



48. Jahrgang

02/2014

TURNER-ZEITUNG

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



**Wir wünschen allen
Mitgliedern ein
geruhames und
besinnliches
Weihnachtsfest
und einen guten
Start in das Jahr 2015.**

Aerobic Badminton Ballett Ballsport für Kids Beckenbodengymnastik

Eltern/Kind-Turnen Frauengymnastik Freizeitfußball Funktionsgymnastik Gerätturnen

Hui Chun Gong Hip-Hop Jazztanz Judo Kinderturnen Konditionsgymnastik

Leichtathletik Osteoporosegymnastik Pilates Qi Gong Rund um fit Rückenfitness

Senioren-gymnastik Sportabzeichen Skigymnastik Sport für Jedermann Tai Chi

Tanzsport Tischtennis Volleyball Wirbelsäulengymnastik Yoga Zumba® Fitness

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Sportinteressierte,

haben Sie sich im Jahr 2014 sportlich bei uns im Verein betätigt? Wenn ja, finden Sie sich eventuell in einem unserer Turnerzeitungsartikel wieder und denken an eine schöne Zeit zurück. Falls Sie die Frage mit „Nein“ beantworten, schauen Sie doch einmal auf unsere Sportangebote ab Seite 16. Ist dort etwas für Sie dabei? Kommen Sie einfach einmal vorbei: wir würden uns freuen, Sie in einer unserer zahlreichen Übungsstunden zu begrüßen. Möglicherweise finden Sie aber nicht das Passende; dann sollten Sie sich bei uns melden: unter Umständen haben auch schon Andere nach einem bestimmten Angebot gefragt: vielleicht finden wir einen Übungsleiter und eine geeignete Trainingszeit. So geschehen mit unserer seit dem Frühjahr angebotenen Zumba® Trainingseinheit. Mittlerweile haben sich so viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer gefunden, dass wir die Übungsstunde nun auf zweimal 45 Minuten dienstags ab 19:00 h aufgeteilt haben, damit alle Interessenten daran teilnehmen können. Guten Anklang hat auch unser neues Angebot „Yoga für Kinder“ gefunden: jeweils dienstags von 15:00 bis 16:00 Uhr treffen sich die Teilnehmer und üben unter fachkundiger Anleitung.

Ab Januar 2015 startet unsere neue Kursrunde: die detaillierten Informationen zu den Angeboten entnehmen Sie bitte unserer separaten Kursbroschüre. Wie gewohnt finden Sie in dieser Aus-



gabe der Turnerzeitung wieder interessante Artikel und Informationen rund um den Verein und die Abteilungen. Ihre Abteilung ist dieses Mal nicht dabei? Dann sprechen Sie mit Ihrem Übungs- oder Abteilungsleiter, schießen Sie einige Bilder und verfassen Sie dazu einen kurzen Text. Gerne veröffentlichen wir alle Informationen zu Terminen, Wettkämpfen, Tabellenständen oder einfach einen Bericht aus der Abteilung.

Einladen möchte ich Sie schon jetzt auf die **Mitgliederversammlung 2015, die am 13. März 2015 um 20:00 Uhr im Kleinen Saal** (Eingang Severusstraße) stattfinden wird.

Im Namen des gesamten Vorstandes wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen, geruhsame Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2015!

Oliver Meffert
Pressewart

In den Farben der Turnerschaft durch das Brandenburger Tor

Als ich im November letzten Jahres in einer E-Mail lesen konnte „Herzlichen Glückwunsch, sie wurden in der Verlosung für einen der begehrten Startplätze für den Berlin Marathon gezogen“, wusste ich, dass ein trainingsreiches Jahr vor mir stand. Mithilfe eines Online-Tools hatte ich schnell einen Trainingsplan für die Vorbereitung erstellt. Am 9. Januar ging es los. Der Anfang war mit 5 und 9 km-Läufen auch noch leicht, aber schon im Februar stand der erste 18 km-Lauf auf dem Programm.

Am 26.9.2014 war es dann soweit: 9 Monate Training, 650 Laufkilometer in 60 Trainingseinheiten in den Beinen, eine Trainingsunterbrechung wegen Fußproblemen, 10 Physioeinheiten und ein paar Kortisonbehandlungen hinter mir, stand ich frierend um 8:00 Uhr morgens mit 30.000 anderen Läufern auf der „Straße des 17. Juni“ und wartete auf den Startschuss.

Um 9:15 Uhr ging endlich unser Block über den Start. Petrus ist anscheinend auch ein Läufer, denn die Bedingungen waren ideal: blauer Himmel, kein Wind, nicht zu warm und auch nicht mehr zu kalt nachdem die Sonne aufgegangen war.

Die ersten 30 km liefen super: die Beine waren leicht, die Atmosphäre fantastisch. Die Strecke führt an den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der

Stadt vorbei: Siegestsäule, Alexander Platz, Kanzleramt, und so weiter. Ein Volksfest mit Teilnehmern aus der ganzen Welt.

Über 60% der Läufer kommen aus dem Ausland und wollen auf der schnellsten Strecke der Welt laufen. Dass Berlin diesen Titel zu Recht hatte, hat sich um 11:00 Uhr bestätigt: denn da wurde verkündet, dass Dennis Kimetto mit 2:02:57 h einen neuen Weltrekord aufgestellt und die magische Marke von 2:03 h unterboten hat. Für uns normale Läufer lagen noch ein paar Kilometer vor uns und die hatten es in sich.



Markus Schmid im Läuferfeld

Ab Kilometer 35 stieg der Puls und die Beine wurden schwerer und schwerer. Aber ich hatte ein festes Ziel vor Augen: ich wollte schneller sein als die 3:55:28 h meines Bruder beim Frankfurt Marathon 2008. So verbrachte ich die letzten 7 Kilometer rechnend, wie langsam ich maximal sein darf, um die Zeit zu knacken. Als ich dann nach 3:50 h auf die Straße „Unter den Linden“ einbog und das Brandenburger Tor sah, wusste ich, dass ich es geschafft hatte.

Nach dem Zieleinlauf mit 3:54:02 h brauchte ich erst einmal ein alkoholfreies Weizen und ein Stück Rasen zum Hinlegen. Am Nachmittag ging es dann Stolz mit Finisher-Shirt zurück nach Frankfurt um im habel.elf beim Tatort mit einem echten Bier auf die Leistung anzustoßen – ein tolles Gefühl.

Markus Schmid



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

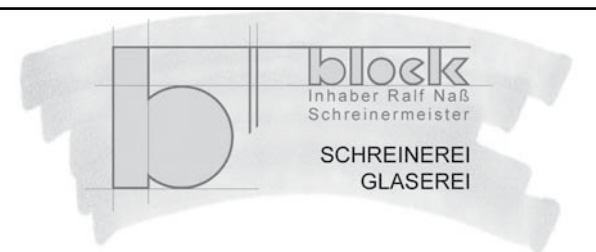
S
seit 1835

175
Jahre
Tradition



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

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**

Kündigungsfrist

Liebe Vereinsmitglieder, bitte beachten Sie folgendes:
wenn Sie Ihre Vereinsmitgliedschaft kündigen möchten, müssen Sie eine Kündigungsfrist einhalten. **Für das Jahr 2015 ist die Frist mit dem Datum 19. November 2014 bereits abgelaufen. Die Kündigung muss immer schriftlich erfolgen.** Den Unterlagen muss eine Originalunterschrift beigelegt sein. Für minderjährige Vereinsmitglieder, müssen stellvertretend die Erziehungsberechtigten bzw. der Zahler des Vereinsbeitrags die Mitgliedschaft kündigen. Mündliche Abmeldungen werden nicht anerkannt!

Kündigungen, die noch nachträglich nach dem oben benannten Termin eingereicht werden, können bei dem Beitragslauf für das Jahr 2015 nicht mehr berücksichtigt werden. Eine Kulanzregelung ist nicht möglich. Dies ist in unserer Satzung eindeutig geregelt.

Für Personen, die ihre Kündigung zu spät einreichen, besteht die Mitgliedschaft somit bis zum 31.12.2015 und erst dann erlischt die mit der Mitgliedschaft verbundene Einzugsermächtigung für den Vereinsbeitrag!

Kinder ab 4 Jahre sind beitragspflichtig! Es wird automatisch auf den Beitragsatz für Kinder umgestellt, sofern die Kinder nicht in einer Familienmitgliedschaft eingebunden sind. (Dies erfolgt Anfang des kommenden Jahres für sämtliche Kinder, die im Lauf des

Jahres 2015 vier Jahre alt werden, also vor dem Beitragseinzug!).

Bei den Familienmitgliedschaften ist zu beachten, dass für Jugendliche ab dem 18. Lebensjahr unaufgefordert jährlich ein Schul- oder Ausbildungsnachweis vorzulegen ist, sonst erfolgt die Umstellung auf den Beitragssatz für erwachsene Einzelmitglieder. Bitte beachten Sie, dass sich der Beitrag für die anderen Familienmitglieder eventuell ebenfalls dadurch verändern kann!

Ab dem 24. Lebensjahr fallen Jugendliche grundsätzlich aus dem Beitragsschema für Familienmitglieder heraus.

In Ihrem eigenen Interesse bitte ich Sie, den oben aufgeführten Punkten Beachtung zu schenken. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Fälligkeit von Mitgliedsbeiträgen: Der Jahresbeitrag wird zukünftig immer am 15. März (oder an dem darauffolgenden Werktag) des Jahres eingezogen. Achten Sie auf eine ausreichende Deckung Ihres Kontos. Kann der Bank-einzug aus Gründen, die der Sportteilnehmer zu vertreten hat, nicht erfolgen und wird der Turnverein dadurch mit Bankgebühren belastet, sind diese Gebühren durch Sie zu tragen.

Nicole Egner-Meffert
Geschäftsstellenleitung

PING - PONG - PING - PONG!

Schnell fliegen die Tischtennisbälle in der Robert-Schuman-Schule beim Tischtennistraining umher. Es wird hart trainiert und schwer geschuftet, denn die Teilnehmer haben ein Ziel vor Augen.

Es ist nämlich soweit: zum ersten Mal in unserer Vereinsgeschichte ist unsere Tischtennisabteilung in den Ligabetrieb eingetreten. Aufgrund von Verbandsregeln konnten wir unsere Jugendspieler nicht unter der Turnerschaft Heddernheim antreten lassen. Deshalb sind beide Teams für diese Spielzeit unter der TTC Dornbusch/Niederursel II (TCCII) gemeldet. Beide Mannschaften konnten bereits ihren ersten Sieg davontragen und streben nun an, ganz oben mitzumischen!



Trainiert werden die beiden Mannschaften von Younes Znati und Nawid Allimoradian, dienstags von 18:15 – 20:00 Uhr und freitags von 18:00 – 20:00 Uhr.

Wir wünschen den Mannschaften und dem Trainierteam viel Spaß und Erfolg bei den nächsten Spielen und einen guten Saisonverlauf!

Schüler A2 Kreisklasse

TTC II : TSG Oberrad II 0:10

Eintracht Frankfurt VI : TTC II 3:7

Eintracht Frankfurt VII : TTC II 10:0

TTC II : Eintracht Frankfurt V 6:4

Männliche Jugend 1 Kreisklasse

Nach vier Spielen liegt unsere Jugendmannschaft auf dem 7. Tabellenplatz mit 1 Sieg und 3 Niederlagen.

TV Kalbach 1890 II : TTC II 10:0

TTC II : TSV 1878 Ginnheim II 7:3

FTV 1860 Frankfurt : TTC II 7:3

TTC II : TTC Dornbusch/Niederursel 4:6



Sport + Spaß = Volleyball in Heddernheim

Nach einer kurzen Durststrecke um 2010 herum - mit wenigen Trainingspartnern und einer einjährigen Ligapause - haben die Heddernhemer Volleyballer und Volleyballerinnen wieder regen Zulauf. Das Mixed-Training lockt Teilnehmer von 15 bis 60 Jahren an. Zudem stellen sich auch sportliche Erfolge in der Mixed-Liga und auf Turnieren ein.

Wesentlich beigetragen hat hierzu die Philosophie, Spaß am Spiel und Training über kontinuierliche Leistungsverbesserung zu gewinnen.

So besteht unser Training nicht aus einer kürzesten Aufwärmphase und folgend ausschließlich Spielen (wie sonst oft im Mixed-Bereich üblich). Dies führt oft zu einer Abwärtsentwicklung der Qualität und Spielkultur. Unser Training beginnt allgemein mit einer Phase, die neben Aufwärmen gezielt Muskulatur, Gelenkigkeit und Kondition verbessern soll. Im zweiten Abschnitt geht es darum, die individuellen Fähigkeiten und das Stellungsspiel zu verbessern, auch werden (neue) taktische Grundstellungen eingeübt. Erst circa im letzten Drittel des Trainings spielen dann zwei oder drei Teams gegeneinander.

Dieses Konzept ist anscheinend attraktiv: Nachdem wir vor einigen Jahren manchmal das Training absagen mussten oder nur 6 – 8 Teilnehmer hatten, haben wir aktuell 21 eingetragene Liga-Spieler. Beim Training sind wir regel-

mäßig 12 bis 18, wechseln beim Spielen entweder Leute durch oder stellen drei Teams auf. In einer Einfelderhalle ist bei Volleyball die Teilnehmerzahl limitiert – am besten auf genau 12.

Um mehr Volleyballenthusiasten die Möglichkeit zum befriedigenden Trainieren zu geben, haben wir nach den Sommerferien einen 2. Trainingstermin am Donnerstag reaktiviert:

Während am Dienstag weiterhin möglichst nur die „Stammkräfte“ trainieren sollen, ist das Training am Donnerstag mit mehr Volleyballspielen offen für alle, die mal beim Volleyball der Turnerschaft reinschnuppern möchten. Unsere aktiven Sportler und Sportlerinnen kommen teilweise auch: Gezielt wird das „Wegtrainieren“ individueller Schwächen angegangen.



Erster Spieltag 2014 -15 vordere Reihe Robert, Linda, Felix, hintere Reihe Dima, Martin, Bettina, Eva, HP, Nici, Leonie

In der Liga des Hessischen Volleyballverbandes sind wir aktuell Dritter von sechs Teams. 3 von 10 Spielen wurden bisher absolviert, davon 1 gewonnen, 2 knapp verloren mit 2:3 Sätzen. Letzte Saison landeten wir bei 9 Teams auf Platz 4.

Und der Spaß?

Im Sommer verbinden wir das Sportliche mit dem Freizeitspaß, wenn wir an mindestens zwei Turnieren im Jahr teilnehmen: Auf jeden Fall sind wir beim Bergsträßer Volleyballturnier des TSV Auerbach und beim „Entchenturnier“ des TV Berstadt dabei – neben dem gemeinsamen Spielen campen, grillen und feiern wir zusammen.



Unser Team beim letzten Bergsträßer Volleyballturnier des TSV Auerbach Dima, Nici, Robert, Leonie, Helle, Felix, Eva

Überhaupt kommt der Spaß in unserer Gruppe nicht zu kurz: Wir feiern Geburtstage, den Saisonabschluss oder grillen einfach mal so zwischendurch.

Die Großveranstaltung unserer Gruppe ist der sogenannte „Kuchencup“ mit konstant mehr als 30 Teilnehmern: Seit 1990 findet dieser immer am letzten oder vorletzten Samstag vor Weihnachten in der Vereinshalle statt. Wir, eingeladenene „Ehemalige“ und Freunde aus anderen Vereinen spielen erst einmal nachmittags in ausgelosten Teams Volleyball gegeneinander. Partner, Kinder und gerade Spielfreie genießen parallel Kuchen und Getränke.

Das Abendprogramm ist eine Mischung aus einer Weihnachtsfeier und einer erneuten Spielrunde mit Spielen ähnlich wie bei „Schlag den Raab“. In Siegerehrungen werden am späten Abend mindestens die ersten 3 belohnt.

Auch das Gewinnerteam vom Nachmittag erhält eine Siegertorte – und alle Teams eine lobende Erwähnung und verdienten Beifall. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, in der Halle zu übernachten und am nächsten Tag noch ein Frühstück zu bekommen.



Die Blume

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8:30-18:30 Uhr
durchgehend geöffnet!

Samstag: 8:30 - 14:00 Uhr

Sonntag: 10:00 - 12:00 Uhr

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

Mehr Information:

Wer neugierig geworden ist und mal wie auch immer reinschnuppern möchte, wir haben eine eigene Homepage: <http://tsh-volley.npage.de/>

Unsere Termine:

Teamtraining dienstags ab 20:00 Uhr in der Vereinshalle

Freies Training donnerstags ab 20:00 Uhr in der Halle der Robert-Schumann-Schule

Kuchencup: Samstag, den 13.12.2014, Spielbeginn 14:00 Uhr in der Vereinshalle

Heimspiel: Wegen der Hallenverzierung in der „5. Jahreszeit“ haben wir nur noch einen einzigen Heimspieltag mit 2 Spielen (und 5 Auswärtsspiele vorab), am 28.02.2015, Spielbeginn 15:00 Uhr.

Bernd Runge



Unser Team beim Liederbacher Volleyballturnier 2013
Bernd, Feli, Robert, Nici, Leonie, kniend ein Gast aus Italien und Felix.



Die siegreiche Mannschaft des Spieles gegen Orplid Niddainsel
hinten Robert, Nici, Schorsch. vorne, Bernd, Leonie, HP, Helle und Gast Indi

Gaststätte
Momberger
Inh. Bernd Greb
Eigene Apfelweinkelterei,
eigene Schlachtung

60439 Frankfurt
Alt Heddernheim
Tel: 57 66 66



Capoeira - ein brasilianischer Kampftanz

Musik, Tanz und Spiel mit Kampftechniken - das vermittelte unser Capoeira Workshop am 13. und 14. September 2014.

Capoeira entstand vermutlich Anfang des 19. Jahrhunderts in Brasilien. Die waffenlose Kampfkunst wurde von afrikanischen Sklaven entwickelt, die sich gegen Unterdrückung und Bevormundung durch die Plantagenbesitzer wehren wollten. Um das Training vor diesen zu verbergen, wurde es als afrikanischer Tanz getarnt und mit traditioneller Musik unterlegt. Die Kampftechniken sind eine Mischung aus Drehritten, eingesprungenen Tritten und Akrobatik.

Nach dem Warm-Up und Dehnübungen wurden grundlegende Bewegungen alleine wie auch zu zweit trainiert. Das Ende des Trainings bestand aus gemeinsamen Übungen, die in einem



In Aktion beim Capoeira

Kreis (Roda) ausgeführt wurden und man so mit unterschiedlichen Partnern übte.

Für alle Beteiligten war es eine neue Erfahrung und sichtlich anstrengender als erwartet. Das Feedback der Workshop-Teilnehmer war durchweg positiv; leider war aufgrund der recht kleinen Workshop-Gruppen derzeit eine Aufnahme in das Turnerschaft-Sport-Programm nicht möglich.

Interesse? Einen weiteren Workshop planen wir noch nicht konkret - aber melden Sie sich doch kurz bei tanz@turnerschaft-heddernheim.de

Helge Harren



Tanz.Kaffee - ein unregelmäßiger Tanz-Treff

Der Tanz-Treff Tanz.Kaffee, zusammen mit dem Habel.elf, fand dieses Jahr bereits zum dritten Mal statt. Jeweils an Sonntagnachmittagen trafen sich Tanzbegeisterte zum gemütlichen Kaffee und Kuchen sowie der Möglichkeit die Kalorien auch gleich wieder abzutanzten. Das habel.elf bot einladenden Kaffee und Kuchen an und die Vereinsturnhalle war die Tanzfläche. Nach bekannten Rhythmen wurde getanzt und für tänzerische Fragen waren auch die Tanz-Trainer vor Ort.

Der nächste tanz.kaffee wird im März oder April 2015 organisiert.

Interesse? Aber vergessen, welche Schritte zu welcher Musik passen? Kommen Sie zu unserer Freizeittanzsport-Gruppe am Donnerstag um 20:00 Uhr in die Vereinsturnhalle. Und ... Tanzsportgerät nicht vergessen.

Helge Harren

Freeletics-Begeisterte gesucht

Adonis, Hera, Kentaurus – wer da nicht an Wesen aus der Antike sondern an Burpees, Pullups, Squats, Sprints, Schweiß und Muskelkater denkt und Lust hat regelmäßig gemeinsam Sport zu machen, sollte sich direkt bei mir melden. Bei genügend Interesse bekommen wir eine gemeinsame Übungsstunde zusammen.

Markus Schmid

1.vorsitzender@turnerschaft-heddernheim.de

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

Neues vom Zumba®

ZUMBA® Fitness verbindet mitreißende Rhythmen und einfach zu erlernende Choreographien zu einem Workout für den ganzen Körper.

Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

ZUMBA® ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchte. Bei heißer Musik aus Salsa, Merengue, Calypso, Reggaeton, aber auch Flamenco oder afrikanischem Tanz wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar, man muss nicht tanzen können und braucht auch keinen Tanzpartner.

Aufgrund der großen Nachfrage inzwischen mit 2 Gruppen im Angebot der Turnerschaft - jeden Dienstag um 19:00 und 20:00 Uhr.

Helge Harren



NEU NEU

Trainingseinheit „Spaß an der Bewegung“

Turnen, Tanzen, Akrobatik oder Kampfsport - es gibt so viele Bewegungsformen!

Manche Bewegungen muss man Kindern einfach nicht beibringen. Rennen, hüpfen, tanzen, springen: im Spiel nehmen Kinder diese Grundlagen an.

Einige Kinder wissen daher schon sehr früh genau, dass sie z.B. Leichtathletik trainieren möchten oder einen Kampfsport erlernen wollen. Andere tun sich schwer bei der Entscheidung für eine bestimmte Sportart.

In der Sporteinheit „Spaß an der Bewegung“ soll es Kindern ermöglicht werden, verschiedene Arten von Bewegungsformen zu entdecken, die eigenen Stärken herauszuarbeiten und einen kreativen Umgang mit Bewegung kennenzulernen.

Grundlagen der Sporteinheit sind Ausdauer, Gelenkigkeit, Körperkoordination, Kraft und Muskeln, Schnelligkeit und Konzentration aufzubauen.

Eine besondere Ausrüstung ist nicht notwendig, Turnschuhe und Sportbekleidung sind ausreichend und los geht's!

Wann: immer montags von 17:00 bis 18:00 Uhr an Januar 2015

Wo: in der Schulturnhalle der Robert-Schumann-Schule

Für wen: für Jungen und Mädchen ab 7 Jahren

„Seit jüngsten Jahren habe ich mich mit einer Vielzahl von Bewegungsformen und Sportarten auseinandergesetzt. Ob Fußball, Tennis, Wintersport oder auch Alternativen, wie Tanz, Kampfkunst, Akrobatik und Parkour – Bewegung ist mein Leben!“



Mein Name ist Nico Mattauch. Seit über zehn Jahren unterrichte ich im Schwerpunkt Kinder und Jugendliche in chinesischer Kampfkunst. Ich habe eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann (IHK) absolviert, sowie Sportwissenschaften und Pädagogik studiert.

Von Gruppentrainings, Workshops bis hin zu Personal Training habe ich in dieser Zeit nahezu alle Facetten kennen und lieben gelernt.

Seit Juni 2014 arbeite ich im Rahmen des Förderprogramms AndersGründer - eine Initiative der KfW Stiftung und der Social Impact GmbH - an der Realisierung der bewegungswerkstatt.

Die bewegungswerkstatt. ist der Inkubator für Innovationen die (wortwörtlich) bewegen.

Das Ziel ist es, Menschen zu ermutigen, kreative Ideen und innovative Lösungsansätze zu entwickeln und sich als Bewegungsbotschafter für eine dynamische Bewegungslandschaft in Frankfurt am Main einzusetzen.

Die bewegungswerkstatt. unterstützt die Bewegungsbotschafter bei der

Neu bei der Turnerschaft 1860 - „Fitness Boxen für Erwachsene“

Was ist Fitness? Fitness beschreibt einen Zustand, der die körperliche Leistungsfähigkeit umfasst. Darüber hinaus geht es aber auch um das geistige Wohlbefinden.

Um dieses Ziel zu erreichen eignet sich das Format „Fitness Boxen“ ausgezeichnet als regelmäßige Trainingseinheit!

„Fitness Boxen“ verbindet Elemente aus asiatischen Kampfsportarten mit Aerobic zu schneller Musik, ist selbst aber kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern eine reine Fitnessgymnastik.

„Fitness Boxen“ ist im Vergleich zu anderen Kampfsportarten relativ leicht zu lernen, dennoch bedarf es einer genauen Technik und entsprechender Konzentration die Übungen richtig auszuführen.

Entwicklung und Umsetzung ihrer Projekte, mit den entsprechenden Netzwerkressourcen, sowie bei der Qualifizierung für ein nachhaltiges Angebot.

Mir ist es sehr wichtig, mein Wissen, meine Gedanken und Emotionen mit meinen Mitmenschen zu teilen und freue mich daher sehr auf die Zusammenarbeit mit der Turnerschaft 1860 Hedderheim e.V.

Nico Mattauch

Nico Mattauch ist seit über 10 Jahren Trainer für die traditionelle chinesische Kampfkunst Wushu.

Er legt großen Wert auf die genaue Ausführung der einzelnen Übungen. Die intensive einstündige Sporteinheit umfasst einen Mix aus leichtem Krafttraining, Techniktraining und Übungen zur Steigerung der Körperanspannung, Koordination und Beweglichkeit.

Wann: immer montags, von 20:00 bis 21:00 Uhr ab Januar 2015

Wo: im Kleinen Saal

Für wen: für Erwachsene ab 18 Jahren, Männer und Frauen

Was ist mitzubringen: Hallenturnschuhe, Sportbekleidung, Handtuch und eventuell etwas zum Trinken

NEU NEU

„Parkour ist Bewegung!“

- ein neues Sportangebot für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Was ist Parkour? Parkour hat mittlerweile einen hohen Bekanntheitsgrad, vor allem durch Musikvideos (z.B. von Madonna: Hung up), Filme und durch die Medien. Gerade unter den Jugendlichen findet Parkour immer mehr Interesse und gilt als eine neue Trendsportart. So war es naheliegend auch bei uns im Verein der Nachfrage nach dem Angebot nachzukommen.

Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, möglichst effektiv und sicher ein Hindernis nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers zu überwinden und so von Punkt A zu Punkt B zu gelangen.

Jede Bewegung soll durch wiederholtes Training geübt werden. Wichtig ist immer im Rahmen der eigenen körperlichen Fähigkeiten zu bleiben. Es geht nicht darum „Mutproben“ zu bestehen. Gefährliche oder waghalsige Aktionen sind nicht Inhalt von Parkour. Im Gegenteil: Sicherheit ist ein wichtiges Thema!

Grundlagen müssen gelernt werden, bevor eine Steigerung im Training Sinn macht. Präzision, Abstimmung auf die persönliche Kondition der einzelnen Teilnehmer, aber auch mentale Übungen (denn Konzentration ist wichtig, damit man sich nicht verletzt) gehören zum Training. Die Grundlagenübungen sind vielseitig: Laufen, rennen, sprin-

gen/landen, klettern, balancieren. Das Angebot fördert die Koordination und Kreativität; steigert Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit und stärkt das Selbstbewusstsein.

Wann: immer montags, von 18:00 bis 19:00 Uhr ab Januar 2015

Wo: in der Schulturnhalle der Robert-Schumann-Schule

Für wen: für Teilnehmer ab 10 Jahren (Jungen und Mädchen)



GaWaSan

Sanitär- und Heizungstechnik
Komplettbäder mit Ideen

GaWaSan GmbH
Alt Hedderheim 11
60439 Frankfurt a/M

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

Sportart	Gruppe	Zielgruppe	Tag	von	bis	Ort
----------	--------	------------	-----	-----	-----	-----

Ballsport	allgemein	Kinder ab 5 Jahre	Fr.	15:30	- 16:30	RSS
	Badminton I	Alle	So.	10:00	- 11:00	Gr. Saal
	Badminton II	Alle	So.	11:00	- 12:00	Gr. Saal
	Badminton III	Alle	So.	12:00	- 13:00	Gr. Saal
	Freizeitfußball	Erwachsene	Mi.	18:30	- 20:00	RSS
	Hobby-Kicken I	Erwachsene	Mo.	20:00	- 22:00	RSS
	Hobby-Kicken II	Erwachsene	Mi.	20:00	- 22:00	RSS
	Tischtennis	ab 9 Jahre	Di.	18:15	- 20:00	RSS
	Tischtennis	ab 9 Jahre	Fr.	20:00	- 22:00	RSS
	Tischtennis	Jedermann	Fr.	20:00	- 22:00	RSS
	Volleyball	Erw., Mixed Liga	Di.	20:00	- 22:00	Gr. Saal
	Volleyball	Erw., Jedermann	Fr.	20:00	- 22:00	Gr. Saal
	Volleyball	Erw., Mixed Liga	Do.	20.00	- 22:00	RSS

Gymnastik	Funktionsgym.	50+	Mi.	18:00	- 19:00	Gr. Saal
	Präventive Gym.	Frauen I	Mi.	19:00	- 20:00	Gr. Saal
	Präventive Gym.	Männer + Frauen	Mi.	20:00	- 21:00	Gr. Saal
	Präventive Gym.	im Stuhlkreis	Do.	10:00	- 11:00	Gr. Saal
	Funktionsgym.		Do.	09:00	- 10:00	Gr. Saal
	Konditions-/Ski-gymn.		Mo.	20:15	- 21:15	Gr. Saal
	Aerobic		Mi.	19:00	- 20:00	Gym. Raum
	Rund um Fit		Mi.	10:30	- 11:30	Kl. Saal
	Yoga für Kinder	Kinder von 7-14 J.	Di.	15:00	- 16:00	Gym. Raum
	Fitness-Boxen		Mo.	20:00	- 21:00	Kl. Saal

Judo		Jugend / Erw. / Fortg.	Di.	18:00	- 20:00	Gr. Saal
		6 - 11 Jahre & Anfänger	Fr.	17:00	- 18:30	Gr. Saal
		Jugend ab 12 Jahre / Erw.	Fr.	18:30	- 20:00	Gr. Saal

Sportart	Gruppe	Zielgruppe	Tag	von	bis	Ort
----------	--------	------------	-----	-----	-----	-----

Leichtathletik		bis 10 Jahre	Mo.	16:00	- 17:15	Sportplatz / Gr. Saal
		10 - 13 Jahre	Mo.	17:15	- 18:30	Sportplatz / Gr. Saal
		Jugend & Aktive	Mo.	18:30	- 20:15	Sportplatz / Gr. Saal
	Wintertraining	Jugend & Aktive	Do.	18:00	- 20:00	Kalbach
	Athletik for Kids	4-6 Jahre	Di.	16:30	- 18:00	Gr. Saal
	Sportabzeichen	Wintertraining	Mo.	18:00	- 20:00	Gr. Saal

Tanz	Ballett	Mädchen I, 3-5 J.	Fr.	15:00	- 16:00	Kl. Saal
	Ballett	Mädchen II, 5-10 J.	Fr.	16:00	- 17:00	Kl. Saal
	Ballett	Mäd. III, ab 10 J.	Fr.	17:00	- 18:00	Kl. Saal
	Ballett	Mädchen IV, 3-5 J.	Mo.	14:30	- 15:30	Kl. Saal
	Ballett	Mäd. V, ab 5 J.	Mo.	15:30	- 16:30	Kl. Saal
	Ballett	Mäd. VI ab 10 J.	Mo.	16:30	- 17:30	Kl. Saal
	Jazztanz	Mädchen I, 6-9 J.	Sa.	10:00	- 11:00	Kl. Saal
	Jazztanz	Mädchen II, ab 10 Jahre	Sa.	11:00	- 12:00	Kl. Saal
	Hip-Hop	Mädchen, ab 10 Jahre	Do.	17:45	- 19:15	Kl. Saal
	Tanzsport	Erwachsene	Do.	20:00	- 21:30	Gr. Saal
	ZUMBA® Fitness	Erwachsene	Di.	19:00	- 19:45	Kl. Saal
	ZUMBA® Fitness	Erwachsene	Di.	20:00	- 20:45	Kl. Saal

Turnen		Eltern / Kind	Fr.	15:00	- 16:00	Gr. Saal
		Kinder 3-5 Jahre	Mi.	14:30	- 15:30	Gr. Saal
		Mädchen I, 6-8 J.	Mi.	16:00	- 17:00	Gr. Saal
		Mädchen II, 9-11 J.	Mi.	17:00	- 18:00	Gr. Saal

Fortsetzung siehe nächste Seite

Zeitliche oder räumliche Änderung Gr. Saal: Großer Saal Vereinsturnhalle
 RSS: Robert-Schumann-Schule Kl. Saal: Kleiner Saal Vereinsturnhalle
 Gym. Raum: Gymnastikraum Vereinsturnhalle Kalbach: LA-Halle Kalbach

Sportart	Gruppe	Zielgruppe	Tag	von	bis	Ort
Turnen		Mädchen III, ab 11 Jahre	Do.	17:00	- 18:30	Gr. Saal
		Jungen, ab 6 J.	Fr.	16:30	- 18:00	RSS
	Spaß an der Bewegung	Kinder ab 7 Jahre	Mo.	17:00	- 18:00	RSS
	Parkour	Kinder ab 10 Jahre	Mo.	18:00	- 19:00	RSS

Kurs	Qi Gong	Fortgeschrittene Teilnehmer	Do.	18:00	- 19:30	Gym. Raum
Kurs	Qi Gong	Einsteiger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen	Do.	19:45	- 21:15	Gym. Raum
Kurs	Tai Chi	Einsteiger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen	Mo.	19:45	- 21:15	Gym. Raum
Kurs	Hui Chun Gong	Einsteiger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen	Sa.	10:30	- 11:30	Gym. Raum
Kurs	Rückenfitness	keine Vorkenntnisse erforderlich	Mo.	19:00	- 20:00	Kl. Saal
Kurs	Pilates	für Teilnehmer mit erweiterten Grundkenntnissen	Mi.	18:30	- 19:30	Kl. Saal
Kurs	Pilates	fortgeschrittene Teilnehmer mit Pilateserfahrung	Mi.	19:30	- 20:30	Kl. Saal
Kurs	Yoga n. Iyengar I		Mo.	16:45	- 18:10	Gym. Raum
Kurs	Yoga nach Iyengar II	Teilnehmer mit erweiterten Grundkenntnissen	Mo.	18:15	- 19:40	Gym. Raum
Kurs	Wirbelsäulengym., Yoga, Entspannung	Einsteiger und fortgeschrittene Teilnehmer	Do.	19:30	- 21:00	Kl. Saal
Kurs	Osteoporosegymnastik		Mo.	17:55	- 18:55	Kl. Saal
Kurs	Rückenfitness u. Beckenbodengymnastik		Di.	10:00	- 11:00	Gym. Raum



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

Let's move ...

Bewegung ist Gesundheit



Kurs-Programm-Übersicht

Unsere Kursangebote ab Januar 2015 haben wir wieder in einem separaten Kursflyer mit detaillierten Informationen und dem benötigten Anmeldeformular zusammengestellt. Der Flyer erscheint parallel zur Turnerzeitung und wird in der Turnhalle und auf der Geschäftsstelle ausliegen.



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

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



Anmeldung
Kurs / Workshop

Bitte füllen Sie das Formular
vollständig und leserlich in
 Druckschrift aus!

Ich ermächtige die Turnerschaft 1860 Frankfurt / Main - Heddernheim e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich meine Kreditinstitut an, die von der Turnerschaft 1860 Frankfurt / Main - Heddernheim e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift* einzulösen.

_____ / _____
Kursnummer **Name des Kurses / Workshop**

 Nachname, Vorname

 Wochentag, Uhrzeit

_____ Kursleiter _____ Kursgebühr _____

 Telefonnummer (bei Rückfragen)

 E-Mail Adresse (bei Rückfragen)

 Anschrift

 Name des Kontoinhabers

 IBAN

 BIC (8 oder 11 Stellen)

 Geldinstitut

*) Bei Rückbuchungen entstehen zusätzliche Bearbeitungskosten von 10,00 €.

 Datum

 Unterschrift für die Anmeldung und den Lastschrifteinzug

Teilnahmebedingung

Eine Teilnehmerberücksichtigung erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen bis zur vorgesehenen höchsten Teilnehmerzahl. Sollte der von Ihnen gewünschte Kurs bereits belegt sein, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung. Sie erhalten (soweit möglich) ein Alternativangebot oder Sie können Ihren Namen auf die entsprechende Warteliste setzen lassen.

Ein späterer Einstieg kann nur nach Absprache mit dem Kursleiter erfolgen. Die Kursgebühr wird dann anteilig erhoben. Die Anmeldung ist verbindlich. Die Kursgebühr muss vor Beginn per Einzugsermächtigung über die Geschäftsstelle bezahlt werden.

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 des Kursbeginns eingezogen.

Rücktritt

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

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
 Bankverbindung: Frankfurter Sparkasse von 1822, BLZ: 500 502 01, Konto-Nr.: 255 696
 IBAN: DE13 5005 0201 0000 255 696, BIC: HELADEF1822, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE06HED00000820287

Intensivwoche Qigong als Bildungsurlaub

Im Januar startet in der Turnerschaft wieder ein Qigong-Kurs, der auch für Neueinsteiger konzipiert ist, mit 9 Abendterminen bis zu den Osterferien.

Wer keine Gelegenheit hat, an regelmäßigen wöchentlichen Kursen teilzunehmen oder mal eine ganze Woche lang in den Flow des Qigong eintauchen möchte, kann die Möglichkeit einer Intensivwoche nutzen, die als Bildungsurlaub anerkannt ist.

Es gibt eine Woche zusätzlichen Urlaub, um Methoden aus dem Qigong zu erlernen, die helfen, Stress abzubauen, sich zu entspannen und neue Kraft zu tanken.

Unter dem Titel „Qigong: Entspannung, Vitalität, Beweglichkeit“ bietet unsere Qigong-Kursleiterin, Frau Kilimann, im Rahmen der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen, im Februar und im August eine Intensivwoche Qigong an.

1.) 16. – 20. Februar 2015
in Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4,
Kursnummer 30643

2.) 3. – 7. August 2015
in Friedrichsdorf,
Kursnummer 30644

Anmeldung für den Bildungsurlaub über die Bildungsakademie,
 Tel. 069 - 6789-452,
www.sport-erlebnisse.de

mixtum compositum

Sonder- und Restposten

Weissware, Fernseher u.a.

Oliver Hussock

Tel. 0170 / 182 90 15

repoha@email.de

Bürobedarf PC-Druckerzubehör

Katharina Hussock

Tel. 069 / 53 42 35

Fax 069 / 95 11 55 12

katharina.hussock@web.de

Am Forum 7 · 60439 Frankfurt / Main

www.mixtum-compositum.de

www.mixtum-comp.liefert-es.com

Gesund oder krank? Behindert oder nicht Behindert?

Das war das Thema am Samstag, dem 08.11.2014 auf der Fortbildung in Kels-terbach. Aber für was braucht man so was und wer braucht das?

Also ich fang mal von vorne an: Ich hatte im April an der Frühjahrssitzung der Sportabzeichenabnehmer des Sportkreises Frankfurt teilgenommen. Dort sagte die Dozentin, es gibt in Frankfurt nur wenige, die ein Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen abnehmen dürfen. Da stand für mich schon fest: das möchte ich auch einmal als Fortbildung zur Verlängerung der Übungsleiter-Lizenz. Außerdem ist dies ein spannendes Thema. Also habe ich versucht mich anzumelden und schon gab es ein Problem!

Der einzige Lehrgang war in Hannover - naja für einen Tag zu weit entfernt. Dann eine Anfrage beim DOSB, dieser verwies mich an den Landessportbund Hessen, dieser wiederum an den Sportkreis Frankfurt und dieser wieder an den Behinderten-Sportverband, dies waren einige Stunden telefonieren und Mails schreiben. Endlich im Oktober kam der Bescheid, dass es einen Lehrgang im November in Kelsterbach gibt - nun aber schnell anmeldet und hoffen, dass noch ein Platz frei ist.

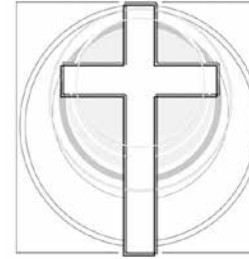
Hurra: es hat funktioniert. Beim Betreten des Lehrsaals sah man schon, wie vielfältig dieses Thema ist, denn auf jedem Platz lag ein Ordner mit 254 Sei-

ten. Nicht einfach eine Info über alles, sondern Richtlinien wer-was-wie-wo und warum zu machen hat.

Der Dozent erklärte uns, was es für verschiedene Übungen gibt, bis dahin noch alles OK. Dann ging es aber medizinisch los: mit den verschiedenen Behinderungsklassen und wie die Behinderung zu verstehen und zu behandeln ist. Das Thema war (bitte nicht falsch verstehen aber so steht es wirklich in den Unterlagen): Extremitäten dran oder ab, halb oder ganz, Hüft- oder Knie-Prothese, sehend oder blind, Rollstuhl oder gehend, taub oder hörend. Also wer keine medizinischen Vorkenntnisse hatte, kam ganz schön in's Straucheln.

Wir waren alle froh, als der Dozent den Ordner zugeschlagen hat. Nach diesem Lehrgang hat der Sportkreis Frankfurt wieder einen Sportabzeichen-Abnehmer mehr für „Menschen mit Behinderungen“. Nun können wir dieses Angebot auch in unserem Verein anbieten.

Euer
Klaus Eberbach



Trauer um Otto Hammerschmidt

Wir trauern um unser langjähriges Vereins- und Vorstandsmitglied **Otto Hammerschmidt, der am 8. November 2014 im Alter von 87 Jahre unerwartet verstorben ist.**

Otto Hammerschmidt war 81 Jahre Vereinsmitglied, seit 1982 Ehrenmitglied und engagierte sich lange Jahre im Verein ehrenamtlich.

Als Jugendlicher erlebte er die Kriegswirren und die Bombenabwürfe auf Frankfurt und auch auf Heddernheim. So hat er als 18 jähriger mitbekommen, wie kurz vor Kriegsende unsere Turnhalle zerbombt wurde.

Unser damaliger Vereinsvorsitzender Christian Weidemann baute im Jahre 1949 die zerstörte Halle mit Hilfe vieler Vereinsmitglieder wieder auf: zu den Helfern gehörte auch Otto Hammerschmidt. Im Jahre 1959 übernahm Otto bis 1968 den Posten des 1. Kassierers.

Nach Christian Weidemanns Tod im Jahre 1968 übernahm er den Posten des 1. Vorsitzenden, den er bis 1972 ausübte. Otto Hammerschmidt nahm bis zu seinen letzten Tagen regen Anteil am Vereinsgeschehen, bis ihn ein tragischer Unfall plötzlich und unerwartet aus dem Leben riss. Otto hat einiges in unserem Verein bewegt, wir erinnern uns mit Wehmut an die vergangenen Zeiten und nehmen Abschied von einem treuen Vereinsmitglied.

Frank Broschat

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



● **BECKMANN**
 VERSICHERUNGSBÜRO
 VERSICHERUNGSMAKLER

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

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

Rufen Sie uns an: 0611 97729-0

Beckmann GmbH Versicherungsmakler

Bahnstraße 4, 65205 Wiesbaden

Tel.: 0611 97729-0, Fax: 0611 97729-29

info@beckmann-vm.de



Verband
 Deutscher
 Versicherungs-
 Makler e.V.

VDVM-Versicherungsmakler.
 Sachverstand auf Ihrer Seite.

Termine

22.12.2014 – 11.01.2015

Weihnachtsferien

14. – 18.02.2014

kein Übungsbetrieb wegen Fastnacht

28.02.2015

15:00 Uhr

Heimspieltag Volleyball

13.03.2015

20:00 Uhr

Mitgliederversammlung

28.03.2015 - 12.04.2015

Osterferien

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Weihnachten

Die Geschäftsstelle wird vom **22. Dezember 2014 bis 9. Januar 2015** geschlossen sein.

Fastnacht

In der Zeit vom **16. Februar bis zum 20. Februar 2015** hat die Geschäftsstelle nicht geöffnet.

Übungsbetrieb

Während der Weihnachtsferien vom **22. Dezember 2014 bis zum 9. Januar 2015** fallen alle Übungsstunden ohne Ausnahmen aus, da in dieser Zeit in der Vereins-halle die Aufbauten für die Fastnacktkampagne vorgenommen werden und die Schulturnhalle geschlossen ist.

In den Osterferien vom **28. März bis 12. April 2015** findet kein Übungsbetrieb statt.

Fundkiste

Hilfe! Unsere Fundkiste quillt wieder einmal fast über. In den letzten Wochen ist so einiges an Kleidungsstücken liegengeblieben. Bitte schauen Sie doch mal Ihre Kleiderschränke durch oder fragen Sie Ihre Kinder.

Sofern Sie etwas vermissen sollten, schauen Sie in unserer Fundkiste, die im Eingangsbereich zur Vereinsturnhalle steht, nach.

Kleidungsstücke, die länger als ein halbes Jahr bei uns im Verein nicht abgeholt werden, geben wir zur Altkleidersammlung.



Umzug - Adressänderung? Neue Bankverbindung? Geänderte Kontonummer?

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

Vielen Dank

Wir möchten uns auf diesem Weg bei sämtlichen Anzeigenkunden bedanken, die Ihre Werbung in unserer Turnerzeitung schalten. Bitte berücksichtigen Sie die Inserenten bei Ihren Einkäufen. Dadurch ist es uns möglich, die Kosten, die jede Ausgabe durch Gestaltung, Druck und Versand verursacht, auf einen geringeren Eigenanteil zu reduzieren.

Bedanken möchten wir uns bei **Ralf Gelzenleuchter** für seine großzügige Spende.

Wir bedanken uns außerdem bei der **Firma Jürgen Schreuer Küchenwerkstatt** für die großzügige Geldspende.

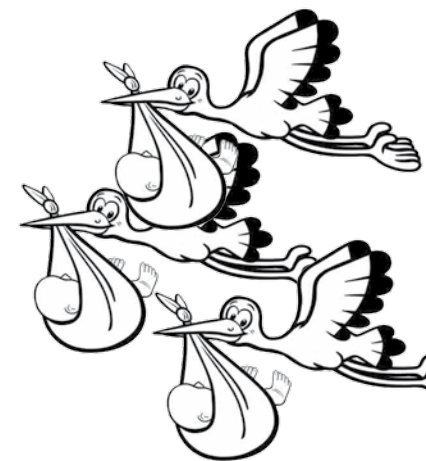
Durch diese Spende wurden Nicoläuse gekauft, die an die mitwirkenden Kinder und Jugendlichen des Programmes an der Schülerweihnachtsfeier am 07.12.2014 verteilt wurden.

Wir gratulieren

unserer **Judo-Trainerin Linda Hofmann** zur Geburt ihrer Tochter Hana

sowie unserem **Leichtathletik-Trainer Julian Metzler** zur Geburt seines Sohnes Oskar

und **Sandrina Ritz (geb. Eberbach)** zur Geburt Ihrer Tochter Josephine.



Ausflug mit der Sportabzeichen-Gruppe ins Land der Franken, 27. bis 29. Juni 2014

Es war wieder so weit. Die Gruppe „Ha, He, Ho“, 3 Mitglieder der Sportabzeichen Gruppe, die uns seit Jahren über Ausflüge und Veranstaltungen informieren, meldeten sich wieder. Bereits im vergangenen Jahr wollten sie wissen, wer von uns an dem geplanten Ausflug vom 27. bis 29. Juni 2014 ins Land der Franken mitfahren möchte.

Der Termin und das Ziel wurden uns so zeitig mitgeteilt damit jeder seinen Urlaub entsprechend einplanen konnte. Außerdem mussten ja die Organisatoren wissen, wie groß die Gruppe sein wird, um entsprechende Unterkünfte und Aktionen vorzuplanen. Übrigens das Team ist in diesem Jahr auf zwei Mann geschrumpft. Hans Meffert verstarb im vergangenen Jahr unverhofft. Das Logo „Ha, He, Ho“ haben sie beibehalten.

Diesmal waren wir eine große Gruppe mit 37 Teilnehmern. Es spricht sich eben rum, wenn Ausflüge von „Ha, He, Ho“ ein Erfolg sind.



An der Bushaltestelle in Heddernheim

Es war ein Freitag, einige Geschäftsleute mussten vorzeitig ihre Läden schließen, um pünktlich um 14.15 Uhr unseren Bus in Heddernheim zu erreichen, der uns nach Schlüsselfeld brachte.

Wir fuhren pünktlich ab. Unser Busfahrer begrüßte uns während der Fahrt und offenbarte uns, dass er der schlechteste Fahrer des Busunternehmens sei. So hätten ihn seine Kollegen bezeichnet und wir hätten das Pech, ausgerechnet an ihn zu geraten. Das war ein psychologischer Trick, denn immer wenn sich unser Busfahrer über das Mikrofon meldete wurde es mucksmäuschenstill und jeder wartete auf neue Hiobsbotschaften.

Dem war aber nicht so, denn er erklärte uns wo wir gerade sind. Dann sagte er „und jetzt verlassen wir Deutschland. Wir sind eben über die Grenze nach Bayern gefahren“. Er hatte einen trockenen Humor und wir hörten ihm aufmerksam zu denn wir hörten ihn gern sprechen.

Wir kamen ohne wesentlichen Stau nach Schlüsselfeld und waren pünktlich vor unserem Quartier. Das Hotel hieß Storch und befand sich mitten im Ort. Da unsere Gruppe so groß war, wurden wir im Gästehaus untergebracht, das am Ortseingang ca. 150 m vom Hotel entfernt war. Im Hotel nahmen wir aber unsere Frühstücke und Abendessen ein.



Hotel Storch

Wir belegten unsere Zimmer und waren pünktlich zum verabredeten Zeitpunkt am Treffpunkt vor unserem Hotel zur Stadtführung.



Unser Stadtführer (gelbes Hemd)

Er führte uns durch das mittelalterliche Schlüsselfeld. An der westlichen Stadtmauer oder den Resten, die man heute noch sieht, steht ein barockes Kleinod, die Marienkirche. Im Jahre 1724 bauten die Schlüsselfelder nach Plänen

von Balthasar Neumann diese Kirche. Sie enthält eine originalgetreue Kopie sowohl des Gnadenbildes als auch der Anordnung des Hochaltars der berühmten Wallfahrtskirche Mariazell in der österreichischen Steiermark. Deshalb wird die Kirche „Klein Mariazell im Steigerwald“ genannt.



Klein Mariazell

Wir marschierten weiter, der äußeren Stadtmauer entlang. Uns wurden originale und restaurierte Altertümer gezeigt.



Das Westtor

Durch das Westtor kommt man zum Marktplatz von Schlüsselfeld, aber nicht mit dem Bus, denn der passt hier nicht durch.



Rundtürme der alten Stadtbefestigung

Auch die Rundtürme der alten Stadtbefestigung kann man heute noch erkennen. An einer anderen ebenso wichtigen Kirche wie der Marienkirche kamen wir vorbei. Es war die „St. Johannes der Täufer Pfarrkirche“ aus dem 14. Jahrhundert. Sie liegt am Jakobsweg, ein Pilgerweg, der quer durch Deutschland und Frankreich geht und in Spanien in Santiago de Compostela endet. Man hat hier in der Nähe der Kirche für durstige Pilger extra einen Trinkwasserbrunnen errichtet. Wir besichtigten auch das Stadtmuseum, das heute im ehemaligen Rathaus der Stadt untergebracht ist. Hier erfuhren wir, dass Schlüsselfeld zur damaligen Zeit der westlichste Ort der Porzellanherstellung war.



Salz- und Pfefferstreuer

Als Besonderheit werden die in Schlüsselfeld hergestellten Salz- und Pfefferstreuer ausgestellt, die auch als Souvenir an Touristen verkauft werden. Bisher wurden bereits mehr als 2500 Stück von diesen Salz- und Pfefferstreuern zusammengetragen.

Mit dem Besuch des Stadtmuseums endete unsere Stadtführung und wir hatten noch ein wenig Zeit bis zum Abendessen. Aber nicht vergessen dürfen wir das Storchennest, das sich auf einem großen Gebäude am Marktplatz befindet. Ein Storchennest hat hier fünf Junge großgezogen. Nach diesen Störchen sahen wir oft und warteten darauf, dass sie ausfliegen.



Storchenfamilie

Sie unternahmen schon erste Flugversuche. Die Gegend hier im Steigerwald muss für Störche besonders fruchtbar sein, denn Storchennester mit fünf Jungen sind selten.

Unser Abendessen war reichhaltig und gut. Wir verbrachten den Abend bei schönem, warmem Wetter und einem kühlen Bier draußen vor unserem Hotel.



Abendessen

Am nächsten Tag war eine Floßfahrt geplant. Wir mussten pünktlich um 8.30 Uhr mit unserem Bus losfahren, um das Floß zu erreichen. Das bedeutet, rechtzeitig in die Falle gehen, damit das Aufstehen am anderen Morgen nicht so schwer fällt.

Es war Samstag, ab 7.30 Uhr konnten wir unser Frühstück im Hotel einnehmen. Das Wetter war gut und es schien wieder ein schöner Tag zu werden. Unser Busfahrer erwartete uns und wir fuhren pünktlich ab in Richtung Volkach.



Unser Floß: Für Nichtschwimmer waren auch Rettungsringe vorgesehen

Wir waren pünktlich an der Floß-Anlegestelle und waren gespannt, was da auf uns zukommen wird. Es wurde tatsächlich ein Höhepunkt unseres Ausfluges.

Wir konnten an langen, weiß-blau gedeckten Tischreihen Platz nehmen. Eine Verkaufstheke versorgte uns mit Getränken. Es gab alles, von Mineralwasser bis Bier und natürlich Frankenwein. Der Floßkapitän machte uns mit seinem Floß und der Mannschaft bekannt.



Auf dem Wasser

Die Fahrt dauerte ca. 3,5 Std. Auf dem Floß gab es auch eine Toilette (Dixi), die strohverkleidet dem Umfeld angepasst

ist. Wir konnten also nach Herzenslust genießen und entsorgen.



Unser Floß zwischen den Weinbergen

Wir genossen den herrlichen Frankenwein. Es war wirklich ein guter Tropfen. Gegen Mittag wurde uns eine Häckerbrotzeit serviert. Es war eine nahrhafte, reichhaltige und wohlschmeckende Mahlzeit.



Häckerbrotzeit - nahrhaft und wohlschmeckend

Hier auf dem Altarm des Mains gibt es keinen Schiffsverkehr. Das bedeutet, dass die Uferbereiche von von Reiher, Schwänen, Enten und Vögeln aller Art bevölkert ist. Zur Mittagszeit kam auch eine Schwanenfamilie mit ihren Jungen längsseits um ihre Mahlzeit abzuholen.



So dicht habe ich mich noch nie an Schwäne herangetraut. Man sieht, den Jungschwänen fehlen noch die Federn auf dem Kopf.

Die Zeit auf dem Floß verging sehr schnell und dann hieß es aussteigen der Bus wartet. Es war eine angenehme und abwechslungsreiche Tour. Unser Busfahrer fuhr uns nicht auf direkten Weg nach Schlüßelfeld sondern wählte die „Steigerwald Höhenstraße“.

Zwischendurch machten wir kurze Rast in Prichsenstadt. Niemand wusste, was ihn hier erwartet. Prichsenstadt ist ein Weindorf, das seinen mittelalterlichen Charakter erhalten hat. Jeder kennt Rothenburg o.T.: aber wer kennt Prichsenstadt? Hier im Frankenland soll es noch mehr solcher malerischen Weindörfer geben. In einem der alten Fachwerkhäuser, es war ein Cafe, trafen wir uns alle wieder. Es gab frischen Kuchen und

guten Kaffee. Als wir das Cafe verließen sahen wir an der Theke dieses Bild: Jemand erklärte uns, das sei unsere Sportabzeichengruppe, vorne Heinz und hinten Horst und dazwischen wir.



Schwäne beim Spaziergang durch die Stadt

Wir marschierten Richtung Bus und verließen Prichsenstadt. Pünktlich um 18.30 Uhr gab es Abendessen im Hotel Storch. Horst erklärte uns wann und wo uns am nächsten Tag eine Kutsche zur Fahrt durchs Frankenland aufnimmt. Ein ereignisreicher Tag ging zu Ende.

Es war Sonntag und Schlüßelfeld feierte seinen jährlich stattfindenden Winkelmarkt. Das ist ein Straßenfest, an dem alle Geschäfte auf dem Marktplatz und den angrenzenden Straßen ihre Stände aufbauen. Es geht erst um die Mittagszeit so richtig los. So hatten wir Zeit, bis unsere Kutsche uns zur Fahrt durchs Frankenland erwartete. Das Wetter schien schlechter zu werden, die Sonne versteckte sich hinter düsteren Wolken. Aber es blieb noch trocken. Da nicht alle in eine Kutsche passten, waren wir für die zweite Fahrt vorgesehen.



Mit der Kutsche unterwegs

Die erste Gruppe absolvierte ihre Fahrt noch ohne Regen aber wir? Zuerst auf der, ich nenne es Hinfahrt, blieb es trocken, aber dann ging es los. Auf der Rückfahrt hatten wir den Wind und Regen auf unserer Seite. Wir saßen also nicht auf der Sonnenseite. Ob der Wein, den wir bekamen das nötige dazu tat, jedenfalls wurde die Stimmung immer besser.



Stimmung in der Kutsche bei Regenwetter

Die Gegenseite amüsierte sich, wie wir versuchten den Regen abzuhalten. Die Stimmung war gut und wurde mit zunehmendem Regen immer besser.

Beim Aussteigen aus der Kutsche rutschte Edith, vermutlich auf dem nassen Boden, aus und brach sich den Schenkelhals. Der Notarzt, der dies

vermutete, bestellte einen Krankenwagen und Horst fuhr mit ihr in die Steigerwaldklinik in Burgebrach. Sie wurde dort sofort untersucht und der Schenkelhalsbruch festgestellt. Sie musste im Krankenhaus bleiben und wurde am nächsten Tag operiert.

Die Stimmung war danach etwas gedrückt. Wir nahmen unser Mittagessen im Hotel ein, packten unsere Sachen und begaben uns zum Bus. Bevor wir einstiegen machte Peter Muschelknautz noch ein Abschlußfoto, in das er die fehlenden Personen reinretuschierte. Edith und Horst sind deshalb auch auf dem Bild zu sehen.



Die Heimfahrt führte uns an der Steigerwaldklinik vorbei, wo Horst zustieg und uns über die Ergebnisse der Voruntersuchungen berichtete. Wir alle wünschen Edith gute Besserung. Die Heimfahrt auf der Autobahn war reibungslos und ohne Regen. Es war für alle eine schöne Zeit.

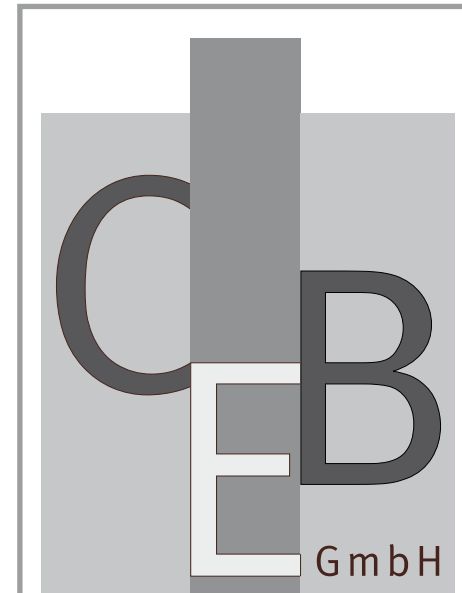
Ich möchte mich ganz herzlich bei den Organisatoren bedanken. Es war wieder für uns alle ein wunderschönes Wochenende.

Frank Broschat

Nachtrag

Ergänzend zum meinem Bericht zum Ausflug der Sportabzeichengruppe nach Schlüsselfeld muss ich leider mitteilen, dass Edith Takke nach wochenlangem Aufenthalt im Nordwest-Krankenhaus am 16. September 2014 verstarb. Der Beinbruch brachte sie zwar dorthin, aber ihr gesundheitlicher Allgemeinzustand setzte ihrem Leben ein jähes Ende. Sie verstarb im 79. Lebensjahr und war 49 Jahre Vereinsmitglied. Bis zum Schluss nahm sie am Vereinsleben teil und hatte dort ihre Freunde und Bekannte.

Frank Broschat



STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

Einkommensteuer
Immobilienbesteuerung
Vermögensverwaltung
Erbschaftsteuer- und
Schenkungsteuerrecht
Allgemeine Steuerberatung

Praunheimer Landstraße 199
60488 Frankfurt am Main

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

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



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

DIE KOCHSCHULE
IM KÜCHENSTUDIO:

SCHREUER'S
Kochschule

www.schreuer-kochschule.de



SCHREUER'S
küchenwerkstatt

Gerningstraße 4
60439 Frankfurt am Main
Tel: 069 / 57 09 55

www.schreuer-kuechen.de





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

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



IMPRESSUM

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

Geschäftsstelle: Vereinturnhalle, 1. Stock, Eingang Severusstraße

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

Telefon: 069 / 57 75 33

Fax: 069 / 69 59 89 40

1. Vorsitzender: Markus Schmid

Redaktion: Oliver Meffert

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

Copyright: Verein, Logos: 1976 by ERCO

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

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

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

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

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