert und wir rückten im zweiten Halbjahr wieder stärker zusammen, weil wir aktiv waren und Trainingsmöglichkeiten schufen.

Seit Mitte September 2022, sonntags von 17:00 Uhr - 18:00 Uhr, findet ein neuer Workshop über 10 Tänze statt. Die 12 neuen Tänzer sind neugierig und lernen sehr fleißig mit den Trainern.

Zudem ist ab Januar 2023 der nächste günstige Einsteiger/Wiedereinsteiger Workshop über 10 Tänze zur gleichen Uhrzeit geplant.

Gern dürfen hier Paare (auch Jugendpaare ab 16 Jahre sowie gleichgeschlechtliche Paare) teilnehmen.

### Rückblick auf 6 1/2 Jahre Tanzsporttrainer bei der Turnerschaft

Gestartet sind wir 2016 mit 3 aktiven Tanzpaaren.

Im Laufe unserer 6 1/2 Jahre Trainerschaft, von denen man eigentlich 2 1/2 Jahre wegen Corona nicht wirklich anrechnen kann, haben wir durch Mundpropaganda und durch unterschiedliche

Workshops die aktiven Tänzerzahlen wieder etwas aufstocken können.

Ca. über 60 Tänzer konnten wir in diesen 4 Jahren hinzugewinnen, zu denen wir alleine dieses Jahr schon wieder 12 Tänzer hinzugewannen.

Durch berufliche Gründe, Krankheit oder Wegzugs haben wir aktuell noch ca. 50 Tänzer.

### Oktoberfest 2022

Und nach 2 aufgeschobenen Terminen in den letzten Jahren, haben wir vom 23.09.-25.09.22 einen schönen Ausflug gemacht. Übernachtet haben wir mit insgesamt 15 Personen im Gasthof zur Sonne in Jettingen-Scheppach.

Am Freitag fuhren wir individuell nach Jettingen Scheppach an, und während des leckeren und schon lustigen Abendessens im Gasthof wurde der Ablauf am Samstag kurz besprochen.

Das Samstagsfrühstück haben wir ab 8.00 Uhr zu uns genommen, haben schon viel gelacht und sind dann mit dem Zug und guter Laune nach München aufs Oktoberfest gefahren.

Selbstredend hatte der größte Teil von uns Dirndl und/oder Lederhosen an. Auf dem Oktoberfest selbst, sind wir teilweise mit allen oder in kleineren Gruppen unterwegs gewesen und haben uns von diesem riesen Fest beeindruckt lassen. Selbst Arnold Schwarzenegger besuchte zeitgleich die Wiesen.

Beim Mittagessen auf der Oide Wiesn, diese findet nur alle 2 Jahre statt, haben wir uns zufällig wieder alle getroffen.

Das war natürlich lustig und wir haben tatsächlich ohne Reservierung einen kompletten Tisch in einem historischen Festzelt bekommen. Die Preise auf der Wiesn waren gigantisch und die Portionen leider klein.

Da es immer wieder geregnet hat, sind einige nach dem Essen zu einer eigenen Sightseeingtour aufgebrochen.

Das Riesenrad, der Freefalltower und andere Karussells wurden getestet und manchmal stand man nur vor einem Karussell und hat gelacht über manch tollpatschigen Besucher in dem einem oder anderen Hindernislauf.

Gegen 18:00 Uhr sind dann alle wieder am Hauptbahnhof in München zusammen gekommen und wir sind mit dem Zug zurück in unseren Gasthof.

Wir haben noch zu Abend gegessen und dann ging es auch schon müde in die Betten.

Nach dem langen ausgeprägten Sonntagsfrühstück in unserer tollen Gemeinschaft haben wir uns langsam alle wieder in Richtung Heimat auf gemacht.

Ich muss sagen, es hat uns viel Spaß gemacht und es hat unsere Gruppengemeinschaft zu neuem Mut motiviert, ins neue Jahr zu starten, trotz Corona und den vielen anderen Alltagsorgen in diesen Zeiten.

Was wird wohl einer der größeren Ausflüge für 2023?

Im Raum stehen: Europa Park, Heidepark, Augsburg oder Hamburg sowie auch andere Ideen.

Jeanette und Andreas Kellner



**News und Termine 2023**

Gibt es einen Neujahrsbrunch?  
Termin wird gerade gesucht.

Winterball in Oberursel am 25.02.2023

**Welche Workshops werden noch  
Angeboten?**

**Ab Januar 2023** Sonntags neuer  
Anfänger und Wiedereinsteiger  
Workshop über 10 Tänze

**Ab April 2023** Sonntags nächster  
Anfänger und Wiedereinsteiger  
Workshop über 10 Tänze

Spezialkurse starten wir je nach Anfrage  
oder Anlässen.

**Wo und wann trainieren wir?**

Wann trainieren wir in der Sporthalle  
der RSS?

**Donnerstag 20:00 Uhr - 21:30 Uhr**  
(Anfänger & 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)

**Aktion „Wir suchen Dich!“**



Nähere Infos dazu auf Seite 9

**Zumba-Power und Spaß im ganzen Jahr**

Mit Midori hat unser Verein die tollste Zumba-Instructorin überhaupt. Sie sprüht nur  
so vor Energie und guter Laune.

Neben dem „normalen“ Training gab es auch noch ein paar Highlights, die wir Euch  
mit diesen Bildern zeigen möchten.



## Ein Jahr voller Spaß und Erfolgen

Woche für Woche finden wir uns im Training zusammen, um unsere Leidenschaft am Sport und Spiel gemeinsam auszuleben. Freude, Spaß, ein Gefühl von Gemeinsamkeit und Verbundenheit, welches wir jede Woche aufleben lassen. Es gehört aber auch dazu, über den Tellerrand zu schauen, mal aus der Komfortzone herauszutreten und das Gelernte an Wettkämpfen zu zeigen.

So wie alle Jahre wieder, war auch die Turnerschaft Hedderheim mit vielen Athleten auf dem 70. Lohrbergturnfest vertreten. Bei bestem Wetter und spannenden Wettkämpfen zeigten alle, was sie im Training gelernt haben. Am Ende des Tages gab es für unseren Verein eine

ganze Menge an Siegen in den einzelnen Riegen, aber auch in den Staffelläufen.

**Mit Mats Schöch kam der diesjährige Lohrbergsieger von der Turnerschaft Hedderheim.**

Nicht nur am Lohrbergturnfest gingen wir mit vielen Siegen nach Hause, auch bei anderen Wettkämpfen gab es einige Erfolge zu feiern.

Seien es Bestleistungen, der 1. Platz, oder einfach das Gefühl mit der gesammelten Wettkampferfahrung den gewissen Aha-Moment erfahren zu haben. Wir haben uns in den letzten paar Jahren stetig in allen Bereichen entwickelt, was man auf



und neben dem Platz erlebt und was uns alle in der Leichtathletik zu Gewinnern macht.

Auch außerhalb des Trainings oder Wettkampfs sind die Leichtathleten in diesem Jahr noch stärker zusammengerückt. Bei einem von SV 07 Hedderheim organisiertem Trainer-Fußball-Turnier hat die 3. Leichtathletikgruppe als geschlossene Mannschaft unter dem Namen Davids Hobbykicker teilgenommen. Der Spaßfaktor war riesig, auch wenn wir schnell feststellen mussten, mit Ball am Fuß sind wir einfach nicht so schnell und gut wie im Sprint ohne Ball. Am Ende des Tages war es ein Event, bei dem wir uns als Team einig waren: Im nächsten Jahr wollen wir erneut angreifen, um es den Fußballern nochmal so richtig zu zeigen ;)

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 alle ein eingeschworenes Team und sorgen gerne für Abwechslung, was uns 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 2023.

Philipp Dillenburger





## Gruppenhelferin Leichtathletik

Ich bin Isabel Slutzky, 17 Jahre alt und bin zurzeit im Abiturjahrgang des Lessing Gymnasiums mit den Leistungskursen Mathe und Latein.



Mein ganzes Leben lang lebe ich schon in Heddernheim, so bin ich auch seit 9 Jahren bei Leichtathletik hier in der Turnerschaft Heddernheim dabei und habe schon viele Wettkämpfe hinter mir. Außerdem war ich für 7 Jahre zusätzlich im Kinderturnen.

Seit März 2022 bin ich jetzt Gruppenhelferin der Leichtathletik Gruppe 6-10 und 7-14 Jahre, in der ich früher auch immer gewesen bin.

In meiner Freizeit spiele ich auch gerne Cello, mache Hip Hop und esse gerne. Nach dem Abitur möchte ich gerne auf eigene Faust durch verschiedene Länder reisen und danach studieren gehen.

## Outdoor Kurs, neu seit Mai 2022

„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 (siehe Bild). 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

### In 2023 gibt es folgende Challenges:

- Januar/ Februar: Squats
- März/April: Burpees
- Mai/Juni: Sit Ups
- Juli/ August: Wurf-Challenge
- September/ Oktober: Liegestütz
- November/ Dezember: Koordination



## SPORTPLAN

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

<b>Ballsport</b>				
Hobby Kicken I	ab 18 Jahre	Montag	20:00 - 22:00	RSS
Tischtennis Jugend	10 - 18 Jahre	Dienstag	18:00 - 19:45	RSS
Volleyball Mixed (Liga)	ab 18 Jahre	Dienstag	20:00 - 22:00	Gr. Saal
Tischtennis Jugend & Erwachsene	ab 18 Jahre	Dienstag	20:00 - 22:00	RSS
Freizeitfußball	ab 18 Jahre	Mittwoch	18:30 - 20:00	RSS
Ballsport	5 - 10 Jahre	Freitag	15:30 - 16:30	RSS
Tischtennis Jugend	10 - 18 Jahre	Freitag	18:15 - 20:00	RSS
Volleyball Jedermann	ab 18 Jahre	Freitag	20:00 - 22:00	Gr. Saal
Tischtennis Erwachsene	ab 18 Jahre	Freitag	20:15 - 22:00	RSS
Badminton		Sonntag	10:00 - 12:00	Gr. Saal
<b>Fitness/Gymnastik</b>				
Good Morning Fitness	ab 18 Jahre	Montag	10:00 - 11:00	Gr. Saal
Mixed Fitness	ab 18 Jahre	Montag	20:15 - 21:15	Gr. Saal
Präventive Gymnastik für Frauen	ab 35 Jahre	Mittwoch	18:00 - 19:00	Gr. Saal
Präventive Gymnastik	ab 18 Jahre	Mittwoch	19:15 - 20:15	Gr. Saal
Outdoor Fitness	ab 18 Jahre	Mittwoch	18:30 - 19:30	Gymn. Raum
Funktionsgymnastik	ab 50 Jahre	Donnerstag	09:00 - 09:45	Gr. Saal
Stuhlgymnastik	ab 60 Jahre	Donnerstag	10:00 - 10:45	Gr. Saal
Power Yoga	ab 18 Jahre	Donnerstag	19:30 - 20:30	Gr. Saal
<b>Judo</b>				
Judo (Jugend & Erwachsene)	ab 12 Jahre	Dienstag	18:00 - 19:45	Gr. Saal
Judo (Kinder & Jugend)	6 - 11 Jahre	Freitag	17:00 - 18:15	Gr. Saal
Judo (Jugend & Erwachsene)	ab 12 Jahre	Freitag	18:00 - 19:45	Gr. Saal

Stand Januar 2023 -  
den aktuellen Plan findet  
ihr auf unserer Webseite

## SPORTPLAN

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

<b>Kurse</b>				
Yoga (Iyengar I)	ab 18 Jahre	Montag	16:30 - 17:45	Gym. Raum
Yoga (Iyengar II)	ab 18 Jahre	Montag	18:00 - 19:15	Gym. Raum
Tai-Chi	ab 18 Jahre	Montag	19:45 - 21:15	Gym. Raum
Ballett-Barre Workout für Erw.	ab 18 Jahre	Dienstag	20:15 - 21:45	Kleiner Saal
Pilates	ab 18 Jahre	Mittwoch	18:15 - 19:15	Kleiner Saal
Faszien Yoga	ab 18 Jahre	Mittwoch	19:30 - 20:45	Kleiner Saal
Qi Gong Basis I	ab 18 Jahre	Donnerstag	18:00 - 19:30	Gym. Raum
Qi Gong Basis II	ab 18 Jahre	Donnerstag	19:45 - 21:15	Gym. Raum
Wirbelsäulengym., Hatha-Yoga & Entspannung	ab 18 Jahre	Donnerstag	19:30 - 20:45	Kleiner Saal
<b>Leichtathletik</b>				
Leichtathletik *	6 - 10 Jahre	Montag	16:00 - 17:00	Gr. Saal
Leichtathletik *	10 - 13 Jahre	Montag	17:15 - 18:15	Gr. Saal
Leichtathletik (Jug. & Aktive) *	ab 14 Jahre	Montag	18:30 - 20:15	Großer Saal
Sportabzeichen **	ab 18 Jahre	Montag	18:00 - 19:30	Brühlwiese
Athletik für Kids	4 - 6 Jahre	Dienstag	16:45 - 17:45	Großer Saal
Leichtathletik (Jugend) *	ab 12 Jahre	Donnerstag	18:30 - 20:30	Kalbach
Leichtathletik (Jugend) *	ab 12 Jahre	Donnerstag	18:30 - 20:00	Brühlwiese
<b>Tanz</b>				
Ballett IV	6 - 9 Jahre	Montag	15:00 - 16:00	Kleiner Saal
Ballett IV	3 - 5 Jahre	Montag	16:15 - 17:00	Kleiner Saal
Ballett V	6 - 9 Jahre	Montag	17:15 - 18:00	Kleiner Saal
Zumba ® Fitness	ab 16 Jahre	Montag	18:45 - 19:45	Kleiner Saal

**Zeitliche oder räumliche Änderung**

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

Fortsetzung siehe nächste Seite

## SPORTPLAN

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

Zumba ® Toning	ab 16 Jahre	Montag	20:00 - 20:45	Kleiner Saal
Zumba ® Fitness	ab 16 Jahre	Dienstag	19:00 - 20:00	Kleiner Saal
Hip Hop I	9 - 12 Jahre	Donnerstag	17:30 - 18:15	Kleiner Saal
Hip Hop II	ab 13 Jahre	Donnerstag	18:30 - 19:15	Kleiner Saal
Gesellschaftstanz für Paare	ab 18 Jahre	Donnerstag	20:00 - 21:30	RSS
Ballett I	3 - 5 Jahre	Freitag	15:15 - 16:00	Kleiner Saal
Ballett II	6 - 9 Jahre	Freitag	16:15 - 17:00	Kleiner Saal
Ballett III	ab 10 Jahre	Freitag	17:15 - 18:00	Kleiner Saal
Gesellschaftstanz für Paare	ab 18 Jahre	Sonntag	18:00 - 19:30	RSS
Gesellschaftstanz für Paare	ab 18 Jahre	Sonntag	19:45 - 21:15	RSS
<b>Turnen</b>				
Eltern Kind Turnen	1 - 3 Jahre	Montag	14:45 - 15:45	Großer Saal
Parkour	ab 12 Jahren	Montag	18:00 - 19:30	RSS
Kinderturnen	3 - 5 Jahre	Mittwoch	14:30 - 15:30	Großer Saal
Turnen Mädchen I	6 - 8 Jahre	Mittwoch	16:00 - 16:45	Großer Saal
Turnen Mädchen II	9 - 11 Jahre	Mittwoch	17:00 - 17:45	Großer Saal
Turnen Mädchen III	ab 11 Jahre	Donnerstag	17:00 - 18:30	Großer Saal
Eltern Kind Turnen	1 - 3 Jahre	Freitag	15:30 - 16:30	Großer Saal
Turnen Jungen I	ab 6 Jahre	Freitag	16:45 - 18:00	RSS

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

**Hier finden Sie die Termine von den neuen Kursrunden ab Januar 2023 und auch die anfallenden Kursgebühren.**

Anmeldungen bitte ausschließlich unter Verwendung des entsprechenden Formulars.



## ANZEIGE



**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



**Turnerschaft 1860**  
Frankfurt am Main-Heddernheim

Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

NEU

## Ballett- (Barre-) Workout für Erwachsene

NEU

### Barre-Workout: So fit macht Dich das Ballerina-Training

Fit und straff in Form wie eine Tänzerin? Das alles verspricht das Barre-Workout. Ab sofort auch bei der Turnerschaft ...

#### Was ist Ballett- (Barre-) Workout?

Das Workout kombiniert klassische Ballettübungen mit Übungselementen zur Kräftigung und Stretching. Ein Training an der Ballettstange und im Raum. Barre wird Deinen Körper verändern: denn es unterstützt eine gesunde aufrechte Körperhaltung. Du trainierst fast alle Muskelgruppen (Bauch, Po, Oberschenkel, Waden, Arme) und schulst auch noch das Taktgefühl und die Koordination. Dein Herz-Kreislaufsystem kommt in Schwung.

#### Ein Kursformat mit Spaß von intensiv und fordernd bis entspannend!

**Zielgruppe:** Der Kurs ist sowohl für Anfänger geeignet, um die Grundtechniken des Balletts zu erlernen, als auch für Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

#### Wer sollte eher nicht am Ballett-Workout teilnehmen?

Für Personen mit Knie- oder Hüftproblemen, ist das Training eher ungeeignet. Bei ausgeprägten Rückenproblemen solltet Ihr vorab mit Eurem Arzt Rücksprache nehmen.

#### Equipment: Was benötige ich für das Training?

Wir empfehlen den Teilnehmern enganliegende Kleidung. Die hilft dabei, den Körper besser wahrzunehmen und lässt Fehler in der Haltung schneller erkennen. Die Sportsachen sollten aber trotzdem bequem sein, so dass man sich frei bewegen kann.

Die Schuhe sollten eine dünne Sohle haben, idealerweise besitzt man bereits Ballettschuhe (übergangsweise kann man auch Gymnastikschläppchen nehmen).

#### Warum sollte ich einen Kurs besuchen?

Ballett-Workout zuhause gestaltet sich eher schwierig. In den seltensten Fällen hast Du einen großen Spiegel und eine Ballettstange für das Training zur Hand. Die Trainerin kann Dich bei der Ausführung der Übungen korrigieren, aber auch mit ihrer guten Laune motivieren.

**Das Barre-Workout ist eine spannende Alternative zu anderen Fitness-Kursen, da es Elemente des klassischen Balletts mit anderen Fitness-Moves zu einem fordernden Workout mixt. Unbedingt ausprobieren!**



#### Leitung:

**Nadezda Denisova,**  
ausgebildete Ballettlehrerin

#### Ort:

Kleiner Saal

#### Wann:

jeweils dienstags

#### Datum:

vom 07. Februar bis 28. März

#### Uhrzeit:

von 20:15 bis 21:45 Uhr

#### Kursnummer:

BW1-1 23

#### Kosten:

für Mitglieder 49,- Euro

für Nicht-Mitglieder 98,- Euro

#### Teilnahmebedingungen:

**Verbindliche Anmeldungen nur schriftlich unter Verwendung des entsprechenden Kursformulars.**

## Power-Yoga – innere Kraft und Ausgeglichenheit

Auf der Grundlage einer ganzheitlichen Herangehensweise, die in jeder Übungsstunde den kompletten Körper einbezieht, wird die Muskulatur gestärkt und gedehnt. Übungen aus dem Hatha- und Ashtanga-Yoga werden kombiniert, abgewandelt und in einen Yoga-Flow zusammengeführt.

Das bedeutet, die Yoga-Stellungen gehen fließend ineinander über, dabei wechseln sich anstrengendere und entspanntere Phasen ab. Kraftvolle Stellungen werden länger angehalten und Bewegungsabfolgen mehrfach wiederholt, sodass es auch schweißtreibend werden kann.

Der Fokus liegt dabei immer auf der Körpermitte, der Bauch-, unteren Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, die uns stabil und aufrecht hält.

Die Achtsamkeit und der rücksichtsvolle Umgang mit dem eigenen Körper spielen ebenfalls eine wichtige Rolle sowie die Atmung und das Erproben neuer Bewegungen und Herausforderungen.

Power-Yoga (**donnerstags von 19:30 bis 20:30 Uhr**) eignet sich für alle Interes-

sierten, die etwas für ihr Wohlbefinden, ihre Körperhaltung und Rückengesundheit tun möchten und ebenfalls als regelmäßige Ergänzung und Ausgleich zu anderen Sportarten.



Ich, Hanna Kemmerer (Jahrgang 1981), praktiziere selbst Yoga seit 20 Jahren, da es für mich der notwendige Ausgleich im Alltag ist.

Meine Yoga-Ausbildung im Yogazentrum Rafimah mit 250 Praxis- und 250 Theoriestunden habe ich im Herbst 2020 abgeschlossen und unterrichte seitdem zwei mal wöchentlich.

Hauptberuflich bin ich Förderschullehrerin und arbeite in der inklusiven Berufsvorbereitung an einer beruflichen Schule.



## Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Liebe Vereinsmitglieder, seit Januar 2023 bieten wir wieder 3 mal in der Woche eine Vereinssprechstunde in Präsenz an.

**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.

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](mailto:kontakt@turnerschaft-heddernheim.de)

Nicole Egner-Meffert, Geschäftsstelle

## Trainingszeiten in den Ferien

Nach zwei Jahren, in denen wir sehr flexibel mit Übungsstunden in den Ferien umgegangen sind, da wir damit die Ausfälle der Lockdowns kompensieren wollten, gehen wir zurück zu der Regelung, dass in den Ferien der Übungsbetrieb ruht.

Der Grund dafür ist, dass wir bei der Kalkulation der Mitgliedsbeiträge davon ausgehen, dass wir in den Ferien keine Kosten für Reinigung, Energie und ÜL-Entgelte haben und dort Zeit für Instandhaltungsarbeiten haben.

Für die Wochenenden wird das wie folgt geregelt: das erste Ferienwochenende zählt zu den Ferien, das letzte Ferienwochenende steht wieder für den Sportbetrieb zur Verfügung.

Vielen Dank für Euer Verständnis, Der Vorstand

## Energieeinsparung

Wir arbeiten intensiv daran unseren Verein finanziell und ökologisch nachhaltig aufzustellen. Was haben wir da vor?

Kurzfristig: Wir werden vorerst in den Heizperioden nur die Räume heizen, in denen Sportbetrieb stattfindet. Diese sollen als guten Mittelwert für alle Sportarten eine Temperatur von 20 Grad haben.

Das bedeutet, dass die Teilnehmenden in Übungsstunden, die sich nicht so viel bewegen, eine wärmende Sportkleidung mitbringen sollen.

Mittel- und langfristig: Wir haben im Januar eine Begehung mit dem Energieberater des Landessportbundes gehabt und sind dabei, die verschiedenen Vorschläge umzusetzen. Manche der vorgeschlagenen Maßnahmen, wie eine neue Heizungsanlage in der Halle, haben eine größere Planungs- und Antragszeit und können erst in 2024 umgesetzt werden.

Der Vorstand



## Scheine für Vereine

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

Dank Ihrer Mithilfe konnten wir 5.298 Vereinsscheine bei der Aktion Sammeln. So hatten wir auch dieses Mal die Qual der Wahl beim Aussuchen der Prämien.

Wir haben unter anderem Medizinbälle, Markierungshütchen, Laufstelzen, einen Kriechtunnel mit Sichtfenster, Trainingshürden sowie Springseile, Fitness Bänder, Staffelstäbe und einen Satz Flow Slide Pads bestellt. Für unsere Küche haben wir Fritteusen angeschafft.

Vielen Dank für Ihre Hilfe!  
Der Vorstand

## Kuchencup 2022

Endlich, 2 Jahre mussten wir pausieren, nun konnten wir endlich wieder an den Start gehen mit unserer traditionellen Weihnachtsfeier – der Kuchencup wurde am 17.12.22 wieder in der Vereinshalle zelebriert, wie es die Tradition verlangt auch wieder am letzten Samstag vor Weihnachten.

30 volleyballbegeisterte Aktive und 15 F&F (Fans und Feiervolk) starteten in den Nachmittag, wo sich 5 Teams durch Losentscheid aus der Masse zusammenfanden, und jeder gegen jeden in spannenden Matches antrat.

Nachdem wir uns tagsüber am Kuchen- und abends am herzhaften Buffet gestärkt hatten, wurde bekannt gegeben:

die „Wolpertinger“ setzten sich durch gegen die anderen Teams wie die „Tasmanischen Teufel“, die „Grinsekatten“, die „Grüngürteltiere“ und die „Barfüßler“ – fantasievolle Namen unseres Turnierorganisations Bernd, der sich jedes Jahr neue Themen fürs Losen einfallen lässt.

Und dann ging es rund – für alle, auch die Nichtvolleyballer (auch hier durch Losentscheid) setzten sich in kleinen Spielerunden immer neue Teams zusammen, wo man in Disziplinen wie z.B. Völkerball, Quiz, Papierfliegerweitwurf oder Sound&Move-Memory Punkte sammeln konnte. Letzten endes musste hier tatsächlich das Würfelglück entscheiden, da die drei Erstplatzierten punktgleich waren. Letzten Endes wurde hier Eva auf Platz 3, und Richard auf 2 verwiesen, da Thorsten mit einem spannenden „Auswärtssieg“-Schlachtgesang sich auf

das Podest würfelte (wir haben halt ein Herz für Offenbacher :-D)

Und dann wurde weiter gefeiert – die Partysieger verabschiedeten sich um 5:30 Uhr in ihre Schlafsäcke, um nach kurzer Nacht aufzuräumen und die Halle unseren Tänzern zu überlassen.

An dieser Stelle von mir ein paar Dankesworte:

... an mein Team – danke für das tolle Geschenk, für das beste Team der Welt gebe ich sehr gern weiter alles als „Kootsch“

... an Bernd, der seit vielen Jahren sich um die Auslosung und den Spielplan kümmert

... an Christin und Nici, die mit neuen Ideen die Abendspiele vorbereitet haben, so dass ich mitspielen (und verlieren) konnte

... an Sandy, Schorsch, Jörg aka Stella und Gretti – die Hallenschläfer, die Sonntag fleißig aufgeräumt haben

... und last but not least an Rüdiger, der zum Auf- und Abbau dabei war, sich mit um Deko, Schutz und Technik gekümmert hat – dafür bekommst du immer einen Schoppen, aber keine 2019er mehr, versprochen ;-)

in diesem Sinne, ich hoffe wir müssen die Tradition nie wieder unterbrechen Maddin aka „de Kootsch“

PS: ich muss nochmal nachrechnen, und meine Unterlagen prüfen, aber ich fürchte, dass sang- und klanglos untergegangen ist, dass dies der 30. Kuchencup war...

Martin Fergenbauer



## Prüfungen in der Judoabteilung

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

Gabriel Schütte, Weiß-Gelb, 8. Kyu  
 Vincent Hinkel, Weiß-Gelb, 8. Kyu  
 Luka Alex. Pauletic, Weiß-Gelb, 8. Kyu  
 Ziva Fiona Steffan, Weiß-Gelb, 8. Kyu  
 Sarah Hammodi, Weiß-Gelb, 8. Kyu  
 Shahrhan Lozani, Weiß-Gelb, 8. Kyu  
 Aadya Chandrol, Weiß-Gelb, 8. Kyu  
 Emil Nitsche, Weiß-Gelb, 8. Kyu  
 Hana Hofmann, Weiß-Gelb, 8. Kyu  
 Azim Izgi, Weiß-Gelb, 8. Kyu  
 Amalia Hohn Simons, Weiß-Gelb, 8. Kyu  
 Natalie Niemal, Gelb, 7. Kyu  
 Burak Seyhan, Orange-Grün, 4. Kyu

**Judo ist eine wunderbare Sportart, die nicht nur körperliche Stärke und Ausdauer, sondern auch mentale Disziplin und Geduld erfordert.**

Der Erfolg im Judo kommt nicht von selbst, sondern erfordert harte Arbeit und Training. Aber es lohnt sich: Durch regelmäßiges Training und den Einsatz von Technik und Taktik können wir nicht nur unser körperliches Wohlbefinden verbessern, sondern auch unsere geistigen Fähigkeiten schulen und uns selbstbewusster und selbstsicherer fühlen.

Doch der Erfolg im Judo beschränkt sich nicht nur auf den Wettkampfbereich.

Auch im Alltag können wir von den Werten des Judos profitieren: Respekt, Fairness und Mut sind nur einige der Eigenschaften, die wir durch das Judotraining lernen und die uns in unserem Leben weiterbringen können.

Ich möchte mich bei allen Judoka bedanken, die sich für diese Sportart engagieren und dazu beitragen, dass Judo auch in Zukunft erfolgreich bleibt. Lasst uns weiterhin hart trainieren und gemeinsam unsere Ziele erreichen. Herzlichen Glückwunsch an alle Prüflinge! Wir sind stolz auf eure Leistungen und freuen uns auf weitere Fortschritte im Training.

Dennis Schwarz

### Nikolaus Aktion im Judo

Wir wollten uns einen Moment Zeit nehmen, um Euch von ganzem Herzen für alles zu danken, was Ihr im vergangenen Jahr für uns getan habt. Euer Engagement, eure harte Arbeit und eure Leidenschaft für den Sport zeigen, wie fleißig unsere Abteilung ist und was für eine starke Gemeinschaft das innerhalb unseres Turnvereins ist.

Wenn wir auf das vergangene Jahr zurückblicken, sind wir stolz und dankbar für alles, was wir gemeinsam erreicht haben. Von den Fortschritten unserer Anfänger bis hin zu den Erfolgen unserer fortgeschrittenen Judoka konnten wir auf allen Ebenen Wachstum und Verbesse-

rungen feststellen. Wir sind auch dankbar für die Freundschaften, die sich gebildet haben, und das Gefühl der Zugehörigkeit innerhalb unserer Judoabteilung. Um das Jahr schön ausklingen zu lassen und um unseren Judoka ein kleines Dankeschön für ihren großartigen Einsatz zurückzugeben, verteilen wir immer pünktlich zum Nikolaus eine Schar Schokoladennikoläuse, die mit viel Freude entgegengenommen werden.

Mit Blick auf das neue Jahr freuen wir uns darauf, unsere gemeinsame Reise fortzusetzen und zu sehen, was die Zukunft bringt. Nochmals vielen Dank für alles!

Euer Judo-Trainer Team

Klaus Herleth, Bodo Hofmann, Andreas Rütten, Jürgen Klein und Dennis Schwarz

## LSBH Outdoorpaket

Groß war die Freude als wir die Benachrichtigung bekamen, dass wir als Verein zu den glücklichen Gewinnern eines Outdoorpaketes vom Landessportbund Hessen gehören.

Im Rahmen des Programms „Sportland Hessen bewegt“ hatte der LSBH an 100 Vereine Outdoorpakete verteilt, um zukünftig für mehr Bewegung im öffentlichen Raum wie z.B. Parkanlagen zu sorgen. Auch wir möchten unsere Bewegungsangebote im Freien weiter auf- und ausbauen.

Das Paket besteht aus einem robusten sowie zusammenklappbaren Bollerwa-

gen mit einer Auswahl hochwertiger Sport- und Spielmaterialien, mit denen sich an verschiedenen Bewegungsstationen ein qualitativ guter Sportkurs im Freien realisieren lässt. Mit Stationskarten zu unterschiedlichen Übungen für Kraft, Ausdauer und Koordination kann direkt gestartet werden. Darüber hinaus beinhaltet das Outdoorpaket auch noch verschiedene Spaß bringende Sportgeräte wie beispielsweise Crossboccia, Frisbee oder den Klassiker Indiaka.

Für das kommende Jahr ist für unsere Mitglieder, aber auch für externe sportlich Interessierte, ein Termin für einen einfachen Fitnesstest im Niddapark geplant. Hier wird das Materialpaket zum Einsatz kommen.

Nach dem Motto: „Raus in die Natur und in Bewegung bleiben“ wollen wir den Ein oder Anderen motivieren gesundheitsfördernde Sportangebote für sich zu nutzen. Entstanden ist die Idee in der Pandemie, als wir aus der Not eine Tugend gemacht und einige unserer Sportangebote ins Freie verlegt haben. Mittlerweile bieten wir auch Outdoorangebote regelmäßig an.

Nicole Egner-Meffert



## Weihnachtsaufführung der Ballettgruppen

Nach vielen Proben konnten wir am 11.12.2022 eine Weihnachtsaufführung mit all unseren Gruppen vorführen.

Viele Eltern, Omas und Opas, Geschwister und Freunde waren gekommen, um ihre kleinen oder auch großen Ballerinas auf der Bühne zu bewundern.

Der Mittag, nach der langen Zeit ohne Aufführungen, war sehr emotional und es war wunderschön unsere Mädels, nach den vielen Proben auf der Bühne stehen zu sehen. Die Kleinsten von uns tanzten zum „Lilliefée-Dance“ und dem Lied „Ich gehe zum Ballett“. Mit unseren mittleren Gruppen und der großen Gruppen tanzten wir verschiedene Tänze des Nussknackers.

Wir sind sehr stolz auf unsere Gruppen und glücklich, all den Kindern und Familien, einen schönen Mittag bereitet zu haben.

In der Woche vor Weihnachten haben wir noch unsere jährlichen Weihnachtsfeiern veranstaltet, mit selbstgebackenen Plätzchen und viel Stopptanz.

Melissa Stier, Amelie Darmstadt, Adiana Balzer



DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE

Für die Spenden von:

Waltraud Bachmann-Klös  
 Manfred Begemann  
 Edeltrau Broschat  
 Nicole Egner-Meffert  
 Karl Heck  
 Dieter Herzog  
 Theo Lackmann  
 Erna Leidinger  
 Oliver Meffert  
 Ralf Rienecker  
 Veit Ruthard  
 Markus Schmid  
 Jürgen Schreuer  
 Christine Tries  
 der Firma TESTEC Electronics  
 und den Teilnehmern der  
 Sportabzeichen Gruppe

Wir bedanken uns bei allen, die uns über die Aktion „Scheine für Vereine“ unterstützt haben und 5.298 Vereinsscheine gesammelt 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.

Dankeschön an das Küchenstudio Schreuer für die Spende der Schokoläuse für unsere Kinder- und Jugendgruppen.

## Aktion „Wir suchen Dich!“



Nähere Infos dazu auf Seite 9



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








## 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.**

Bitte meldet Euch als Neuinteressenten in jedem Fall im Voraus über [baby-lounge.anmeldung@gmail.com](mailto:baby-lounge.anmeldung@gmail.com) an, da die Teilnehmerplätze begrenzt sind. Wiederholungsteilnehmer können sich über die bestehende BabyLounge WhatsApp Gruppe anmelden. Beachtet auch das Hygienekonzept, das für die Teilnahme verpflichtend gilt.

Wir freuen uns auf Euch und Eure wundervollen Kinder.

Nicole Egner-Meffert (Kursleiterin für Babys in Bewegung, Eltern-Kind-Begleiterin, Frauen- und Mädchenbeauftragte)  
Attia Bhatti (Mitarbeiterin der Katholischen 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!



● **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:

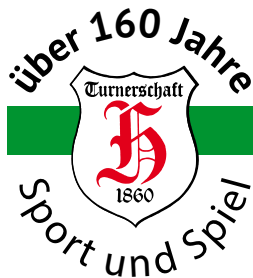


www.schreuer-kochschule.de



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](http://www.turnerschaft-heddernheim.de)

E-Mail:

[kontakt@turnerschaft-heddernheim.de](mailto: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:

Helge Harren, Thorsten Kückler, Nicole Egner-Meffert, Oliver Meffert,  
Markus Schmid

### Layout, Satz:

Petra Kreß, Dipl. Designerin (FH), [www.petrakress-grafikdesign.de](http://www.petrakress-grafikdesign.de)

### Copyright:

Verein

### Druck:

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

### E-Mail:

[kontakt@turnerschaft-heddernheim.de](mailto:kontakt@turnerschaft-heddernheim.de)

### Internet:

[www.turnerschaft-heddernheim.de](http://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](mailto:judo@turnerschaft-heddernheim.de)

**Leichtathletik:** Julian Metzler

[leichtathletik@turnerschaft-heddernheim.de](mailto:leichtathletik@turnerschaft-heddernheim.de)

**Sportabzeichen:** Oliver Meffert

[sportabzeichen@turnerschaft-heddernheim.de](mailto:sportabzeichen@turnerschaft-heddernheim.de)

**Tanz:** Helge Harren

[tanz@turnerschaft-heddernheim.de](mailto:tanz@turnerschaft-heddernheim.de)

**Turnen:**

Sophia Greiner

[turnen@turnerschaft-heddernheim.de](mailto:turnen@turnerschaft-heddernheim.de)

**Jugendausschuss:**

P. Larbig, S. Reimer

[jugendausschuss@turnerschaft-heddernheim.de](mailto:jugendausschuss@turnerschaft-heddernheim.de)

**Sportwart:** Helge Harren

[sportwart@turnerschaft-heddernheim.de](mailto:sportwart@turnerschaft-heddernheim.de)

**Geschäftsstelle / Kurse**

Nicole Egner-Meffert

[kontakt@turnerschaft-heddernheim.de](mailto:kontakt@turnerschaft-heddernheim.de)