



50. Jahrgang

01/2016

# TURNER-ZEITUNG

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



**Jubiläum:  
50. Jahrgang der Turnerzeitung**



**Start der BabyLounge**

**Neue Prallwand in der Turnhalle**

**Termine und Sportangebote**



**Qualitätssiegel des DTB**

**Aerobic Badminton Ballett Ballsport für Kids Beckenbodengymnastik Eltern/Kind-Turnen**

**Fitness-Boxen Frauengymnastik Freizeitfußball Funktionsgymnastik Gerätturnen**

**Hui Chun Gong Hip-Hop Jazztanz Judo Kinderturnen Konditionsgymnastik**

**Leichtathletik Osteoporosegymnastik Parcour Pilates Qi Gong Rund um fit Rückenfitness**

**Senioren-gymnastik Sportabzeichen Skigymnastik Spaß an der Bewegung Sport für Jedermann**

**Tai Chi Tanzsport Tischtennis Volleyball Wirbelsäulengymnastik Yoga Zumba® Fitness**

## Liebe Vereinsmitglieder, liebe Sportinteressierte,

diese Ausgabe der Turnerzeitung ist der 50. Jahrgang. Für mich ein Anlass einmal die alten Zeitungen durchzublättern und etwas in den letzten 49 Jahren der Vereinszeitung zu stöbern. Meine Recherchen waren sehr interessant und einige Stilblüten habe ich für Sie zusammengestellt. Aber auch in der nächsten Ausgabe wird es noch eine Auswahl von Artikeln aus 49 Jahren „Turnerblättchen“ geben.

Waren Sie auf dem Straßenfest am 11. Juni 2016? Ein paar Impressionen von unseren Gruppenaufführungen finden Sie in dieser Ausgabe.

Neuigkeiten aus den Abteilungen, unserem Sportangebot und von der Eröffnung der BabyLounge finden Sie in dieser Ausgabe. Aber auch bei der Pflege und Erhaltung hat sich einiges getan: die Prallwand wurde in den Osterferien eingebaut und erstrahlt nun den Großen Saal. In einer kleinen Fotostory können Sie noch einmal den Verlauf verfolgen. Auch das Angebot der Pluspunkt-



te Gesundheit wurde erneuert: welche Gruppen das betrifft, finden Sie auf Seite 13. Was gab's bei der Mitgliederversammlung 2016 Neues: Antworten finden Sie auf Seite 26.

Im Namen des Vereinsvorstandes wünsche ich Ihnen eine schöne Sommerzeit und gute Unterhaltung beim Lesen.

Oliver Meffert  
Pressewart

### Liebe Turnfreunde!

Diese Ausgabe trägt die Nummer 1. Es soll nicht die letzte sein. Die Vorarbeit ist geleistet, die weiter anfallende Arbeit wird bewältigt werden; nicht zu unserem Interesse.

Das Honorar zu zahlen, die geopfert Zeit zu würdigen, liegt an euch. Es besteht im Lesen dieser und nachfolgender Ausgaben.

Was wir wollen, ist die Information über das Vereinsgeschehen, Informationen von den einzelnen Abteilungen, von Wettkämpfen, Ehrungen und Gratulationen, Berichte von besonderen Sportereignissen innerhalb und außerhalb unseres Vereins. In dieser Zeitung wird der Vorstand die Möglichkeit haben, alle Mitglieder unmittelbar anzusprechen, sie über die geleistete und noch zu leistende Arbeit zu unterrichten. Es werden aber auch die Mitglieder zu Worte kommen, sei es positiv, sei es negativ.

Es ist dies der Angelpunkt. Diese Zeitung ist erst dann existent, wenn sie nicht nur von wenigen gemacht und zur Kenntnis genommen wird. Um diese Zeitung lebendig zu machen, ist die Mitarbeit vieler notwendig.

Der Nutzen hiervon fällt dem Verein zugute und somit jedem einzelnen von uns. Nun, der Anfang ist gemacht, jetzt liegt es an euch.

Die Redaktion  
Manfred Diehl  
Pressewart

Artikel des Presswarts in der 1. Turnerzeitung Juli 1967

## Jubiläumsjahrgang der Turnerzeitung

Ist die Turnerzeitung heute im Zeitalter der neuen Medien als physisches Exemplar noch zeitgemäß?

Als Vorbereitung auf diesen Artikel habe ich die Turnerzeitungen der letzten 49 Jahre gelesen und habe viel Neues über den Verein erfahren. Aber erst mal der Reihe nach: eine Vereinszeitung gab es schon zu Beginn des letzten Jahrhunderts: sie stellte damals die einzige Informationsquelle für Mitglieder dar. Das ist nicht mit heute zu vergleichen: man kann sich 24 Stunden über unsere Internetseite über den Verein und die Sportangebote informieren. Mit einigen Unterbrechungen gab es nach dem 2. Weltkrieg wieder eine Vereinsinfo, die meist nur vier Seiten umfasste, über Werbung finanziert wurde und mehr oder weniger regelmäßig erschien. 1967 entschloss sich der damalige Vorstand unter Christian Weidemann, wieder eine monatliche Vereinszeitung zu veröffentlichen und legte den Grundstein für unsere heutige Turnerzeitung.

Sie lieferte und liefert noch heute den Vereinsmitgliedern Informationen rund um den Verein aus erster Hand. In den späten 60er, 70er, 80er Jahren kamen die Texte handschriftlich oder mit der Schreibmaschine geschrieben von den Autoren und mussten teilweise nochmals neu abgetippt werden. Dann gingen die gesammelten Manuskripte an die Druckerei und wurden dort „gesetzt“. Dabei schlichen sich meist einige Fehler ein, die dann von den Mit-

gliedern in der fertigen Druckausgabe bemängelt wurden. Heute ist es in einer Hinsicht einfacher: man bekommt die Artikel (meist) digital und kann alles noch nachbearbeiten – Rechtschreibung inklusive.

Aber auch die bis 2010 veröffentlichten Geburtstagslisten - am Ende des Turnerblättchens - waren schwierig manuell auf den aktuellsten Stand zu veröffentlichen, weil erst seit Nutzung des Vereinsverwaltungsprogramms ELVIS in den 80er Jahren eine Exportfunktion existierte, die eine Liste schnell und unbürokratisch zur Weiterverarbeitung erstellte.

Bis 1999 veröffentlichten wir die Ausgaben monatlich, danach wurden unregelmäßig zwei bis drei Ausgaben jährlich publiziert, bis die Entscheidung fiel, die Vereinszeitung auf zwei Ausgaben pro Jahr zu reduzieren, die seitdem vor den Sommer- und den Weihnachtsferien mit mehr Seiten erschienen. Seit unserem Jubiläumsjahr 2010 erscheint unsere Turnerzeitung farbig und im neuen Layout: mit Unterstützung unserer Grafikerin Petra Kress sind die Seiten viel ansprechender gestaltet.

Den Klagen meiner Vorgänger Manfred Diehl, Wilhelm „Jacques“ Meffert, Axel von Lospichl, Thorsten Barufke-Schmidtell, Holger Barufke, Veit Ruthart, Christian Scheubrein, Thorsten Göbel und Gregor Hinkel in den Ausgaben der letzten 49 Jahre kann ich heute nur anschließen: man muss den Arti-

keln und Bildern hinterherlaufen, damit die Zeitung nicht nur vom Pressewart geschrieben wird. Denn die Turnerzeitung ist von Mitgliedern für Mitglieder und Vereinsinteressierte. Das wird auch schon im Jahr 1974 deutlich:

Leider bekommt man als Pressewart wenig Rückmeldung, wie die Zeitung ankommt und kann daher auch nicht auf Änderungswünsche eingehen. Daher meine Bitte: schreiben Sie mir doch einfach mal Ihre Eindrücke und Wünsche oder auch Kritik, so dass wir unsere Zeitung noch interessanter gestalten können.

Um auf meine Eingangsfrage zurückzukommen: ich halte eine Druckausgabe immer noch für zeitgemäß, denn unsere - bei den Hedderheimer Geschäften - ausgelegten Exemplare sind in der Regel schnell vergriffen, so dass

bei mir der Eindruck entsteht, dass die Hedderheimer – auch wenn sie keine Vereinsmitglieder sind – Interesse haben, was in unserem Verein passiert.

Auch für weiter entfernt wohnende Mitglieder ist es schön, interessante Nachrichten rund um die „Heddermer Turner“ zu erhalten. Klar kann man die Zeitung auch als PDF kostenlos herunterladen – aber mal ganz ehrlich: so ein Heftchen in der Hand zu haben, ist doch was anderes. Und vielleicht hebt es sich der Eine oder Andere gerne mal als Original auf, weil er mit einer Leistung oder einem Bild verewigt ist oder einfach nur die Ausgabe mit einer schönen Erinnerung verbindet.

Weitere interessante Beiträge aus den vergangenen 49 Jahren finden Sie verteilt in dieser und der nächsten Ausgabe der Turnerzeitung.

Oliver Meffert  
Pressewart

**Wenn wir unsere Vereinszeitschrift nicht hätten . . .**  
 Mit schöner Regelmäßigkeit erreicht uns unser „Vereinsblättchen“ – wie viele wohlwollend-vereinfachend sagen –, und wir sind immer daran interessiert, zu erfahren, was es Neues im Verein gibt.  
 Was würde uns fehlen, wenn es die Vereinszeitung nicht gäbe?  
 Dann würden wir zwar auch regelmäßig in unsere Übungsstunde gehen und dort unseren Spaß haben. Wir würden aber kaum erfahren, daß unsere Mannschaft so erfolgreich war oder unsere tüchtigen Jugendturner/innen –, die Erfolge und die starke Beteiligung beim letzten Kinderturnfest –, die Wanderung (das Treffen) unserer Hausfrauenabteilung, als viele Dutzende von Turnerinnen einen frohen Tag erlebten – die Arbeit unseres Vorstandes, unseres Festausschusses –.  
 Wenn wir es recht bedenken, erleben wir das Vereinsleben als Ganzes, von dem wir in unserer Abteilung nur ein Teil sind, mittels der Vereinszeitschrift erst richtig mit. Wenn wir noch mehr darüber nachdenken, müssen wir anerkennen, daß in unserem Verein viele Menschen uneigennützig an der Arbeit sind, damit wir Turnen, Sport und Spiel betreiben können. Ob wir darüber mal nachgedacht haben?  
 Wenn wir unsere Vereinszeitschrift nicht schon hätten, müßten wir sie schnell „erfinden“, d.h. ins Leben rufen; denn  
**Vereinszeitschriften sind ein Bindeglied der Turngemeinschaft!**  
 A. Lospichl

Die Vereinszeitung verbindet in der Ausgabe November 1980

**MEIN GEDICHT**

Hier im schönen Hedderheim  
 gibt's 'nen kleinen Turnverein.  
 In dem seit über 100 Jahren,  
 wir Lebensübung stets bewahren.  
 Der Möglichkeit gibts gar viele,  
 bei Sport, Geselligkeit und Soße.  
 Sei es, man will sich sportlich testen,  
 oder bei gutem Essen richtig mästen.  
 Sei es man will mal Samstags schwimmen,  
 oder Freitag Abends trimmen.  
 Man verfrügt sich, holt sich Kraft,  
 bei uns in der Turnerschaft.

Das Fast der Feste Ihr sollt's wissen,  
 keiner möchte es je missen.  
 Der Turnersall mit Glanz und Schein,  
 Wie könnte es auch anders sein.  
 Ach wie ist es doch so nett,  
 bei Sekt und Kaviar am Buffet  
 Einmal nur im Leben leben,  
 und von den Preisen gar nicht reden.  
 Fünfmal wieder richtig spinnen,  
 in der Tombola gewinner,  
 nett sein zur Frau soweit man's noch schafft,  
 und das alles in der Turnerschaft.

Einmal im Monat, unter meiner Leitung,  
 erscheint diese Turnerzeitung.  
 Vieles könnte besser sein,  
 doch mir fällt manchmal gar nichts ein.  
 Erschreckend schwach die Resonanz,  
 Kritik ein Fremdwort, die fehlt ganz.  
 Der Spilmannszug ein Vorbild ist,  
 da er Berichte nie vergißt.  
 Gemeckert wird viel, am Thronen beim Bier,  
 warum nicht mal in der Zeitung hier.  
 Ich finde die Zeitung mangelhaft,  
 ich bessere mich für die Turnerschaft.

W. Meffert

Poesie in der Ausgabe Dezember 1976

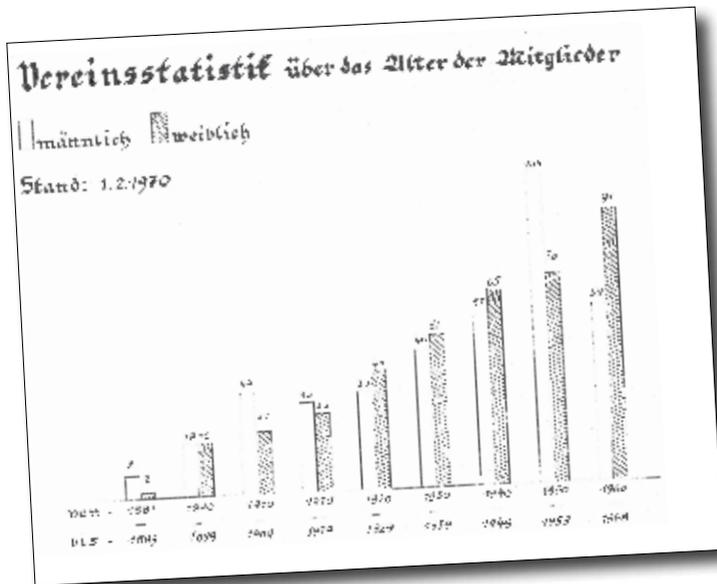
**In eigener Sache . . .**

Was Sie aus dem letzten Mitteilungsblatt entnehmen konnten, ist wohl das Interesse der einzelnen Alters-Jungen an der Zeitung im Vordergrund.  
 Nur so ist es zu erklären, daß die Zeitung mit mehr Berichten über die Kinderturner erfüllt muß. Wir haben circa 10 verschiedene Abteilungen in unserem Verein. Es sind immer noch glückliche, die ohne aufgegeben zu werden, mit dem Jahresanfang einen Teil der vorerzählten. Die Damenabteilung, die immer wieder von sich hören lassen wird, ist die größte Abteilung. Aus der Sicht des Lesers jedoch ist sie nicht so interessant. Jedem der in dieser Abteilung immer alles in Ordnung oder aber es wurde nie der Versuch gemacht, jemanden zu finden, der bereit ist, so und so Dinge zu tun. Das gleiche gilt auch noch für andere Abteilungen. Die Freizeitsportler, die Schwimmabteilung und die A-Jugend, der nach wie vor konstante in der Turnerschaft liegt.  
 Diese Teile unserer Vereinszeitung sind selber zwar sehr gut, von der Möglichkeit sich einen Mitsprache zu verschaffen, die nicht mehr ist.  
 Unsere Zeitung und was sie noch so klein erscheinen, sind in Frankfurt bei uns vornehmlich freigegeben, so in der Zeitungsredaktion, wenn sie eines Tages sogar teilhaben der Beiträge. Die Presse- und Redaktion werden dafür.  
 Willi Meffert

Klare Worte in der Ausgabe Mai 1974



aktuelle Themen schon in der Ausgabe September 1979



Statistik ohne Computer, Ausgabe im April 1970

**Turnerschaft 1860 e.V.**  
**Frankfurt a. M. - Heddernheim**  
 Luthardt Allee 11

TURKEN GYMNASTIK LEICHTATHLETIK TURNEN FÜR JEDERMANN  
 KLEINKINDTURNEN SCHWIMMEN VOLLEYBALL - SPIELMANNSPIEL

Jahrgang 18 Ausgabe 5 Mai 1982

**Wandern**  
 mit der ganzen Familie am Vaterstag 20.5. Treffp. 9:00 Turnhalle s. Seite 3

**Wichtige Termine im Mai**

**Musikabend**  
 des Spielmanns- und Musikzuges der Tschiff 1860 e.V. - Heddernheim  
**am 15. Mai**  
 Beginn: 20:00 Uhr Eintritt 5,- näheres auf Seite 4

Titelseite Mai 1982 gestaltet von Frank Broschat

## Qualifizierte bezahlbare Trainer und Übungsleiter: Wir suchen und suchen und suchen ...

Eins vorweg: es wurde und es wird nicht einfacher! In regelmäßigen Abständen sind wir auf der Suche einer sehr rar gewordenen Spezies: der gemeine Übungsleiter ist nicht einfach zu finden und wenn man einen hat, ist meist ein anderer Trainer wieder verschwunden und es geht von vorne los.

Woran liegt das? Zum einen können viele Arbeitnehmer, die dieser Tätigkeit nebenberuflich nachgehen, nicht mehr - wie vor einigen Jahren - ein- oder zweimal in der Woche früher nach Hause gehen, um eine Übungsstunde ab 16:00 Uhr abzuhalten. Zusätzlich gibt es massive Konkurrenz von den professionellen Fitness-Studios - auch in finanzieller Hinsicht. Es liegt aber auch an unserer Infrastruktur, am komplexen Übungsplan bei der Turnerschaft und anderen Vereinen und Studios, die als Arbeitgeber auch in Frage kommen.

Das Problem hat sich in den vergangenen 10 Jahren als Dauerbrenner etabliert. Daher sind wir mit mehreren Abteilungsleitern und über die Geschäftsstelle permanent auf der Suche nach geeigneten Trainern für unsere Übungsstunden. Selbstverständlich bilden wir auch schon unsere Gruppenhelfer aus, in der Hoffnung, dass sich vielleicht der Eine oder Andere zu einer Übungsleiterausbildung verleiten lässt. Das gelingt in einigen Abteilungen sehr gut. In anderen Bereichen gibt es hierbei

große Schwierigkeiten - auch weil sich hier die Entgeltstruktur sehr unterschiedlich verhält.

Es kann deshalb immer mal wieder vorkommen, dass Übungsstunden vorübergehend ausfallen müssen, bis wir Ersatz gefunden haben. Wir bitten hierbei um Verständnis und versichern Ihnen: wir arbeiten stets mit größter Sorgfalt an einer schnellen und vertretbaren Lösung.

Sollten Sie Übungsleiter kennen, die auf der Suche nach einer neuen Herausforderung sind, geben Sie einfach unsere Kontaktdaten weiter.

Oliver Meffert  
 Pressewart

Gaststätte  
**Momberger**  
 Inh. Bernd Greb  
 Eigene Apfelweinkelerei,  
 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



www.facebook.com/FrankfurterSparkasse



## AdlerCard – greif sie Dir!

Die Eintracht immer im Portemonnaie: mit der SparkassenCard im unverwechselbaren Adler-Look. Exklusiv bei der Frankfurter Sparkasse.

[hol-dir-die-adlercard.de](http://hol-dir-die-adlercard.de)



 Frankfurter  
Sparkasse 1822

Hallo ihr Lieben,

ich bin Laura: die neue Zumba®-Trainerin. Ich tanze selbst seit fünf Jahren Zumba® und habe nun endlich auch meinen Trainerschein gemacht. Umso mehr freue ich mich, jetzt einen eigenen Kurs leiten zu dürfen. Ich bin gespannt, auf die zukünftigen Zumba®-Stunden und hoffe, dass ganz viele von Euch mal vorbeischaun.

Bis dahin: „Let's Dance!“

Eure Laura Thomas



**GaWaSan**  
Sanitär- und Heizungstechnik  
Komplettbäder mit Ideen

**GaWaSan GmbH** Tel.: 069 / 95 10 98 70  
**Alt Hedderheim 11** Fax.: 069 / 95 10 98 777  
**60439 Frankfurt a/M** [www.gawasan.de](http://www.gawasan.de)

**Naturheilpraxis**  
**Piroska Belz**  
Heilpraktikerin  
Psychologische Beratung

Habelstraße 22  
60439 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 - 758 44644  
[info@Naturheilpraxis-Belz.de](mailto:info@Naturheilpraxis-Belz.de)  
[www.Naturheilpraxis-Belz.de](http://www.Naturheilpraxis-Belz.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](mailto:jotto.frankfurt1@gmail.com) • [www.otto-psychotherapie.de](http://www.otto-psychotherapie.de)

## Offizielle Eröffnung der BabyLounge

Am Montag, dem 06. Juni 2016, in der Zeit von 10:00 bis 12:00 Uhr, war im Kleinen Saal der Turnerschaft ganz schön was los! Neben zahlreichen Familien (die mittlerweile wiederholt die BabyLounge in Heddernheim besuchen), folgten interessierte Fachkräfte aus umliegenden Einrichtungen der Kinderbetreuung, des Gesundheitswesens, der Kinder- und Jugendhilfe und der Freizeitgestaltung der Einladung und feierten gemeinsam den erfolgreichen Beginn der BabyLounge. Seit dem Start im Februar 2016 findet regelmäßig montags vormittags das Kooperationsangebot zwischen der Katholischen Familienbildung Frankfurt und der Turnerschaft statt.

Die BabyLounge ist für Familien mit Babys bis 18 Monate ein offener Treffpunkt, in dem Eltern in gemütlicher Atmosphäre und bei einem kleinen Frühstück einen Vormittag mit ihren Babys erleben, sich mit anderen Eltern austauschen und hilfreiche Informationen rund um die Entwicklung ihres Kindes erhalten können.

Eingeleitet wurden die Feierlichkeiten durch einige Begrüßungsworte.

Frau Kemler (Pädagogische Leiterin der Katholischen Familienbildung Frankfurt NWZ) dankte insbesondere Frau Schulz der Initiatorin der BabyLounge, Frau Homann einer der Leiterinnen der BabyLounge, Frau Wittmann (eine junge Mutter, die von Anfang an die BabyLounge unterstützt hat) und

Frau Egner-Meffert als Kooperationspartnerin und weitere Leiterin der BabyLounge für ihr hohes Engagement. Sie erklärte, dass sie sehr froh darüber ist, dass die Umsetzung und finanzielle Genehmigung so schnell abgewickelt werden konnte.

Herr Welsch, in seiner Funktion als Vertreter des Jugend- und Sozialamts, betonte die Bedeutung von offenen, kostenfreien Angeboten für junge Familien. Er freute sich, dass durch die Bereitschaft der Turnerschaft das Projekt zu unterstützen und sich mit der Katholischen Familienbildung zu vernetzen, es möglich wurde die BabyLounge Heddernheim zu eröffnen. „Jeder Stadtteil sollte einen solchen Treff haben!“

Thorsten Küchler und Nicole Egner-Meffert überreichten im Namen des Turnerschaft-Vorstands einen Gutschein für die Anschaffung von Lern- und Motorikspielzeug sowie einen Activity-Spielbogen, die zukünftig in der BabyLounge zum Einsatz kommen werden.

Der eigentliche Ablauf der BabyLounge wurde den geladenen Gästen dann im Anschluss gezeigt: Sing- und Fingerspiele mit den Eltern und Babys, ein



gemeinsames Frühstück, ein offenes Ohr für die Fragen und Sorgen der Familien, Anregungen wo es Entlastungsmöglichkeiten gibt und die Verabschiedungsrunde.

Mit vielen Besuchern und guter Stimmung ein gelungenes Eröffnungsfest! Wir würden uns freuen, wenn unsere Gruppe noch weiteren Zuwachs bekommt. Wir laden alle Familien mit Babys aus dem Stadtteil Heddernheim und dessen Umgebung ein: kommen Sie uns doch mal in der BabyLounge

besuchen. Das Angebot ist kostenfrei und unverbindlich, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Wann: immer montags in der Zeit von 10:00 bis 12:00 Uhr**

**Wo: im Kleinen Saal der Turnerschaft**

Ihre Nicole Egner-Meffert,  
Frauenwartin



## Mein innerer Schweinehund

Gymnastik tut gut. Naja, denken Sie sich jetzt, dass muss man in einer Turnerzeitung nicht besonders hervorheben. Das ist ja nun wirklich ein alter Hut. Manchmal ist allerdings ein wenig Selbsterfahrung nötig um zur Einsicht zu gelangen...

Die Zivilisationskrankheit „Rücken“ machte nämlich auch vor der Autorin dieser Zeilen nicht halt. Der Volksmund sagt „Hexenschuss“ - der Arzt schreibt „akute Lumbalgie“ in die Patientenakte. Gemeint ist das Gleiche: urplötzlich auftretende Kreuzschmerzen, die eine Art Sperrgefühl hervorrufen. Verschiedene Übeltäter können dafür verantwortlich sein: In meinem Fall ausgeprägte Muskelverspannungen und Verschleiß von Wirbelgelenken im Lendenwirbelbereich.

„Sie haben eine schlechte Körperhaltung“, sagte der Arzt. Da ist schon etwas dran. „Sie müssen mit entsprechenden Maßnahmen etwas dafür tun“, ging es weiter. Na ja, wenn ich ehrlich bin, mein vorgeschobener Zeitmangel hatte im letzten Jahr dazu geführt, dass ich kaum noch regelmäßig zum Sport gegangen bin. „Sie brauchen Bewegung.“ Ich bewege mich doch viel - vor allem im Garten und wir renovieren auch unser Häuschen zum größten Teil selbst, dachte ich. Sie ahnen es schon, alles keine „rückenfreundliche“ Arbeiten.

Was folgte war der Beweis, dass es um unser Gesundheitssystem gar nicht so schlecht bestellt ist. Auf medizinisches Anraten wurden ambulante Rehabilitationsmaßnahmen beantragt und sogar schnell bewilligt.



Bevor Sie nun aufhören weiter zu lesen, weil Sie denken, „diese Selbsterfahrung interessiert mich doch nicht“, will ich mich nun dem Kern der Geschichte nähern.

Erster Behandlungstag: „Es geht darum ihre verkümmerte Rückenmuskulatur wieder aufzubauen“, so die freundliche Sporttherapeutin. Wie das wohl geht? Ganz einfach - mit Gymnastik! Regelmäßig ein gutes Stündchen altbekannter Übungen. Und weil ich es entgegen meiner alten Gewohnheiten und meines inneren Schweinehunds

- tatsächlich vier Wochen lang durchgezogen habe, geht es mir jetzt richtig viel besser.

Zugegeben, es stand nicht nur Gymnastik in Reinform auf meiner Tagesagenda, sondern auch Massagen und weitere physiotherapeutische Maßnahmen. Aber da viel es mir wie Schuppen von den Augen.

In unserem Verein gibt es doch zertifizierte Pluspunkt Angebote in Rückenfitness und Beckenbodengymnastik. Und vielleicht hätte mir der Besuch einer dieser Sportstunden so manchen Arztbesuch und so manche Reha-Maßnahme erspart. Auf alle Fälle hätte es mir mehr Spaß gemacht und unserem gepeinigten Gesundheitssystem den einen oder anderen Euro erspart. Aber das muss ich in Zukunft wohl mit meinem inneren Schweinehund diskutieren ...

Nicole Egner-Meffert  
Geschäftsstelle



### uhren sieber

Dr. Norbert H. W. Sieber

**Uhren - Juwelen - Schmuck**

Anfertigungen und Reparaturen in eigener moderner Meisterwerkstatt, Edelsteinuntersuchungen, Schmuckgutachten

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



seit 1835

175  
Jahre  
Tradition



### 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**



### Pluspunkt Gesundheit.DTB

Der Deutsche Turner-Bund hat der Turnerschaft 1860 als Gesundheitspartner für folgende Angebote das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit.DTB erteilt.

Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) Kurs I	Mo	16:45 - 18:15 Uhr	Gym.-Raum
Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) Kurs II	Mo	18:15 - 19:45 Uhr	Gym.-Raum
Osteoporose Gymnastik Kurs	Mo	17:55 - 18:55 Uhr	Kl. Saal
Rückenfitness Kurs	Mo	19:00 - 20:00 Uhr	Kl. Saal
Rückenfitness und Beckenbodengymn. Kurs	Di	10:00 - 11:00 Uhr	Kl. Saal
Rund um Fit	Mi	10:30 - 12:00 Uhr	Kl. Saal
Funktionsgymnastik 50+	Mi	18:00 - 19:00 Uhr	Gr. Saal
Präventive Gymnastik für Frauen I	Mi	19:00 - 20:00 Uhr	Gr. Saal
Präventive Gymnastik für Männer & Frauen	Mi	20:00 - 21:00 Uhr	Gr. Saal
Funktionsgymnastik	Do	09:00 - 10:00 Uhr	Gr. Saal
Präventive Gymnastik im Stuhlkreis	Do	10:00 - 11:00 Uhr	Gr. Saal

- Das Gütesiegel steht für kompetente und bestens ausgebildete Übungsleiter/innen, die sich regelmäßig weiterbilden.
- Die ausgezeichneten Kurse bzw. Sporteinheiten können von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst, sowie von Ärzten empfohlen werden.
- Der Pluspunkt weist den Verein als Kooperationspartner im Gesundheitswesen aus.



### Prüfsiegel der Zentralen Prüfstelle Prävention

Die Zentrale Prüfstelle Prävention prüft und zertifiziert Präventionsmaßnahmen in den vier Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung / Entspannung und Suchtmittelkonsum. Die Prüfung basiert auf dem Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Alle zertifizierten Angebote stehen für Gesundheitsförderung auf besonderem Niveau. Das Prüfsiegel wird an Qualitätskurse vergeben, die von den gesetzlichen Krankenkassen der Kooperationsgemeinschaft auf Bundesebene anerkannt und bezuschusst werden.

Qi Gong Basis I	Do	18:00 - 19:30 Uhr	Gym.-Raum
Qi Gong Basis II	Do	19:45 - 21:15 Uhr	Gym.-Raum
Tai Chi	Mo	19:45 - 21:15 Uhr	Gym.-Raum



### Zertifizierter Verein im Deutschen Judo-Bund e.V.

Die Judo-Abteilung zeichnet sich durch professionelles Training, offiziell anerkannte Prüfungen und vielfältige Aktionen aus. Das Qualitätssiegel signalisiert:

- Lizenzierte Judo Trainer
- International anerkannte Judo-Meister (DAN Grade)
- Offizielle Judo-Gürtelprüfungen (KYU Grade)
- Breitensportaktionen
- Wettkampfttraining

Judo für Anfänger und Fortgeschrittene Jugend (ab 12 Jahre) und Erwachsene	Di	18:00 - 20:00 Uhr	Gr. Saal
Judo Schüler/innen & Anfänger (6 -11 Jahre)	Fr	17:00 - 18:30 Uhr	Gr. Saal
Judo für Anfänger und Fortgeschrittene Jugend (ab 12 Jahre) und Erwachsene	Fr	18:30 - 20:00 Uhr	Gr. Saal

### Elf Sportangebote erhielten das Qualitätssiegel des DTB

Sage und schreibe elf Sportangebote der Turnerschaft 1860 Ffm.-Heddernheim e.V. erhielten das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ des deutschen Turnerbundes.

Die Verleihung nahm das Vorstandsmitglied Michael Sittig vom Turngau Frankfurt in der Geschäftsstelle der Turnerschaft vor.

Für folgende Angebote darf die Turnerschaft 1860 Ffm.-Heddernheim e.V. nun das Logo Pluspunkt Gesundheit.DTB und die Dachmarke „Sport pro Gesundheit“ verwenden:

- Funktionsgymnastik 50 Plus,
- Funktionsgymnastik,
- Präventive Gymnastik für Frauen,
- Präventive Gymnastik im Stuhlkreis,

Präventive Gymnastik (Er & Sie), alle mit Übungsleiterin Karin Eberbach,

Rückenfitness mit Angela Sahr, Präventive Gymnastik – Osteoporosegymnastik mit Angela Sahr, Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene in zwei Gruppen mit Angela Feuerbach, Rückenfitness und Beckenbodengymnastik mit Renate Rost Präventives Angebot - Rund um Fit mit Diane Schubert.

Michael Sittig  
Vorstandsmitglied Turngau Frankfurt



v. l. n. r.: Nicole Egner-Meffert, Renate Rost, Angela Feuerbach, Michael Sittig, Karin Eberbach

Vorbereitende Maßnahmen



Aufräumen des Geräteraums



Bequem ist anders



Kuck' mal, wer da wohnt



Mauern und Verputzen an der Bühne



Fleißige Handwerker

Der Spaß darf nicht zu kurz kommen



Neue Prallwand in der Turnhalle

Sicherlich haben Sie die Neuerung schon bewundert: unsere neue Prallwand im Großen Saal. Nach Vorbereitungen durch fleißige Helfer, konnte der Einbau in den Osterferien vorgenommen werden. Im Folgenden können Sie den Verlauf noch einmal in Bildern miterleben und das Endergebnis auf sich wirken lassen.



Begutachtung von Mitarbeitern der Firma Haro



Blick in die Halle



Drei Mitarbeiter der Firma Haro



Fortschritt bei der Prallwand



Blick in die Halle



Integration der Bühnentür

**Fertigstellung - viel Spaß mit der neuen Prallwand!**



Bühnenbereich



Ergebnis Richtung Gaststätte



Ergebnis Richtung Bühne



Rundung am Eingang



Severusstraßen-Seite



Blick vom Balkon

**Sport und Bewegung in der Natur**

Im Wald, im Park, auf dem Kinderspielplatz oder mitten in der Stadt: überall findet man sie wieder: Sportler die im Freien trainieren - denn Outdoor-Sport ist wieder in!

Einst der Trend der 70er und 80er Jahre, flachte die Trimm-Dich-Bewegung ab und anstatt in die Natur, zog es viele Sportler Anfang des neuen Jahrhunderts nach drinnen in Fitness-Studios und Sporthallen.

Doch seit einiger Zeit wird die Natur als Ort zum Sporttreiben wieder beliebter. Dabei geht es nicht nur um das klassische Laufen. Neudeutsch „Outdoor-Fitness“, „Brain-Walking“, „Geocoaching“ sind die Begriffe der Zukunft.

Denn neben dem Ausdauertraining können auch das Training der Kraft, sowie erlebnispädagogische Elemente mit einbezogen werden.

Beim Sport in der Natur wird nicht nur der Körper trainiert, sondern auch die Sinne werden angesprochen. Gerade in der Gruppe ist dies ein besonderer Spaß.

Doch ganz klar, wer draußen trainieren möchte, sollte nicht aus Zucker sein. Denn beim Outdoor-Sport muss man jederzeit auch mit Regen und Wind rechnen - also ist wetterfeste Sportbekleidung ein Muss! Allerdings liegt für viele genau hier der besondere Reiz: die direkte Konfrontation mit der Natur. Im Rahmen unseres Sportangebots

bieten wir mit der Bewegungseinheit „Rund um fit“ (dies ist kein Schreibfehler, sondern ein Wortspiel!) genau solch eine Möglichkeit.

Ausdauertraining, Stabilisation, Kräftigung und Stretching bilden ein harmonisches Stundenkonzept. Während der Sommermonate findet das Training fast durchweg im Freien statt, die übrige Zeit (oder wenn die Witterung wirklich schlecht ist) im Kleinen Saal der Turnerschaft.

Auf die Bedürfnisse von Müttern abgestimmt, findet der Sport am Vormittag statt. Es dürfen aber gerne auch Männer und ambitionierte sportliche Ältere sich angesprochen fühlen. Die Gruppe freut sich über weiteren Zuwachs!

Das Angebot „Rund um fit“ wurde gerade mit dem Qualitätssiegel für Gesundheitssport „Sport pro Gesundheit“ vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet.

**Wann: regelmäßig jeden Mittwochvormittag von 10:30 bis 12:00 Uhr**

**Wo: im Wechsel zwischen Kleiner Saal und ehemaligem BUGA-Gelände an der Nidda.** Treffpunkt ist aber immer zunächst vor dem Eingang zum Kleinen Saal.

Leitung: Diane Schubert Sportwissenschaftlerin (M.A.), medizinische Trainingstherapie, Rückenkursleiterin, Lungensportleiterin und Medical Nordic Walking Instructor

Nicole Egner-Meffert, Frauenwartin

## Ehemaligen-Treffen

Es ist so weit: endlich haben wir einen Termin gefunden.

**Wir wollen uns am Freitag, dem 2. September 2016 um 20:00 Uhr im habel.elf (Kneipe Turnhalle) treffen.**

Es ist ein Treffen für alle, die in den letzten Jahrzehnten „bei der Turnerschaft aktiv waren, egal ob Leichtathletik, Turnen, Volleyball usw.“

Natürlich kann ich nicht alle aktuellen Adressen haben. Deshalb meine Bitte: sprecht alte Weggefährten an, ob sie auch kommen möchten. Optimal wäre es, wenn sie mir ihre aktuelle E-Mail-

Adresse schicken, so dass ich sie in den Verteiler aufnehmen kann.

Wir haben auch eine Facebook Gruppe „Turnerschaft All Stars“.

Habt Ihr noch alte Bilder von damals: Sportfeste usw.?

Bringt sie mit oder scannt sie ein und schickt sie mir.

Ich freue mich, Euch alle mal wiederzusehen!

Thorsten Barufke-Schmidtell  
2. Vorsitzender

E-Mail: [2.vorsitzender@turnerschaft-heddernheim.de](mailto:2.vorsitzender@turnerschaft-heddernheim.de)

## Zweite Tischtennissaison abgeschlossen

Die zweite Tischtennissaison der Turnerschaft Heddernheim ist seit Ende April 2016 vorbei.

Alle Mannschaften haben hart trainiert und sich klasse geschlagen. So erzielte die C-Schüler Mannschaft, welche aufgrund von zu wenigen Teilnehmern bei den B-Schülern starten musste und es besonders schwer hatte, den 9. Platz in der 1. Kreisklasse.

Die A-Schüler - angeführt vom Kapitän Thilo Schmid - erreichte ebenfalls den 9. Platz in der 1. Kreisklasse. Die Jugendmannschaft - geleitet von Co-Trainer Ivan Kaurin - landete nach dem Auf-

stieg in die Kreisliga diese Saison auf Platz 6. Nun kommt die Sommerpause auf uns zu, welche wir mit hartem Training verbringen werden, um nächstes Jahr noch mehr zeigen zu können, aus welchem Holz wir geschnitzt sind! In der nächsten Saison erwartet uns ein weiteres Highlight:

**Die Turnerschaft Heddernheim eröffnet eine Herrenmannschaft**, welche nun auch in der Liga mitmischen wird. Wir hoffen auf gutes Gelingen und hängen den Spielplan aus, sobald er erscheint. Schlachtenbummler sind immer willkommen.

Younes Znati

## Heddernheimer Sportabzeichentag 2016

Am 10. September 2016 findet zwischen 10:00 und 14:00 Uhr unser diesjähriger Sportabzeichentag auf dem Sportplatz Brühlwiese statt. In den genannten vier Stunden haben Sie die Möglichkeit, die leichtathletischen Disziplinen (Auswahl: Sprint, Sprung, Wurf) des Deutschen Sportabzeichens auf dem Sportplatz Brühlwiese abzulegen und von unseren vereinseigenen Abnehmern bestätigen zu lassen.

Eine Vereinsmitgliedschaft ist hierfür nicht nötig. Die dann noch offene Schwimmdisziplin kann im Schwimmbad von jedem Bademeister abgenommen werden.

Die entsprechenden Leistungen für die unterschiedlichen Altersklassen können Sie unter:

<https://sportabzeichen.splink.de/> „Deine Anforderungen“ und „Weiter ohne Registrierung“ abgefragt werden. Sollte die Wetterlage am 10. September 2016 eine Sportabzeichenabnahme nicht zu lassen, ist am 17. September 2016 zwischen 10:00 und 14:00 Uhr ein Ausweichtermin auf dem Sportplatz vorgesehen.

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme.

Oliver Meffert  
Sportabzeichenabnehmer

© DOSB

**ANDERE STOSSEN AN IHRE GRENZEN. ER DARÜBER HINAUS.**

Deutschland macht das Sportabzeichen. Mach mit!  
Alle Infos auf [deutsches-sportabzeichen.de](http://deutsches-sportabzeichen.de)

sportdeutschland.de  
facebook/sportdeutschland  
#sportdeutschland

DEINE HERAUSFORDERUNG

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND

DOSB

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

Ballsport	Badminton	Gruppe I	So	10:00	- 11:00	Gr. Saal
	Badminton	Gruppe II	So	11:00	- 12:00	Gr. Saal
	Ballsport	Kinder ab 5 Jahre	Fr	15:30	- 16:30	RSS
	Freizeitfußball	Erwachsene	Mi	18:30	- 20:00	RSS
	Hobby-Kicken I	Erwachsene	Mo	20:00	- 22:00	RSS
	Hobby-Kicken II	Erwachsene	Mi	20:00	- 22:00	RSS
	Tischtennis	Jugend	Di	18:15	- 20:00	RSS
	Tischtennis	Jugend	Fr	18:00	- 20:00	RSS
	Tischtennis	Jedermann	Fr	20:00	- 22:00	RSS
	Volleyball	Erwachsene, Mixed Liga	Di	20:00	- 22:00	Gr. Saal
	Volleyball	Erwachsene, Jedermann	Fr	20:00	- 22:00	Gr. Saal

Gymnastik	Body Fit / Aerobic		Mi	19:00	- 20:00	Gym.-Raum
	Fitness Boxen	Erwachsene	Mo	20:00	- 21:00	Kl. Saal
	Funktionsgym.	50 Plus	Mi	18:00	- 19:00	Gr. Saal
	Funktionsgym.		Do	09:00	- 10:00	Gr. Saal
	Konditions-/Ski-gymn.		Mo	20:15	- 21:15	Gr. Saal
	Präventive Gym.	für Frauen	Mi	19:00	- 20:00	Gr. Saal
	Präventive Gym.	Er & Sie	Mi	20:00	- 21:00	Gr. Saal
	Präventive Gym.	im Stuhlkreis	Do	10:00	- 11:00	Gr. Saal
	Rund um Fit		Mi	10:30	- 12:00	Kl. Saal
	Yoga für Kinder	Kinder 7 - 14 J.	Di	15:00	- 16:00	z. Zt. nicht

Judo		6 - 11 J. und Anfänger	Fr	17:00	- 18:30	Gr. Saal
		Jugend ab 12 J. / Erwachsene	Di	18:00	- 20:00	Gr. Saal
		Jugend ab 12 J. Erwachsene	Fr	18:30	- 20:00	Gr. Saal

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

Leichtathletik	Athletik for Kids	4-6 Jahre	Di	16:30	- 18:00	Gr. Saal
	Leichtathletik	bis 10 Jahre	Mo	16:00	- 17:15	Brühlwiese**
	Leichtathletik	10 - 13 Jahre	Mo	17:15	- 18:30	Brühlwiese**
	Leichtathletik	Jugend & Aktive	Mo	18:30	- 20:15	Brühlwiese**
	Sportabzeichen	Sommertraining*	Mo	18:00	- 19:30	Brühlwiese**

Tanz	Ballett	Mädchen I, 3-5 J.	Fr	15:00	- 16:00	Kl. Saal
	Ballett	Mädchen II, 5-10 Jahre	Fr	16:00	- 17:00	Kl. Saal
	Ballett	Mädchen III, ab 10 Jahre	Fr	17:00	- 18:00	Kl. Saal
	Ballett	Mädchen IV	Mo	14:30	- 15:30	Kl. Saal
	Ballett	Mädchen IV, ab 5 Jahre	Mo	15:30	- 16:30	Kl. Saal
	Ballett	Mädchen V, ab 10 Jahre	Mo	16:30	- 17:30	Kl. Saal
	Hip-Hop	ab 9 Jahre	Do	17:30	- 18:30	Kl. Saal
	Hip-Hop	ab 13 Jahre	Do	18:30	- 19:30	Kl. Saal
	Jazztanz	Mädchen I, ab 6 Jahre	Sa	10:00	- 11:00	Kl. Saal
	Jazztanz	Mädchen II, ab 10 Jahre	Sa	11:00	- 12:00	Kl. Saal
	Tanzsport	Erwachsene	Do	20:00	- 21:30	Gr. Saal
ZUMBA® Fitness		Di	19:30	- 20:30	Kl. Saal	

Turnen	Parkour	ab 10 Jahre	Mo	18:00	- 19:00	RSS
	Spaß an der Bewegung	ab 7 Jahre	Mo	17:00	- 18:00	RSS
	Turnen	Eltern / Kind	Mo	14:45	- 15:45	Gr. Saal

Fortsetzung siehe nächste Seite

#### Zeitliche oder räumliche Änderung

**RSS:** Robert-Schumann-Schule

**Gym. Raum:** Gymnastikraum Vereinsturnhalle

\* Wintertraining ab Oktober, \*\* findet bei schlechtem Wetter in der Vereinsturnhalle statt

**Gr. Saal:** Großer Saal Vereinsturnhalle

**Kl. Saal:** Kleiner Saal Vereinsturnhalle

**Kalbach:** LA-Halle Kalbach

Sportart	Gruppe	Zielgruppe	Tag	Beginn	Ende	Ort
Turnen	Turnen	Kinder 3-5 Jahre	Mi	14:30	- 15:30	Gr. Saal
	Turnen	Mädchen I, 6-8 Jahre	Mi	16:00	- 17:00	Gr. Saal
	Turnen	Mädchen II, 9-11 Jahre	Mi	17:00	- 18:00	Gr. Saal
	Turnen	Mädchen III, ab 11 Jahre	Do	17:00	- 18:30	Gr. Saal
	Turnen	Jungen, ab 6 Jahre	Fr	16:30	- 18:00	RSS

Kurs						
	Hui Chun Gong	Anfänger und fortgeschrittene Anfänger	Sa	10:30	11:30	Gym.-Raum
	Pilates	TN mit erweiterten Grundkenntnissen	Mi	18:15	- 19:15	Kl. Saal
	Pilates	Fortgeschrittene Teilnehmer	Mi	19:30	- 20:30	z. Zt. nicht
	Präventive Gym.	Yoga für Erw. (nach Iyengar) I	Mo	16:45	- 18:15	Gym.-Raum
	Präventive Gym.	Yoga für Erw. (nach Iyengar) II	Mo	18:15	- 19:45	Gym.-Raum
	Präventive Gym.	Osteoporosegym.	Mo	17:55	- 18:55	Kl. Saal
	Qi Gong	Basiskurs I	Do	18:00	19:30	Gym.-Raum
	Qi Gong	Basiskurs II	Do	19:45	21:15	Gym.-Raum
	Rückenfitness		Mo	19:00	- 20:00	Kl. Saal
	Rückenfitness und Beckenbodengymn.		Mi	10:00	- 11:00	Kl. Saal
	Tai Chi	Einsteiger & TN mit Grundkenntnissen	Mo	19:45	21:15	Gym.-Raum
	Yoga, Entsp., Wirbels.		Do	19:30	- 21:00	Kl. Saal

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

# Let's move

Fit im Herbst - Gesund durch den Winter

Qi Gong

Beckenbodengymnastik

Pilates

Tai Chi

Yoga

Hui Chun Gong

Osteoporose-Gymnastik

Rückenfitness

Kurs-Programm  
September - Dezember 2016

Unsere Kursangebote ab September 2016 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.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Kursnummer</b>			<b>Name des Kurses / Workshop</b>		
Nachname, Vorname <input style="width: 90%;" type="text"/>					
Wochentag, Uhrzeit <input style="width: 90%;" type="text"/>					
Kursleiter <input style="width: 60%;" type="text"/>			Kursgebühr <input style="width: 30%;" type="text"/>		
Telefonnummer (bei Rückfragen) <input style="width: 90%;" type="text"/>					
E-Mail Adresse (bei Rückfragen) <input style="width: 90%;" type="text"/>					
Anschrift <input style="width: 90%;" type="text"/>					
Name des Kontoinhabers <input style="width: 90%;" type="text"/>					
IBAN <input style="width: 90%;" type="text"/>					
BIC (8 oder 11 Stellen) <input style="width: 60%;" type="text"/>			Geldinstitut <input style="width: 30%;" type="text"/>		

\*) 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

## Öffnungszeiten der Geschäftsstelle während der Sommer- und Herbstferien

**Vom 16. Juli 2016 bis zum 14. August 2016** bleibt die Geschäftsstelle für den Publikumsverkehr geschlossen. Wir machen Sommerpause.

In den letzten beiden Wochen der hessischen Sommerferien bietet die Geschäftsstelle eine abgeänderte Bürosprechzeit an. Diese ist: nur mittwochs von 10:30 bis 13:00 Uhr und donnerstags von 16:00 bis 18:00 Uhr. Konkret sind das die Termine: Mittwoch der 17.08.2016 und 24.08.2016 und Donnerstag der 18.08.2016 und 25.08.2016 zu den benannten Uhrzeiten.

Während der hessischen Herbstferien (**15.10.-30.10.2016**) bleibt die Geschäftsstelle für den Publikumsverkehr geschlossen.

Die Nutzung der Schulturnhalle ist während der Ferien nicht möglich, so dass während der Sommer- als auch Herbstferien keine Übungsstunden dort stattfinden können.

Wir wünschen allen Mitgliedern eine schöne Sommerzeit.  
 Nicole Egner-Meffert und Thorsten Küchler

## Termine

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>16.07. - 28.08.2016</b>   | Sommerferien   |
| <b>30.08.2016</b>            | Einschulungsfeier der Robert Schumann Schule in der Turnhalle            |
| <b>11.09.2016</b>            | Sportabzeichentag (Ausweichtermin 17.9.2016)                             |
| <b>16. - 18.09.2016</b>      | Heddernheimer Zeltkerb   |
| <b>30.10.2016</b>            | Frankfurt Marathon   |
| <b>15.10. - 30.10.2016</b>   | Herbstferien   |
| <b>19. + 20.11.2016</b>      | Theater Heddemer Käwwern   |
| <b>25. - 27.11.2016</b>      | 4. Hessischer Turn- & Sportkongress in Darmstadt                         |
| <b>04.12.2016</b>            | Schüler Weihnachtsfeier  |
| <b>22.12.16 - 08.01.2017</b> | Weihnachtsferien   |
| <b>03. - 10.06.2017</b>      | Internationales Deutsches Turnfest in Berlin<br>„Wie bunt ist das denn!“ |

## Bericht der ordentlichen Mitgliederversammlung 2016

Die diesjährige Jahreshauptversammlung fand am 10. März 2016 statt. Ort für die Vollversammlung, an der dieses Jahr keine Vorstandswahlen anstanden, war erstmals das habel.elf. Für die nur 29 anwesenden Vereinsmitglieder war dort genug Platz in einer gemütlichen Atmosphäre.

Der erste Vorsitzende Markus Schmid berichtete, dass die Turnerschaft auch im letzten Jahr wieder auf vielen Veranstaltungen vertreten war. Er wies darauf hin, dass es immer schwerer wird, neue Übungsleiter für den Erhalt und Erweiterungen des Sportangebots des Vereins zu finden. Außerdem wurde über die Installation der Prallwand in der Turnhalle in den kommenden Osterferien informiert, für die der Verein auch Zuschüsse vom Landessportbund erhalten wird.

Der Verein erarbeitete im Jahr 2015 einen Überschuss. Für dieses Jahr wird im Jahresetat 2016 mit einem Defizit gerechnet. Grund für die höheren Ausgaben dieses Jahr sind zum Einen die Kosten für die Prallwand zum Anderen werden dieses Jahr mehr Sportgeräte erworben als im letzten Jahr. Das Defizit ist aber durch die Rücklagen des Vereins gedeckt.

Die Mitgliederzahlen haben sich im letzten Jahr nicht wesentlich verändert. Der Verein konnte neue Sportangebote präsentieren, aber leider mussten eini-

ge Angebote aufgrund von Übungsleitermangel zumindest vorübergehend entfallen. Der Verein hat weiterhin für mehrere Angebote das Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit erhalten, für weitere Angebote wurden diese wieder beantragt. Das Kursangebot des Vereins wird gut angenommen.

Der Jugendausschuss hat im letzten Jahr eine Fahrt auf die Wegscheide angeboten, an der etwa 30 Kinder aus verschiedenen Sportgruppen teilgenommen haben. Sowohl die Organisatoren als auch die Teilnehmer hatten viel Spaß. Man ist sich einig, eine derartige Fahrt in der Zukunft zu wiederholen.

Die Kassenprüfer verlasen den Bericht der Kassenprüfung: es gab bei der Kassenprüfung keine Beanstandungen. Die Entlastung des Schatzmeisters und des Vorstandes wurden beantragt. Die Entlastungen wurden einstimmig beschlossen.

Für die Jahre 2016/2017 wurden turnusgemäß Holger Barufke und Eva-Melanie Köhler als neue Kassenprüfer gewählt, Veit Ruthart und Helge Harren bleiben noch ein Jahr im Amt.

Auf der Versammlung wurden die folgenden Mitglieder für ihre Vereinstreue geehrt. Leider waren nicht alle geladenen Gäste in der Versammlung anwesend.

25-jährige Mitgliedschaft:  
Christa Sahr, Horst Depner, Ingeborg Depner, Astrid Iannotti, Eva-Melanie Köhler, Magdalene Eberbach

50-jährige Mitgliedschaft:  
Elisabeth Anton, Elfriede Stephan

55-jährige Mitgliedschaft:  
Karl Heck, Anneliese Fischer, Annemarie Diesing

65-jährige Mitgliedschaft  
Manfred Diehl, Inge Hammerschmidt, Ilse Passet

Andrea Harren  
1. Schriftführerin



50 Jahre Vereinsmitgliedschaft Elisabeth Anton, Elfriede Stephan, Markus Schmid



55 Jahre Vereinsmitgliedschaft Karl Heck, Annemarie Diesing, Markus Schmid



25 Jahre Vereinsmitgliedschaft Horst Depner, Magdalene Eberbach, Ingeborg Depner, Astrid Iannotti, Eva-Melanie Köhler, Markus Schmid



● **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.

DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE

Wir danken Magret Stübling, Karl Heck und Piroska Belz für die großzügigen Geldspenden.

Besonders bedanken wir uns bei der Firma Fraport AG und der Frankfurter Sparkasse.

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

Beratung Planung Einrichtung

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

**elektro-hannappe**  
MEISTERBETRIEB

### 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)**

## Großer Umbruch nach 15 Jahren

Im Februar teilten unsere langjährigen (wirklich sehr langjährigen – seit 15 Jahren!) Trainer Beate und Wolfgang Diehl uns mit, dass sie nicht weiter die Freizeittanzgruppe betreuen werden. Nun ging die Suche nach Ersatz los ...

Aber zuerst ein Rückblick: unsere (nun ehemaligen) Trainer Beate und Wolfgang Diehl sind seit mehr als 30 Jahren auf dem Tanzparkett zuhause und die Gruppe gründete sich aus ihnen selbst und einigen Freunden, die mal wieder Tanzschritte – für den Abschlussball der Kinder – auffrischen wollten.

Mit Ihrer Erfahrung als Turniertänzer in den Standard und Lateinamerikanischen Tänzen sowie der späteren Ausbildung zum lizenzierten Trainer C Breitensport, unterrichteten die Beiden seit 2001 die Freizeittanzsportgruppe.

Die Gruppe lebt von der Vielfalt der Tanzformen und Paare sowie einer ungezwungenen Atmosphäre - ohne Leistungsdruck.

Jeder kommt mit seinem speziellen Background und eigenen Ambitionen. Diese reichen von sich, einfach zu flotter Musik zu bewegen, alte Schrittkombinationen auffrischen oder gar wiederfinden, auch mal ein paar neue Schritte lernen oder auch nur mit dem (Ehe-) Partner sportlich aktiv sein.

Den individuellen Ansprüchen und Konflikten freundlich und doch bestimmt Herr zu werden, war nicht immer einfach:

Du musst aber da lang.

Wer führt hier eigentlich?

Geht das nicht auch mit weniger Schritten?

Ich habe Tanz-Demenz – hab' alles von letztem Donnerstag vergessen!

Aber die Beiden haben sich da nicht aus der Ruhe bringen lassen und so manche Schrittkombination (oder gar Tanz) ist auch mal wieder in Vergessenheit geraten. Historisch wird da gerne vom ersten Salsa-Workshop geschwärmt – es gab so gutes Essen danach.

Auch Beate und Wolfgang hat die Zeit verändert: sie entdeckten Ihren „Lieblingstanz mit Suchtpotential“. Den Tango Argentino erlernten sie in zahlreichen Trainerschulungen und in Workshops mit argentinischen Tangolehrern.

Für die 150 Jahr-Feier der Turnerschaft 2010 haben sie zusammen mit einigen Paaren der Gruppe in diversen Stun-

den eine Formations-Choreografie einstudiert. Endlose Wochenenden wurden dem gemeinsamen Ziel eines dann sehr gelungenen Beitrags zum Ball geopfert. Das Einstudieren von Choreografien war in der Gruppe



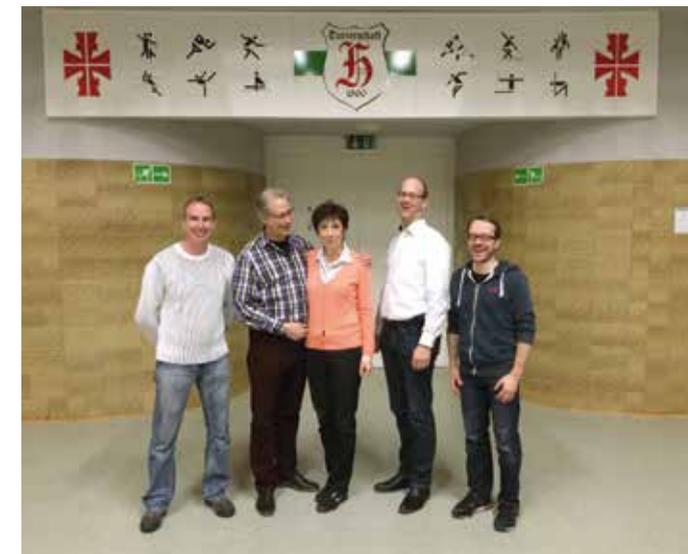
schon seit den ersten gemeinsamen Geburtstagsfeiern ein Thema – immer neue Späße wurden zusammengestellt. Von Sirtaki, über Saturday Night Fever bis hin zu Männerballett war nichts unmöglich und hat immer für gute Unterhaltung gesorgt. Am 24. März 2016 war dann das letzte gemeinsame Training und anschließend wurde noch etwas länger der gemeinsamen Jahre gedacht. Bei Tänzer-Brause (Sekt) und nahrhaften Leckereien (Chips und Co.) sowie dem Fotobuch über die letzten 15 Jahre wurde in Erinnerungen geschwelgt.

Wir bedanken uns an dieser Stelle noch einmal herzlichst

bei Beate und Wolfgang für die vielen gemeinsamen Jahre, ihr Engagement für die Gruppe und auch den persönlichen Einsatz bei diversen Festivitäten. Nun blicken wir erwartungsvoll in eine neue Ära. Seit Ende der Osterferien haben wir ein neues Trainerpaar. Jeanette und Andreas Kellner ... dazu erste Erlebnisse und Background in der nächsten Turnerzeitung.

Zum Schluss noch kurz in eigener Sache ... wir freuen uns immer über neue Paare – einfach mal vorbeischauchen oder zu einem unserer Tanz.Kaffees kommen.

Helge Harren  
Abteilungsleiter Tanz



Verabschiedung des Ehepaars Diehl durch Klaus Eberbach (Sportwart), Helge Harren (Abteilungsleiter Tanz) und Markus Schmid (1. Vorsitzender)

## Marathon mal anders: 10 Jahre Darmstädter Knastmarathon

Nach dem Berlin Marathon wollte ich eigentlich keinen Marathon mehr laufen – bis ich vom Darmstädter Knastmarathon erfahren habe.

Knastmarathon? Ihr habt richtig gelesen. In Darmstadt wird seit 10 Jahren innerhalb der Gefängnismauern ein Marathon gelaufen. Die 42,195km werden in 24 Runden eines Zick-Zack-Kurses absolviert. Dabei gibt es viele enge Kurven und sogar zwei scharfe 180-Grad-Kehren - also kein einfacher Kurs.

Da jeder Sportler genau überprüft werden muss, bekommt man eine Einlasszeit zugeordnet. Da hatte ich großes Glück, denn meine war um 9:15 Uhr - kurz vor dem Start. Andere mussten schon zwei Stunden früher kommen. Nachdem wir und unser Gepäck durch eine Sicherheitsschleuse mussten, kam der Drogenspürhund um uns nach

Rauschmitteln zu untersuchen. Zum Glück waren wir alle sauber und durften rein – das passiert nicht oft, dass man froh ist, endlich im Knast zu sein.

Neben den 180 Startern von „draußen“ sind ca. 20 Gefangene aus verschiedenen hessischen JVs mitgelaufen, die sich in den letzten 6 Monaten gezielt auf den Marathon vorbereitet haben.

Um 10:15 Uhr konnte das Rennen beginnen. Leider war es zu der Zeit schon 25 Grad heiß und keine Wolke am Himmel zu sehen – kein ideales Marathon-Wetter. Aber dazu später mehr. Die ersten Runden liefen sehr gut. Während der ersten Runden hatten die Insassen aus dem einen Trakt Hofgang und konnten die Läufer anfeuern. Auch die Versorgungsstände wurden von den Insassen betreut. So konnte man sich alle 1,75 km stärken.

Nach 2 Stunden und der halben Strecke wurde es richtig heiß. Mein Bufftuch musste an jedem Wassereimer nassgemacht werden, um meinen Kopf zu kühlen.

Die Beine wurden auch schon schwerer, so dass ich meine Zielzeit von 4 Stunden aufgeben musste.



Copyright: dpa

Nach 3 Stunden wusste ich, dass dies nicht mein Tag ist, denn die ersten Krämpfe kündigten sich an. Mit Gehpausen versuchte ich diesen entgegen zu wirken – was auch einige Runden gut ging. Aber irgendwann nicht mehr. In Runde 18 war es dann so weit: die linke Wade machte zu. Ich konnte kein Schritt mehr gehen und musste mich erst einmal hinlegen.

Nach ein paar Minuten wagte ich den ersten Versuch, weiter zu laufen, was aber nur für ein paar Meter gut ging. Also war eine längere Pause notwendig. Danach erst mal langsam gehen. Daraus wurden ein paar Runden bevor ich es wagte einige Meter wieder schneller zu laufen. Um es kurz zu machen: es wurde schmerzhaft und nicht

besonders Spaßig, aber zumindest bin ich durchgekommen und konnte die 42,195 km nach 5 Stunden 14 Minuten abschließen.

Nach der Siegerehrung durften wir dann unsere Sachen packen und in kleinen Gruppen wieder das Gefängnis verlassen: ein gutes Gefühl.

Markus Schmid  
1. Vorsitzender



Einer der vielen Zieldurchläufe beim Runden drehen.

Auf dem Weg zum Ziel

## 66. Lohrbergturnfest am 21.5.2016

Am Samstag, dem 21. Mai 2016, war es wieder so weit: Kinder und Jugendliche aus Frankfurter Turn- und Sportvereinen aus vielen Stadtteilen trafen sich zum Lohrbergturnfest in Frankfurt-Seckbach auf dem Lohrberg. Unser Verein war mit 21 Athleten vertreten.

Auch wenn der Name der Veranstaltung Lohrbergturnfest lautet, handelt es sich eigentlich um Disziplinen der Leichtathletik, in denen hier in einem sportlichen Mit- und Gegeneinander um die Siege in den verschiedenen Altersklassen gerungen wird.

Die Leichtathleten treten in einem Dreikampf an. Gelaufen wurde je nach Altersklasse 50, 75 oder 100 Meter und zwar auf normalen Gehwegen auf dem

Plateau des Lohrbergs, die wettkampfmäßig mit Start und Ziel markiert sind. Entlang der Wege: viele Zuschauer, Familienangehörige und Betreuer zum Anfeuern. Außerdem gab es Weit-sprung, Ballweitwurf und Kugelstoßen und einen Mannschaftswettbewerb, die Pendelstaffel: das Staffelholz erhalten und starten!

Mit Tobias Harren kam der Lohrbergfest-Sieger dieses Jahr aus Hedderheim.

Philipp Dillenburger erreichte in der männlichen Jugend den ersten Platz, wobei er die 100 Meter in hervorragenden 11,8 Sekunden sprintete und auch im Weitsprung mit 6,25 Meter die Tagesbestleistung aufstellte.

Aber auch alle anderen Athleten der Turnerschaft Hedderheim erzielten bei schönstem Wetter tolle Ergebnisse.

Nach der Siegerehrung traten wir alle zufrieden die Heimreise an.

Thorsten Barufke-Schmidtl  
2. Vorsitzender



Auszeichnungen für Hedderheimer Teilnehmer



Erfolgreiche Staffel



Wettkampftreiben



Phillip Dillenburger beim Weitsprung



Warten auf die nächste Disziplin



## Heimat verbindet. Weltweit und zu Hause.

Weltoffen und heimatverbunden. Das ist kein Widerspruch. Global denken, lokal handeln bedeutet für uns, modern und international zu sein und zugleich auch regionale Traditionen und Werte zu erhalten. Aus diesem Grund möchten wir all die unterstützen, die unsere Region zu dem machen, was sie ist.

**Fraport. Aktiv für die Region.**

[www.aktivfuertieregion.fraport.de](http://www.aktivfuertieregion.fraport.de)



## Platz 6 bei den Landesmeisterschaften

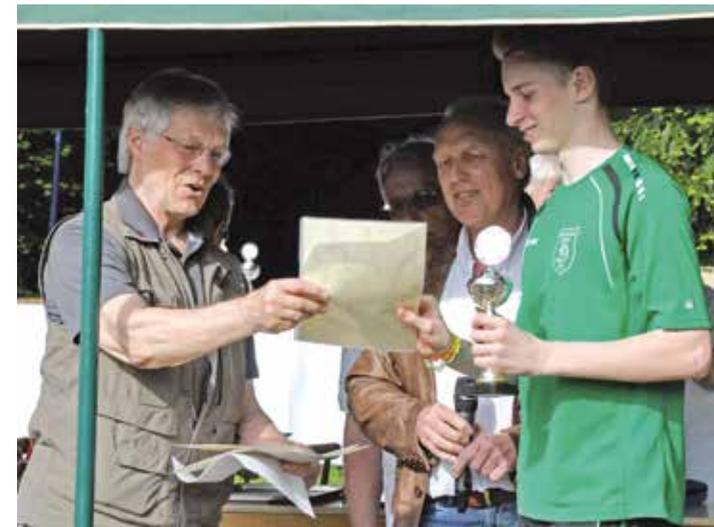
Lukas Harren hat am 12.6.2016 bei den Landesmeisterschaften Block Wurf in der Altersklasse M14 den 6. Platz erreicht. Mit 2313 Punkten erreichte er eine persönliche Bestleistung. Im Weit-sprung erreichte er trotz Regen und sehr nasser Anlaufbahn seine bisherige Bestleistung von 4,81 Meter.

Beim Diskuswurf blieb er mit 28,83 Meter unter seinen Möglichkeiten, aber auch hier kämpften die Athleten noch mit der nassen Anlage. Über die 80m Hürden konnte Lukas mit 13,72 Sekunden erstmals eine Zeit unter 14 Sekunden laufen. Beim Kugelstoßen erreichte er mit 9,99 Meter ebenfalls eine Bestleistung. Zum Abschluss fehlte bei den 100 Metern ein wenig die Kraft und er kam nach 14,14 Sekunden ins Ziel. Mit seinem ersten Start bei Landesmeisterschaften war Lukas sehr zufrieden.



Lohrbergsieger 2016 Tobias Harren,  
1480 Punkte

Andrea Harren  
Schriftführerin



## Tanz und Judo beim Hedderheimer Straßenfest

Bei noch perfektem Wetter zeigten in diesem Jahr unsere Nachwuchsgruppen, was sie gelernt haben. Besonders hat sich die Tanzabteilung mit zwei Auftritten hervorgetan: unsere Jazztanz und unsere Hip-Hopper begeisterten das Publikum. Dazu kamen unsere Judoka, die eine Demonstration ihres Könnens zeigten. Ein großes Dankeschön an alle Teilnehmer und Übungsleiter! (Laura für Jazztanz, Amina für Hip-Hop sowie Bodo Hofmann für Judo.)

Markus Schmid



Auftritt Jazztanz



Unsere Judokas



Die Hip-Hopper-Gruppe

## Turnfest 2017: Größte Sportveranstaltung macht Station in Berlin

Es ist wieder so weit: vom 3. bis 10. Juni 2017 richtet Berlin das Internationale Deutsche Turnfest 2017 aus. „Schon wieder Berlin?“ mögen Sie nun denken. Bereits im Jahr 2005 war Berlin Gastgeber dieses größten Sportfestes der Welt. 2009 folgte Frankfurt mit einer schönen Sportveranstaltung (viele von uns waren als Helfer eingebunden) und 2013 war man zu Gast in der Region Mannheim und Heidelberg – leider ohne Hedderheimer Beteiligung.

Ich denke: Berlin ist immer eine Reise wert und deshalb habe ich mir das Datum schon in meinen Kalender eingetragen. Erste Informationen rund um das Turnfest kann man schon unter [www.turnfest.de](http://www.turnfest.de) abrufen. Bei den

Veranstaltungen und Wettkämpfen ist für jeden etwas dabei: Musik und Kultur, sportliche Wettkämpfe auf höchstem Niveau und schließlich

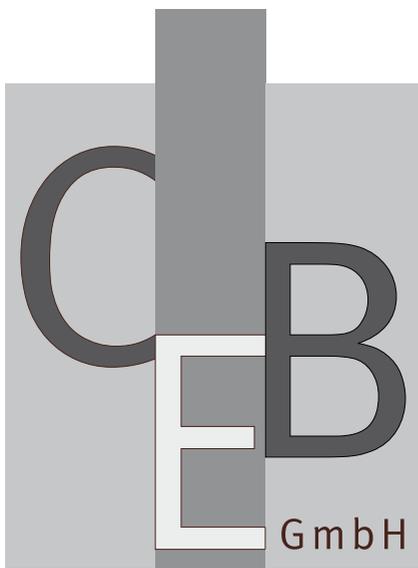
das Erleben der Turnfestatmosphäre in der deutschen Hauptstadt. Im Herbst wird die Ausschreibung erscheinen, in der alle Wettkämpfe und Turniere einsehbar sind. Die Meldung wird dann im Frühjahr 2017 über die Geschäftsstelle erfolgen und dann heißt es: „Freuen auf das Großereignis!“

Oliver Meffert  
Pressewart

WIE  
BUNT  
IST DAS  
DENN!



INTERNATIONALES  
DEUTSCHES  
TURNFEST  
BERLIN 03.-10.JUNI 2017



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:



www.schreuer-kochschule.de



BOSCH



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

## Viel Spaß beim Sport!

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

**Geeignete Sportbekleidung:**  
 Tragen Sie saubere Hallenschuhe und geeignete Sportbekleidung.

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

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

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

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

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



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

**E-Mail:** kontakt@turnerschaft-heddernheim.de

**Internet:** www.turnerschaft-heddernheim.de

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

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

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