



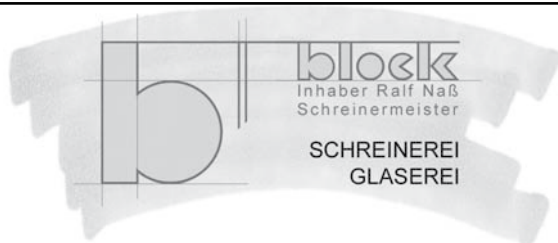
Vereinszeitung der Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main-Heddernheim e.V.

01/2025
58. Jahrgang

TURNER-ZEITUNG



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



Imkerei Brinkhaus – Natürlich in Ihrer Nachbarschaft

- Jetzt **Bienenvölker mieten** und die **Natur unterstützen**.
- Bleiben Sie informiert: Melden Sie sich zu unserem **spamfreien Newsletter** an und erfahren Sie als Erste, wenn es wieder Stadtteilhonig gibt!



Tel: 01522 1992994
info@imkerei-brinkhaus.de
<https://imkerei-brinkhaus.de>



Alfons Dresch Haustechnische Anlagen GmbH

Spenglerei - Installation - Gas - Wasser - Kanal

Sanitär - Heizung - Lüftung - Solaranlagen

Höhenstraße 45 60585 Frankfurt am Main
Tel.: 43 14 17 E-Mail: alfonsdresch@web.de

PIETÄT SCHÜLER

Erd-Feuer-Seebeisetzungen
Überführungen vom Sterbeort zu
allen Friedhöfen im In- und Ausland,
Beisetzungsversorgung

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

Ein Blick auf das Vereinsleben der Turnerschaft Hedderheim

Liebe Mitglieder der Turnerschaft Hedderheim,

mit dieser Ausgabe der Turnerzeitung möchten wir euch einen lebendigen Einblick in das vielfältige Vereinsgeschehen geben. Die Artikel in dieser Ausgabe spiegeln nicht nur das umfangreiche sportliche Angebot wider, sondern auch die zahlreichen Gelegenheiten, bei denen wir uns gesellig treffen und gemeinsam Zeit verbringen können.

Das Jahr 2024 war ein Jahr voller Engagement und tatkräftiger Unterstützung durch viele unserer Mitglieder. Die Vision, eine „Sportfamilie im Herzen von Hedderheim“ zu sein, ist nur dann lebendig, wenn sich viele von euch aktiv einbringen und ehrenamtlich mitwirken. Dabei ist die **Mitgliederversammlung** ein besonders wichtiger Termin im Vereinsjahr!

**Kommt zahlreich am
Freitag, den 14.03.2025,
um 20:00 Uhr in den kleinen Saal**

und gestaltet die Zukunft unseres Vereins mit. In diesem Jahr wird auch ein neuer Vorstand gewählt. Jeannette und Phillipp, die jetzt schon dafür kandidieren, stellen sich in dieser Ausgabe vor.

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei allen bedanken, die zur Entstehung dieser Ausgabe beigetragen haben:

- Vielen Dank an alle Schreiberinnen und Schreiber der vielen Artikel*.
- Ein großes Dankeschön an die Geschäftsstelle, die uns stets mit wichtigen Informationen und Terminen versorgt.
- Danke an Susanne für die Akquise neuer Werbeanzeigen.
- Und natürlich vielen Dank an Petra für das ansprechende Layout.

Eure Redaktion
Susanne, Stephanie, Cornelia

* Auf Wunsch wurden Texte unbearbeitet abgedruckt.

Neuwahl des Vorstands im März

Im März 2025 steht auf der Mitgliederversammlung die turnusmäßige Wahl des Vorstands der Turnerschaft an. Wie ihr sicherlich bereits wisst, wird sich unser langjähriger Vorstand in diesem Jahr nicht erneut zur Wahl stellen. Nach 12 Jahren gibt Markus Schmid das Amt des 1. Vorsitzenden ab, und Thorsten Barufke, der beeindruckende 19 Jahre im Vorstand tätig war, wird ebenfalls nicht mehr kandidieren. An dieser Stelle möchten wir beiden herzlich für ihr außergewöhnliches Engagement und ihre unermüdliche Arbeit danken – ihr habt viel

für unsere Turnerschaft geleistet! Es freut uns sehr, dass die Suche nach engagierten Nachfolger*innen erfolgreich war. In dieser Ausgabe der Turnerzeitung möchten wir euch deshalb zwei Personen vorstellen, die sich künftig in diesen wichtigen Positionen für die Turnerschaft einsetzen wollen. Jeannette Kellner und Philipp Dillenburg haben sich bereit erklärt, sich in ihren eigenen Worten vorzustellen und ihre Visionen für die Zukunft der Turnerschaft zu teilen. Lest mehr darüber in den folgenden Texten.

Jeanette Kellner

Ich wurde am 14.01.1971 in Frankfurt am Main geboren. Also ä waschecht Frankfurter Mädchen. Ich habe zuerst eine Ausbildung zur Bürokauffrau absolviert und danach folgten viele weitere Studiengänge, unter anderem auch Vereinswesen & Vereinsmanagement und zum Ziel auch einen Abschluss in Betriebswirtschaft. Ich habe bereits in diversen Vereinen im Vorstand mit Erfolg mitgearbeitet in denen ich aktiv war. Sportlich gesehen habe ich vieles gemacht, von Tischtennis, Turnen über Judo bis hin zum Tanzsport, was ich jetzt auch glücklicherweise hauptberuflich mache. Und hier kreuzte sich mein Leben mit dem der Turnerschaft Hedderheim. Im Jahr 2016 habe ich mit meinem Mann zusammen die Tanzgruppe der TU Hedderheim übernommen, die ersten von nun vielen Gruppen in der TU. Nachdem wir schon seit dem letzten, ich

glaub es kaum, Jahrtausend in anderen Vereinen in Frankfurt-Innenstadt, Hofheim, Schwalbach, Königstein, Flörsheim und Frankfurt-Hedderheim usw. unterrichtete. Dies nachdem wir selbst nicht mehr aktiv auf Einzel- und Formationsturniere im Leistungssport getanzt haben. Ja, ich bin seit 2003 verheiratet, was man aus meiner Trainertätigkeit herauslesen kann. Mit meinem Mann zusammen, habe ich 3 Kinder und 2 Hunde und lebe in unserem zuhause in Hattersheim nah bei Frankfurt. Ich fahre gern selbst Motorrad und zusammen mit meiner Familie auf ihren eigenen Bikes, wenn es das Wetter zulässt



Philipp Dillenburg

und die Gelegenheit passt. Schwimmen oder Wellness ist auch gerne mal meins. Auf die Frage hin was ich mir für den Verein vornehmen würde, so haben wir viele Jahre Zeit gehabt uns ein Bild zu machen, viele liebe Leute kennen zu lernen und die Möglichkeiten und Ideen zu finden um den Verein weiter voranbringen.

Gruppen zu stabilisieren, zusammenrücken und immer für alle ein offenes Ohr zu haben. Vom kleinen Kind bis zum Senior, der vielen Trainer oder auch der besorgten Eltern, wäre ein Teil der Ziele nachhaltig & langfristig, die TU zu festigen und zu erhalten in diesen schweren Zeiten.

Ich würde mich freuen, auch alle anderen Gruppen, Abteilungen, Trainer, Übungsleiter und Unterstützer möglichst persönlich und noch besser kennen zu lernen.

Die TU ist ein Familienverein mit Herz & Möglichkeiten, der mir mittlerweile auch sehr am Herzen liegt.

Nach der Aufforderung vieler und anschließend reiflicher Überlegung, habe ich mich also dazu entschlossen, den Posten des 1. Vorstands gerne übernehmen zu wollen.

Dies auch sehr gerne in Zusammenarbeit mit Philipp, der mit mir auf einer Wellenlänge liegt und auch meinem Mann Andreas, der sich den vielen wichtigen Aufgaben und Anliegen auch bewusst ist und mit seinen Ausbildungen, passend für den Verein wäre. Er würde sich auch für einen Posten zur Verfügung stellen.

Viele Grüße
Jeanette Kellner



Ich bin 24 Jahre alt und studiere an der Goethe-Universität den M.Sc. Sportwissenschaft mit bewegungswissenschaftlich-sportmedizinischem Schwerpunkt. Seit ca. 20 Jahren bin ich im Verein Mitglied und daher tief mit der Turnerschaft 1860 Hedderheim e.V. verwurzelt.

Über das damalige Kinderturnen hin zur Leichtathletik hat sich mein sportliches Profil entwickelt. Der Fokus ist die Leichtathletik. Seit 2020 bin ich Leichtathletik-Trainer in Hedderheim und leite den Großteil der Gruppen. Seit März 2023 leite ich zudem die Abteilung Leichtathletik in unserem Verein. Zudem bin ich als Jugendschatzmeister tätig.

Des Weiteren finden sich meine Hobbies auch außerhalb des Sports wieder. Fotografie, Gärtnern und der übliche Drang zum Reisen. Zu meinen Wünschen und Visionen des Vereins gehört neben der stetigen Weiterentwicklung auch das Anheben des Attraktivitätsniveaus für neue Trainer, Übungshelfer oder Freiwillige. Eine Ausweitung des Sportprogramms, neue Kursgruppen und mögliche Kooperationen mit verschiedenen Einrichtungen stehen auf dem Plan. Auch in Zeiten des Klimawandels ist ein Schritt nach vorne nötig, um uns als Verein noch nachhaltiger und effizienter zu gestalten.

Lasst uns gemeinsam unser Motto „Deine Sportfamilie im Herzen von Hedderheim“ mehr leben denn je. Zusammen als Familie schaffen wir alles!

Bericht Mitgliederversammlung 2024

Die letzte Mitgliederversammlung fand am 15. März statt.

Es waren 29 Mitglieder anwesend.

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

25-jährige Mitgliedschaft:
Helga Diehl und Helga Scholl

50-jährige Mitgliedschaft:
Helmut Lehmann

55-jährige Mitgliedschaft:
Edith Heck, Irmtraud Holzinger, Barbara Schreuer, Jürgen Schreuer

60-jährige Mitgliedschaft:
Manfred Seubold

65-jährige Mitgliedschaft:
Hildegard Fischer, Renate Weidemann

70-jährige Mitgliedschaft:
Helmut Lenhard

80-jährige Mitgliedschaft:
Else Broschart

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

Es wurde intensiv über die finanzielle und personelle Situation des Vereins diskutiert. Durch die steigenden Kosten entsteht die Gefahr eines strukturellen Defizits, sodass Beitragserhöhungen mittelfristig wieder nötig werden. Simone Hothum stellt die Idee eines Solidaritätsbeitrags vor. Dies soll im Finanzteam besprochen werden.

Mit Veit Ruthart und Younes Znati wurden zwei neue Kassenprüfer gewählt. Rolf Mütze hat die neu aufgesetzte Vereinswebseite vorgestellt. Dort können Übungsleitende direkt Bilder und Texte pflegen. Dank einer Förderung durch den Landessportbund ist diese Webseite jetzt auch barrierefrei.

Ausbildung zum/zur Übungsleiter*in

Habt Ihr auch Lust eine ÜL Ausbildung zu machen, um bei bestehenden Angeboten zu helfen bzw. darauf aufbauend neue Angebote anzubieten? Dann kommt auf mich zu. Als Verein unterstützen wir die Ausbildung auf der finanziellen Seite, aber natürlich auch mit sportlichen und organisatorischen Themen. Für viele Angebote benötigen wir in den nächsten Jahren sicherlich Übungsleiter Nachwuchs und vielleicht passt es bei Euch ja gerade.

Helge, Sportwart

Einladung zur Mitgliederversammlung 2025

**am Freitag, den 14.03.2025, um 20:00 Uhr
im Kleinen Saal der Turnerschaft 1860**

Frankfurt / Main – Heddernheim e.V.
(Eingang Severusstraße 1. OG)

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

Anträge sind bis spätestens 27.02.2025 beim Vorstand einzureichen.

Im Namen des Vorstandes

25 Jahre Judoabteilung – ein Grund zu feiern!

am 26. April 2025

Von 14:00 bis 17:00 Uhr möchten wir in unserer Halle ein abwechslungsreiches Programm anbieten, das Groß und Klein begeistern wird.

siehe auch Seite 14

Die schönste Feier seit 42 Jahren!

Zum Jahresabschluss veranstalteten wir am 8. Dezember 2024 unsere jährliche Schülerweihnachtsfeier. Mit einem vielfältigen Programm, das von Hip-Hop bis Turnen reichte, war für alle etwas dabei. Für ihre beeindruckenden Vorführungen haben alle Gruppen ihr Bestes gegeben. In diesen Auftritten steckte viel harte Arbeit, die sowohl unsere Kinder als auch ihre Übungsleiter über das Jahr hinweg geleistet haben. Die Ergebnisse dieses Engagements der Familie und dem gesamten Verein zu präsentieren, war für alle Beteiligten ein besonderes Erlebnis. Auch wenn es bekanntermaßen „alle Jahre wieder“ heißt, zeigt sich unser Verein stets im Wandel. So haben in diesem Jahr vor allem junge Mitglieder aus dem Jugendausschuss tatkräftig beim Aufbau und an den Ständen mitgeholfen – eine großartige Unterstützung! Zudem konnten sich mit *Jeannette Kellner* und *Philipp Dillenburger* bereits zwei vielversprechende Kandidaten für den neuen Vereinsvorstand vorstellen.

Ein langjähriges Mitglied bezeichnete die Feier als die „schönste Schülerweihnachtsfeier seit 42 Jahren“. Auch wenn ich persönlich noch nicht so viele Weihnachtsfeiern miterleben durfte, kann ich dem nur zustimmen: Von Jung bis Alt war es eine Veranstaltung, die wir alle genossen haben und die in jeder Hinsicht gelungen ist.

Dieser Erfolg liegt natürlich an der tatkräftigen Unterstützung unserer Mitglie-

der und Sponsoren. Egal ob auf, neben oder hinter der Bühne – jeder hat mit seinem Beitrag dazu beigetragen, uns einen wunderbaren Jahresabschluss zu bescheren. Ein besonderer Dank geht an die vielen Freiwilligen, die uns beim Auf- und Abbau geholfen haben. Ihre Unterstützung war einfach großartig und hat vieles erleichtert.

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die diesen Tag ermöglicht haben. Auf ein weiteres erfolgreiches Jahr!



Eine Nacht voller Spaß und Abenteuer: Unsere Hallenübernachtung!

Am Wochenende vom 21. auf den 22. September 2024 wurde die Halle unseres Vereins zur Schlafstätte, Spielarena und Kinosaal für unsere Jugend. Bei der diesjährigen Hallenübernachtung erlebten die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen ein abwechslungsreiches Programm, das garantiert in Erinnerung bleibt!

Los ging es mit spannenden und actionreichen Spielen wie Zombieball und Gefängnisball, bei denen sich alle richtig auspowern konnten. Anschließend ging es auf die Bühne, wo wir uns bei leckerer Pizza für den restlichen Abend stärkten. Der Höhepunkt des Abends war die Runde Werwolf. Danach ließen wir den Abend entspannt ausklingen, indem wir gemeinsam gleich zwei Filme schauten – natürlich bis spät in die Nacht!

Nach einer kurzen, aber gemütlichen Nacht gab es am nächsten Morgen ein gemeinsames Frühstück mit frischem Brot und leckerem Belag, bevor es mit weiteren Spielen weiterging. Die Kinder nutzten die Zeit, um noch einmal so richtig Spaß zu haben, bevor sie am späten Vormittag von ihren Eltern abgeholt wurden.

Ein großes Dankeschön geht an die engagierten Betreuer, die dieses Event organisiert und begleitet haben. Ihr habt dafür gesorgt, dass die Kinder ein tolles Erlebnis hatten! Die Hallenübernachtung hat wieder einmal gezeigt, wie viel Spaß man gemeinsam im Verein haben kann – und wir freuen uns schon auf die nächste Veranstaltung mit euch!

Euer Jugendausschuss

Kinderprogramm beim Lichterfest

Am 23. November 2024 fand das Lichterfest der Robert-Schumann-Schule statt und zog zahlreiche Familien auf den festlich geschmückten Schulhof. Der Jugendausschuss unseres Sportvereins hatte die Gelegenheit, ein umfassendes Bewegungs- und Mitmachprogramm für die jungen Gäste in der Turnhalle zu gestalten, das auf großen Zuspruch stieß.

Das Angebot ermöglichte den Kindern, sich in einem abwechslungsreichen Rahmen zu bewegen und ihre motorischen Fähigkeiten spielerisch zu fördern. Das Programm wurde von Eltern und Lehrkräften gleichermaßen als eine wertvolle Bereicherung des Lichterfests angesehen.

Ein besonderer Dank gilt der helfenden Jugend, die durch ihren Einsatz entscheidend zum Erfolg dieses Tages beigetragen haben. Eure Unterstützung zeigt, wie tief unser Verein in der Gemeinschaft verwurzelt ist und wie erfolgreich die Zusammenarbeit zwischen Schule und Sportverein gestaltet werden kann.

Wir blicken mit Vorfreude auf zukünftige gemeinsame Feste und hoffen, weiterhin zahlreiche Kinder mit unseren Angeboten begeistern zu können.

Dennis Schwarz



Vereinsleben wieder in voller Blüte

Nach den Herausforderungen der vergangenen Jahre, insbesondere während der Corona-Pandemie, freut sich unser Judo-Verein über einen deutlichen Aufschwung in der Mitgliederanzahl. Immer mehr Kinder und Jugendliche finden ihren Weg zurück auf die Matte, und unsere Trainingsgruppe ist wieder mit Leben gefüllt. Es ist schön zu sehen, wie alte und neue Mitglieder gemeinsam trainieren, wachsen und sich gegenseitig motivieren.

Ein besonderer Dank gilt unseren Trainerinnen und Trainern, die unermüdlich daran arbeiten, den Spaß am Sport und die Werte des Judo zu vermitteln. Mit einer starken Gemeinschaft blicken wir voller Zuversicht in die Zukunft und freuen uns auf weitere Erfolge – auf und neben der Matte.

Euer Judo-Trainerteam

Klaus Herleth, Bodo Hofmann,
Andreas Rütten und Dennis Schwarz

Neues aus der Judoabteilung

Mit großer Freude blickt unser Verein auf die kürzlich abgehaltenen Gürtelprüfungen zurück, die am 14. und 22. November 2024 stattfanden. Zahlreiche junge Judoka stellten sich den Herausforderungen, um den nächsthöheren Gürtelgrad zu erreichen. Unter den wachsamen Augen der Prüfer zeigten die Prüflinge ihr Können in den Disziplinen Technik, Wurf und Bodenarbeit.

Mit großem Engagement und Disziplin präsentierten die Kinder, was sie in den vergangenen Monaten gelernt haben. Die harte Arbeit zahlte sich aus, und alle Teilnehmer konnten am Ende stolz ihre neuen Gürtel in Empfang nehmen. Besonders beeindruckend war die positive Energie und der gegenseitige Respekt, den die jungen Sportler*innen während der Prüfungen an den Tag legten.

Die erfolgreichen Prüflinge:

Braun: Oskar Jardella, Lena Siebum

Blau: Daniel Haag, Daniel Kaiser

Gelb-Orange: Celia Spiekermann, Otto Thorz, Mauricio Caffo, Ziva Steffen

Gelb: Maya Brooks, Maria Hristov, Lise Yaze, Laura Yaze, Carl Nimal

Weiß-Gelb: Meron Andemeskel, Aruen Kryeturti, Rafik Mameche, Theodorus Kordorleniris, Peter Lampe, Nika Belier, Moritz Neidlein, Tim Werner, Linus Wimmer, Anir Bal, Joshua Ghebremedhin, Sana Mohammadi, Jolina Pfeiffer, Michelle Pfeiffer, Ida Reul, Adrian GITU, Paul Kaiser

Wir gratulieren allen Prüflingen herzlich zu ihrem Erfolg und heißen alle neuen Mitglieder herzlich willkommen!



Teilnahme am Adler Cup

Mut und Erfahrung beim Adler Cup: Unsere Judoka auf internationaler Matte

Am 27. Oktober 2024 traten Lena Siebum und Oskar Jardella beim renommierten Adler Cup an, einem internationalen Turnier, das Athletinnen und Athleten aus der ganzen Welt anzieht – darunter auch Top-Judoka aus Ländern wie Kasachstan und Georgien. Trotz der starken Konkurrenz wagten unsere Judoka den Schritt auf die internationale Matte und zeigten, dass sie den Mut haben, sich mit den Besten zu messen.

Auch wenn keine Spitzenplatzierung erreicht wurde, steht eines fest: Die Erfahrung und der Einsatz unserer Athle-

ten verdienen höchsten Respekt. Gegen Gegner*innen auf solch hohem Niveau anzutreten, ist eine Herausforderung, der sich nur die Mutigsten stellen.

Wir sind stolz auf ihren Einsatz und die Entschlossenheit, die sie mit auf die Matte gebracht haben. Der Adler Cup war eine wichtige Etappe auf ihrem Weg, und wir sind sicher, dass sie aus diesem Erlebnis viel gelernt haben, um beim nächsten Mal noch stärker zurückzukehren!

Dennis Schwarz



Einladung: 25 Jahre Judoabteilung – ein Grund zu feiern!

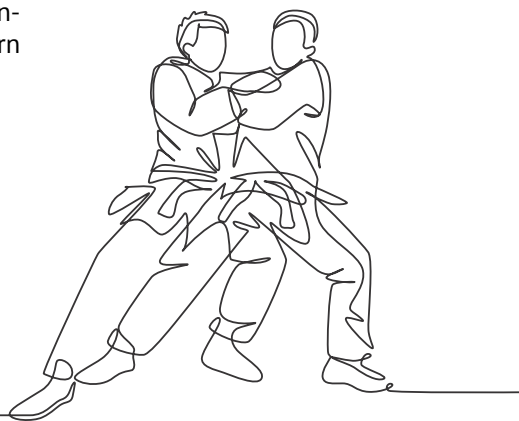
Am **26. April 2025** ist es so weit: Unsere Judoabteilung feiert ihr 25-jähriges Bestehen! Zu diesem besonderen Jubiläum laden wir alle Mitglieder, deren Familien sowie Freunde des Vereins herzlich ein, gemeinsam mit uns diesen Meilenstein zu feiern. **Von 14:00 bis 17:00 Uhr** möchten wir in unserer Halle ein abwechslungsreiches Programm anbieten, das Groß und Klein begeistern wird.

Freut euch auf ein **offenes Training**, bei dem ihr einen spannenden Einblick in die Welt des Judo gewinnen könnt. Außerdem nehmen wir euch mit auf eine Reise durch die letzten 25 Jahre: In einer **Dia-show** blicken wir gemeinsam auf die Anfänge, Erfolge und schönsten Momente unserer Abteilung zurück. Natürlich wird auch für das leibliche Wohl gesorgt sein, sodass wir in lockerer Atmosphäre Erinnerungen teilen und gemeinsam feiern können.

Damit unser Jubiläum ein voller Erfolg wird, sind wir auf eure Mithilfe angewiesen. Ob beim Aufbau, der Organisation von Snacks und Getränken oder der Betreuung von Programmpunkten – jede helfende Hand ist willkommen! Wenn ihr Lust habt, uns bei der Planung oder am Tag der Veranstaltung zu unterstützen, meldet euch gerne bei der Abteilungsleitung.

Wir freuen uns darauf, dieses besondere Ereignis mit euch allen zu feiern – macht den Termin schon jetzt in eurem Kalender dick und fett! Auf die nächsten 25 Jahre!

Dennis Schwarz



Kuchencup 2024

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, es war wieder Zeit für den Kuchencup. Nachdem letztes Jahr in kleiner Runde aufgrund verschiedener Einflüsse (s. Bericht vom letzten Jahr) nur 4 Teams an den Start gingen, konnten wir dieses Jahr mit 28 Spieler*innen wieder 5 Teams für das Turnier aufstellen, die sich in spannenden Spielen gegenüberstanden. Kurz vor 14 Uhr am 14.12. wurde die Teams ausgelost (wie immer liebevoll als Puzzle vorbereitet), und dann konnte es im „jeder gegen jeden“ rund gehen. Fehlende Spieler bei einer Mannschaft wurde immer aufgefüllt mit gerade freien Spielern, so dass es ein wieder mal schönes und spannendes Turnier wurde. Wer nichts zu tun hatte konnte sich in der freien Zeit an Kaffee, Kuchen und Plätzchen stärken.

Letzten Endes konnte zu späterer Stunde, nachdem sich Spieler und Gäste an einem wieder herrlich leckeren Buffet mit Salaten, Chili con Carne, heißen Würsten und anderen leckeren deftigen Spezialitäten, unser Turnierorganisator Bernd verkünden, dass dieses Jahr es ein wirklich knappes Turnier war – das letztplatzierte Team „Maddinhos“ konnte sich 3,5 Sätze sichern, während das Siegerteam „Dicke Sauerländer“ 4,5 siegreiche Sätze auf ihrem Konto hatten. Dazwischen durften sich die „Sandynisten“, „Carbonari“ und die „Pianisten“ einreihen. Am Turnier selbst wurden noch die Pianisten als Sieger gefeiert, da unser Bernd aber sehr genau ist, hat er es im stillen Kämmerlein

nachgerechnet und die Namensgeber der einzelnen Teams per Mail informiert. Nahtlos ging es dann über in die Abendspiele, bei denen sich über ein ausgefuchstes Quiz 12 Teilnehmer für die Ausscheidungsrunden qualifizieren konnten. Dann durften in kleinen Geschicklichkeitsspielen in 4 Runden immer mehr Teilnehmer verabschieden, bis sich schließlich Andrii, Stefan und Indi auf das imaginäre Siegerpodest stellen durften und die Preise (die ich wie immer alle gerne selbst behalten hätte) unter tosendem Applaus entgegennehmen konnten. Im Anschluss wurde gefeiert bis in die späte Nacht, wo sich die letzten dann erschöpft in ihre Schlafsäcke begaben.



Pianisten

Einen spannenden mitternächtlichen Einsatz bekam dann noch Rüdi – ich wollte im Gymnastikraum mein aufgeladenes Handy holen, die Tür fiel zu – und die Klinker ließ sich nicht mehr runterdrücken, ich war neben dem Bühnenaufgang gefangen. Dank unseres langjährigen „Haus- und Hof-Handwerkers“, der mit Geschicklichkeit und sanfter Gewalt das



Schloss ausbaute, durfte ich dann doch weiterfeiern...

Sonntagmorgen wurden dann noch die letzten Spuren beseitigt, und wir konnten bereits gegen 11 Uhr die Halle räumen.



An der Stelle möchte ich mich auch noch einmal über diesen hochhoffiziellen Kanal bei meinem Team bedanken, das mich dieses Jahr mit einem tollen Wellnessgutschein und einem romantischen Raclette überraschte – ihr seid eine tolle Truppe, nicht umsonst mache ich das ganze jetzt schon eine gefühlte Ewigkeit, aber bestimmt schon 20 Jahre. Und neben dem Aufräumteam Jörg aka Stella (dieses Mal mit 2 Namen, weil ich ihn im letztjährigen Bericht vergaß und dafür ein Jahr Rüge über mich ergehen lassen durfte), Sandy, Miri, Gretti, Schorsch, Andrii, Helle und HP, möchte ich auch dieses Jahr wieder einen besonderen Dank an Rüdi loswerden, der uns nicht nur jedes Jahr beim Aufbau und schwerem technischen Gerät hilft, sondern dieses Mal auch als Retter des unschuldig Eingesperrten nachts noch einen Sondereinsatz machte.



Ich freue mich jetzt schon auf den Kuchencup 2025 – es wird hoffentlich wieder eine „toll organisierte Party“ (Insider)

Martin Fergenbauer
Volleyball Mixed Leistung



von oben nach unten:
Dicke Sauerländer
Carbonare
Sanynisten
Madinhos

Zwei Jahre Yoga mit Power – Power mit Yoga

Donnerstags um 19.30 Uhr werden in der großen Halle die Matten ausgerollt und die Energie zum Fließen gebracht! Wir sind inzwischen eine sehr beständige Runde von 10-15 Teilnehmenden, zu der sich auch immer wieder neue Gesichter gesellen und der treue Kern für eine vertraute Atmosphäre sorgt. Wir kommen mit bekannten Bewegungsabläufen, aber auch eingestreuten neuen Elementen wunderbar zusammen in den Yoga-Flow!

Die intensive Aufwärmphase, der Wechsel von Vorwärts-Rückwärts- und Seitbeugen, sowie die umfassenden Dehnübungen und Bewegungsabfolgen zur Muskelkräftigung bilden das Rundum-

Programm von Kopf bis Fuß und umgekehrt!

Mit konzentrierter Ruhe üben wir unseren Körper sanft an seine Grenzen zu bringen und durch die so freiwerdende Energie zu innerer Ausgeglichenheit und Stabilität zu führen. Abgerundet wird die Stunde immer von einer kleinen Runde wohlverdienter Tiefenentspannung zur Regeneration.

Wir freuen uns auf 2025 mit Power und Yoga! Namaste



(Genuss-)Wandern in der Turnerschaft.

Im Wanderjahr 2024 waren wir 11mal unterwegs und haben dabei insgesamt 155 km zurückgelegt.

Dabei hatten wir 11mal Glück mit dem Wetter und auch bei der Nutzung der Öffentlichen.

Wir klopfen auf Holz, dass dies auch im Jahr 2025 so weiter geht. Die Gruppengröße auf den Wanderungen schwankt zwischen 4-11 Personen. Wir sind keine Leistungswandergruppe, bei uns stehen der Spaß und das Gesellige im Vordergrund.

In 2024 hat es uns zunächst zur Hohe mark verschlagen mit einer anschließenden Einkehr in ein Café. Nach 14 Kilometern durfte es dann auch ein Heißgetränk sein. Der Februar war mit 12 Kilometern

die kürzeste Wanderung in diesem Jahr. Aber bei den Steinbrüchen in Dietesheim entwickelte sich Urlaubsfeeling und man dachte nicht, dass man im Rhein-Main-Gebiet ist. Gleiches galt auch für den März, dort standen die Schwanheimer Dünen auf dem Programm. Mit 13 Kilometern war es ein bisschen weiter.

Im April ging es nach Bad Sooden. Wir sind zum Glück mittags gestartet, der Vormittag ließ befürchten, dass wir richtig nass werden, aber bis auf einen leichten Nieselregen absolvierten wir die 14 Kilometer im Trockenen.

Im Mai heiß es 1 Jahr Wandergruppe und zur Feier des Tages ließen wir es nach den 14 Kilometer am Marktplatz in Butzbach „krachen“.



15 Kilometer waren im Juni in Niedernhausen geplant. Diese Wanderung endete mit einem Sprint zur S-Bahn, die wir zum Glück noch erreichten.

Die zweite Jahreshälfte begann mit einer Wanderung in Kriftel auf den Spuren der Freiherren von Gagern. Neben den Infotafeln versorgte uns Ulrike mit sehr vielen Informationen.

Mit 17 km war die Augusttour die längste Tour. Diese fand in Eppstein statt. Bei sommerlichen Temperaturen hatten wir aber eine Strecke, die nahezu ausschließlich im Wald gelegen war.

Im September war die Anfahrt ein bisschen weiter und es ging nach Heppenheim. Nach den 13 Kilometern gab es noch eine Führung im Weinkeller mit Weinprobe.

Im Gegenzug war im November die kürzeste Anreise, es ging nach Bad Vilbel. Der Vilbelsteig mit seinen 13 km wartete auf uns.

Den Abschluss bildete eine Tour mit 16 Kilometern. Hier liefen wir von Friedberg nach Bad Nauheim, besuchten dort den Weihnachtsmarkt und dann ging es wieder zurück nach Friedberg.

Auf den Wanderungen wurde die ein oder andere Weinflasche geleert. Die Anzahl wird hier nicht veröffentlicht, wen es interessiert, der muss vorbeikommen und es selbst erleben.

Für das erste Halbjahr sind folgende Termine geplant:

So, 19.01.2025

Sa, 22.02.2025

So, 06.04.2025

So, 11.05.2025

So, 29.06.2025

Die jeweils aktuelle Wanderung wird immer auf der Wanderwebseite der Turnerschaft veröffentlicht.

Wer Fragen oder Interesse hat, meldet sich gerne unter wanderungen@turnerschaft-hedderheim.de

Wir hoffen, auch in 2025 wieder viele schöne und spannende Wanderungen zu erleben.

Simone Hothum



Good Morning Fitness – Ein energiegeladener Start in die Woche

In der letzten Ausgabe der Turnerzeitung haben wir bereits Gitti als Kursleiterin für „Good Morning Fitness“ vorgestellt. Dieser Kurs findet immer montags von 10 bis 11 Uhr statt und ist der perfekte sportliche Auftakt in jede neue Woche. Mit einer fröhlichen und motivierten Gruppe wird hier gemeinsam trainiert.

„Good Morning Fitness“ ist nicht nur sportlich, sondern auch gesellig: Die Teilnehmer feiern gemeinsam und genießen den Austausch. In diesem Jahr

gab es bereits viele schöne Anlässe zum Feiern, wie etwa eine stimmungsvolle Fackelwanderung sowie Geburtstage und Fasching. Ein besonderes Highlight gab es zu Nikolaus, denn diesmal kam überraschenderweise seine Frau vorbei.

Wer also den Montag mit einer Mischung aus Fitness, Spaß und Gemeinschaft beginnen möchte, ist bei „Good Morning Fitness“ genau richtig!

Gitte Werner



Ein halbes Sportabzeichen beim Straßenfest

Am Samstag, den 15. Juni 2024, haben der Festausschuss und die Sportabzeichenprüfenden beim Hedderheimer Straßenfest ein spannendes Bewegungsangebot für Jung und Alt organisiert. An diesem Tag konnten die Teilnehmenden 50% des Deutschen Sportabzeichens erwerben – und zwar in den Kategorien Kraft und Koordination.

Beim Standweitsprung, Seilhüpfen und Medizinballweitwurf wurden herausragende Leistungen von allen Teilnehmenden erzielt.

Wer danach noch die Kategorien Schnelligkeit und Ausdauer sowie die Schwimmfertigkeit nachwies, konnte zum Jahresende die Urkunde in Gold, Silber oder Bronze entgegennehmen.



Grillfest der Turnerschaft Heddernheim

Vor den Sommerferien lud die Turnerschaft Heddernheim alle Aktiven zu einem festlichen Grillabend ein, um sich für ihr Engagement in unserer Sportfamilie zu bedanken – sei es als Übungsleiter, im Vorstand oder in einem der Ausschüsse. Denn ohne dieses tatkräftige Engagement wäre unser Verein nicht denkbar.

Im habel.elf wurde ein reichhaltiges Buffet aufgebaut, und auf der Terrasse sorgten die Grillmeister für kulina-

rische Vielfalt, sodass für jeden Geschmack etwas Leckeres dabei war.

Mehr als 30 aktive Mitglieder nahmen an dem geselligen Abend teil und nutzten die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen und das Miteinander im Verein zu genießen.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die unseren Verein so tatkräftig unterstützen!



Aktionstag

Im Rahmen der Europäischen Woche des Sports und der Schulkaktionstage vom 22. bis 29. September 2024 haben wir mit den Grundschülern der ersten Klassen der Robert-Schumann-Schule eine Übungsstunde zum Thema Seilspringen gemacht.

Unter der Leitung von Thorsten Küchler konnten über 120 Erstklässler ihre

Fertigkeiten im Seilspringen alleine oder gemeinsam austesten und verbessern.

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

Christo in Heddernheim?

Da es bei Starkregen in den Versammlungsraum tropfte, wurde im Oktober nach möglichen Ursachen gesucht. Schnell fiel der Verdacht auf den alten Abzug. Da dieser nicht mehr gebraucht wird, haben Thorsten und Markus unter Führung der beiden Vorstandsmitglieder

für Bau und Immobilien, Eva und Helmut, mit einer dicken Plane diese mögliche Eintrittsstelle abgedichtet. Nach der Arbeit war noch Zeit, den Ausblick über das herbstliche Heddernheim zu genießen.



SPORTPLAN

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

Ballsport					
Hobby-Kicken I (WL)	ab 18 Jahre	Montag	20:00	- 22:00	RSS
Tischtennis Jugend (WL)	ab 10 Jahre	Dienstag	18:00	- 20:00	RSS
Tischtennis (WL)	Jugend / Erwachsene	Dienstag	20:00	- 22:00	RSS
Volleyball Mixed Liga	Erwachsene	Dienstag	20:00	- 22:00	Gr. Saal
Freizeitfußball (WL)	Erwachsene	Mittwoch	18:30	- 20:00	RSS
Ballsport	ab 5 Jahre	Freitag	15:30	- 16:30	RSS
Tischtennis Jugend (WL)	ab 10 Jahre	Freitag	18:00	- 20:00	RSS
Tischtennis Jedermann	ab 18 Jahre	Freitag	20:00	- 22:00	RSS
Volleyball Jedermann	ab 18 Jahre	Freitag	20:00	- 22:00	Gr. Saal
Badminton		Sonntag	10:00	- 12:00	Gr. Saal
Fitness/Gymnastik					
Good Morning Fitness		Montag	10:00	- 11:00	Gr. Saal
Mixed Fitness	Erwachsene	Montag	20:15	- 21:30	Gr. Saal
Präventive Gymnastik	Frauen	Mittwoch	18:00	- 19:00	Gr. Saal
Präventive Gymnastik	Er & Sie	Mittwoch	19:15	- 20:15	Gr. Saal
Funktionsgymnastik		Donnerstag	09:00	- 09:45	Gr. Saal
Präventive Gymnastik	im Stuhlkreis	Donnerstag	10:00	- 10:45	Gr. Saal
Power Yoga		Donnerstag	19:30	- 20:30	Gr. Saal
Judo					
Judo (Jugend & Erwachsene)	ab 12 Jahre	Dienstag	18:00	- 20:00	Gr. Saal
Judo (Kinder & Jugend)	ab 6 Jahre	Freitag	17:00	- 18:30	Gr. Saal
Judo (Jugend & Erwachsene)	ab 12 Jahre	Freitag	18:30	- 20:00	Gr. Saal

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

* Sommertraining ab April / Wintertraining ab Oktober
 ** nach Terminabsprache
 WL: Warteliste
 Kl. Saal: Kleiner Saal Vereinsturnhalle
 Kalbach: LA-Halle Kalbach

Stand Januar 2025 -
 den aktuellen Plan finden
 Sie auf unserer Webseite

SPORTPLAN

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

Kurse					
Yoga "kinderleicht"	5 - 8 Jahre	Montag	14:45	- 15:30	Gym.-Raum
Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) I	ab 18 Jahre	Montag	16:30	- 18:00	Gym.-Raum
Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) II	ab 18 Jahre	Montag	18:00	- 19:30	Gym.-Raum
Tai Chi	ab 18 Jahre	Montag	19:45	- 21:15	Gym.-Raum
Ballett- (Barré-) Workout	ab 18 Jahre	Dienstag	20:15	- 21:45	Kl. Saal
Fitdankbaby MINI / MAXI	Mütter mit Baby	Mittwoch	09:30	- 10:30	Kl. Saal
Kräftigende Beckenboden-gymnastik	für Mütter	Mittwoch	11:00	- 12:00	Kl. Saal
Pilates	ab 18 Jahre	Mittwoch	18:15	- 19:15	Gym.-Raum
Dehnen und Kräftigen nach Liebscher und Bracht ®	ab 18 Jahre	Mittwoch	19:00	- 20:00	Gym.-Raum
Qi Gong Basiskurs I	ab 18 Jahre	Donnerstag	18:00	- 19:30	Gym.-Raum
Qi Gong Basiskurs II	ab 18 Jahre	Donnerstag	19:45	- 21:15	Gym.-Raum
Wirbelsäulengymn., Yoga & Entspannung		Donnerstag	19:30	- 20:45	Kl. Saal

Unser **detailliertes Gesundheitskursprogramm** finden Sie in der Mitte unserer Turnerzeitung.
Hier finden Sie die Termine der neuen Kursrunden ab Januar 2025 und auch die anfallenden Kursgebühren. Anmeldungen bitte ausschließlich unter Verwendung des entsprechenden Formulars.

Leichtathletik					
Leichtathletik (WL)	bis 10 Jahre	Montag	16:00	- 17:15	Gr. Saal
Leichtathletik (WL)	10 - 13 Jahre	Montag	17:15	- 18:30	Gr. Saal
Leichtathletik	Jugend & Aktive	Montag	18:30	- 20:15	Gr. Saal
Sportabzeichen Abnahme	nach Terminabsprache	Montag	18:00	- 19:30	Sportplatz
Athletik for Kids (WL)	4-6 Jahre	Dienstag	16:45	- 17:45	Gr. Saal
Leichtathletik	Jugend & Aktive	Donnerstag	18:30	- 20:00	Kalbach / Sportplatz

SPORTPLAN

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

Tanz					
Ballett I (WL)	ab 6 Jahren	Montag	15:15	- 16:15	Kl. Saal
Ballett II (WL)	ab 3 Jahren	Montag	16:15	- 17:00	Kl. Saal
Ballett III (WL)	ab 6 Jahren	Montag	17:00	- 18:00	Kl. Saal
ZUMBA ® Fitness		Montag	18:45	- 19:45	Kl. Saal
ZUMBA Toning		Montag	20:00	- 20:45	Kl. Saal
Keativer Kindertanz	3 - 5 Jahre	Dienstag	15:00	- 16:00	Kl. Saal
Pre Ballett	5 - 7 Jahre	Dienstag	16:15	- 17:15	Kl. Saal
ZUMBA ® Fitness		Dienstag	19:00	- 20:00	Kl. Saal
Hip-Hop I	ab 9 Jahre	Donnerstag	17:30	- 18:30	Kl. Saal
Hip-Hop II	ab 13 Jahre	Donnerstag	18:30	- 19:30	Kl. Saal
Gesellschaftstanz für Paare	Erwachsene	Donnerstag	20:00	- 21:30	RSS
Ballett IV (WL)	ab 3 Jahren	Freitag	15:00	- 16:00	Kl. Saal
Ballett V (WL)	ab 6 Jahren	Freitag	16:00	- 17:00	Kl. Saal
Ballett VI (WL)	ab 6 Jahren	Freitag	17:00	- 18:00	Kl. Saal
Historische Tänze	ab 18 Jahre	Freitag	19:00	- 20:00	Gym.-Raum
Gesellschaftstanz für Paare	Erwachsene	Sonntag	18:00	- 19:30	RSS
Gesellschaftstanz für Paare	Erwachsene	Sonntag	19:30	- 21:00	RSS
Turnen					
Eltern-Kind (WL)		Montag	14:45	- 15:45	Gr. Saal
Kleinkinder (WL)	Kinder 3-5 Jahre	Mittwoch	14:30	- 15:30	Gr. Saal
Mädchen I (WL)	6-8 Jahre	Mittwoch	16:00	- 17:00	Gr. Saal
Mädchen II	9-11 Jahre	Mittwoch	17:00	- 18:00	Gr. Saal
Mädchen III	ab 11 Jahre	Donnerstag	17:00	- 18:30	Gr. Saal
Eltern-Kind (WL)		Freitag	15:30	- 16:30	Gr. Saal
Jungen (WL)	ab 6 Jahre	Freitag	16:30	- 18:00	RSS

KURSE



Turnerschaft 1860

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



Let's move



Gesund durch den Winter - Fit in den Sommer
Kurs-Programm 1. Halbjahr 2025

Yoga nach Iyengar
Yoga für Kinder

Qi Gong

fitdankbaby®
MINI / MAXI

Ballett
Workout

Beckenboden
Gymnastik

Tai Chi

Dehnen und Kräftigen
nach Liebscher
& Bracht®

Pilates

Hatha-Yoga



Turnerschaft 1860 Frankfurt am Main-Heddernheim

Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

KRÄFTIGENDE BECKEN- BODENGYMNASTIK FÜR MÜTTER / RÜCK- BILDUNGSGYMNASTIK

Zurück zu einer stabilen Mitte

Was es Dir bringt

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

Starttermin: 29. Januar 2025

8x mittwochs, jeweils 60 Minuten

Datum: ab 29.01. bis 26.03.2025
Uhrzeit: 11:00 bis 12:00 Uhr
Kursleitung: Nadine Dethlefs
Ort: Kleiner Saal der Turnerschaft
Gebühr: 90,00 € für Vereinsmitglieder
 100,00 € für Nicht-Mitglieder

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

Der Kurs ist unter dem Titel „Kräftigende Beckenbodengymnastik“ bei der zentralen Prüfungsstelle Prävention zertifiziert.

Versicherten einer teilnehmenden Krankenkassen können die Kurskosten bei regelmäßiger Teilnahme im Rahmen der jeweiligen gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet werden.



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

Beckenbodengymnastik ist effektiv, macht Spaß und funktioniert mit Baby!

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

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

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

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



**Zurück
zu einer
stabilen Mitte**



Turnerschaft 1860 Frankfurt am Main-Heddernheim

Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

**Neues
Kursangebot**

Dehnen und Kräftigen nach Liebscher & Bracht®

Dehnen ist eine Investition in unsere Lebensqualität und für unsere Lebenserwartung.

In diesem Kurs werden die Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht® erlernt. Die Übungen sind eine Kombination aus Dehnung unserer Muskeln / Faszien und Muskelkräftigung. Wir werden uns von Kopf bis Fuß dehnen und die Übungen an die individuellen körperlichen Voraussetzungen anpassen. Ergänzt werden die Übungen durch die Faszienrollmassage.

Alle Trainingsbausteine dienen dazu, die Flexibilität und den Stoffwechsel unseres Muskulär-Faszialen-Systems zu verbessern.

Durch die Übungen trainieren wir neben Kraft und Beweglichkeit, die Koordination, das Gleichgewicht, nervale Ansteuerungsprogramme, Entspannung und Stressabbau. Wir stärken das Herz-Kreislaufsystem und verbessern die Regenerationsfähigkeit und Zellversorgung.

Was ist die Liebscher & Bracht®

Bewegungslehre?

In unserem Alltag nutzen wir durchschnittlich nur 15% unseres Bewegungspotentials. Durch einseitige Körperhaltungen z. B. durch zu langes Sitzen im Beruf oder einseitige Bewegungen wie sportart- / berufsbedingte Überlastungen, können Schmerzen entstehen. Deshalb ist das Ziel, mit den Übungen von Liebscher & Bracht® die individuelle Beweglichkeit bestmöglich zu erweitern, zu erhalten und die Muskelspannung zu normalisieren. Entwickelt wurden die Übungen, um muskulär-faszial bedingte Schmerzen zu lindern und deren Entstehung vorzubeugen.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Erwachsene von Jung bis Alt, mit und ohne Schmerzen ist Jede und Jeder herzlich willkommen und trainiert auf seinem persönlichen Niveau.

Der Kurs ist sowohl für Sporteinsteiger, als auch in Kombination zu anderen Sportarten geeignet oder kann auch dazu dienen sportart-spezifische Überlastungen auszugleichen. Außerdem eignet sich das Angebot sehr gut als Wiedereinstieg nach verletzungs- oder schmerzbedingten Pausen.

Für wen ist der Kurs nicht geeignet?

Frische Verletzungen oder akute starke Schmerzsyndrome sollten vorerst mit dem behandelnden Arzt abgeklärt werden. Bei Unsicherheiten dazu, ist es möglich über den Verein mit mir Rücksprache zu halten.

Was benötigt man für den Kurs?

Ein großes Handtuch für die Gymnastikmatten, bequeme und flexible Sportkleidung (am besten im Zwiebellook), Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen oder leichte Hallenturnschuhe, eventuell etwas zu Trinken

Leitung: Susanne Nordbruch
 Physiotherapeutin,
 ausgebildet und zertifiziert in
 Liebscher & Bracht® Schmerz- und
 Bewegungstherapie
Ort: Gymnastikraum
Wann: jeweils mittwochs
Datum: vom 22. Januar bis
 02. April 2025
 10 Termine
Uhrzeit: von 19:30 bis 20:30 Uhr
Kursnummer: LB1-1 25
Kosten: für Mitglieder 80,- Euro
 für Nicht-Mitglieder 160,- Euro

Teilnahmebedingungen:

Verbindliche Anmeldungen nur schriftlich unter Verwendung des entsprechenden Kursformulars.

Liebscher & Bracht
 DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



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

Let's Move - Gesund durch den Winter - Fit in den Sommer

Kursangebote Januar - Juli 2025

Kursnr.	Kursname	Datum	Tag	Uhrzeit	Termine	Kosten*	Raum	Teilnehmer*
Y1A-1 25	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) I	20.01.2025 - 14.04.2025	Montag	16:30 - 18:00 Uhr	12	108,-/192,- Euro	Gym-Raum	6 - 10
Y2A-1 25	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) II	20.01.2025 - 14.04.2025	Montag	18:00 - 19:30 Uhr	12	108,-/192,- Euro	Gym-Raum	6 - 10
Y3A-1 25	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) I	05.05.2025 - 30.06.2025	Montag	16:30 - 18:00 Uhr	8	72,-/128,- Euro	Gym-Raum	6 - 10
Y4A-1 25	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) II	05.05.2025 - 30.06.2025	Montag	18:00 - 19:30 Uhr	8	72,-/128,- Euro	Gym-Raum	6 - 10
T1-1 25	Tai Chi für Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	20.01.2025 - 24.03.2025	Montag	19:45 - 21:15 Uhr	9	72,-/144,- Euro	Gym-Raum	6 - 10
T2-1 25	Tai Chi für Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	28.04.2025 - 23.06.2025	Montag	19:45 - 21:15 Uhr	8	64,-/128,- Euro	Gym-Raum	6 - 10
BW1-1 25	Ballett - Workout für Erwachsene	21.01.2025 - 25.03.2025	Dienstag	20:15 - 21:45 Uhr	9	63,-/126,- Euro	Kl. Saal	8 - 12
BW2-1 25	Ballett - Workout für Erwachsene	29.04.2025 - 24.06.2025	Dienstag	20:15 - 21:45 Uhr	9	63,-/126,- Euro	Kl. Saal	8 - 12
FB1-1 25	Fitdankbaby® MINI / MAXI	29.01.2025 - 26.03.2025	Mittwoch	9:30 - 10:30 Uhr	8	90,-/100,- Euro	Kl. Saal	6 - 10
FB2-1 25	Fitdankbaby® MINI / MAXI	07.05.2025 - 25.06.2025	Mittwoch	9:30 - 10:30 Uhr	8	90,-/100,- Euro	Kl. Saal	6 - 10
R1-1 25	Kräftigende Beckenbodengymnastik für Mütter	29.01.2025 - 26.03.2025	Mittwoch	11:00 - 12:00 Uhr	8	90,-/100,- Euro	Kl. Saal	6 - 10
R2-1 25	Kräftigende Beckenbodengymnastik für Mütter	07.05.2025 - 25.06.2025	Mittwoch	11:00 - 12:00 Uhr	8	90,-/100,- Euro	Kl. Saal	6 - 10
P1A-1 25	Pilates für TN mit erweiterten Kenntnissen	22.01.2025 - 14.05.2025	Mittwoch	18:15 - 19:15 Uhr	14	84,-/168,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
LB1-1 25	Dehnen und Käftigen nach Liebscher & Bracht®	22.01.2025 - 02.04.2025	Mittwoch	19:30 - 20:30 Uhr	10	80,-/160,- Euro	Gym-Raum	8 - 10
LB2-1 25	Dehnen und Käftigen nach Liebscher & Bracht®	30.04.2025 - 25.06.2025	Mittwoch	19:30 - 20:30 Uhr	8	64,-/128,- Euro	Gym-Raum	8 - 10
Y1B-1 25	Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Entspannung	23.01.2025 - 27.03.2025	Donnerstag	19:30 - 20:45 Uhr	9	54,-/108,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
Y2B-1 25	Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Entspannung	08.05.2025 - 03.07.2025	Donnerstag	19:30 - 20:45 Uhr	7	42,-/84,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
Q1B-1 25	Qi Qong Basiskurs I	16.01.2025 - 20.03.2025	Donnerstag	18:00 - 19:30 Uhr	9	72,-/144,- Euro	Gym-Raum	8 - 10
Q1A-1 25	Qi Qong Basiskurs II	16.01.2025 - 20.03.2025	Donnerstag	19:45 - 21:15 Uhr	9	72,-/144,- Euro	Gym-Raum	8 - 10

Kursangebote für Kinder

KY1-1 25	Yoga "kinderleicht"	20.01.2025 - 31.03.2025	Montag	14:45 - 15:30 Uhr	10	40,-/60,- Euro	Gym-Raum	6 - 10
KY2-1 25	Yoga "kinderleicht"	05.05.2025 - 30.06.2025	Montag	14:45 - 15:30 Uhr	8	32,-/48,- Euro	Gym-Raum	6 - 10

Ein späterer Einstieg in eine laufende Kursrunde ist nach Absprache möglich.

Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Webseite: www.turnerschaft-heddernheim.de oder im Eingangsbereich der Turnhalle. Gerne können Sie auch per E-Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de oder telefonisch Kontakt aufnehmen: 069 / 57 75 33

*) Preise für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

**) Mind. Teilnehmeranzahl - max. Teilnehmeranzahl



Turnerschaft 1860

Frankfurt am Main-Heddernheim

Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

fitdankbaby® MINI / MAXI

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

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

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



Starttermin: 29. Januar 2025

8x mittwochs, jeweils 60 Minuten

Datum: ab 29.01. bis 26.03.2025
Uhrzeit: 09:30 bis 10:30 Uhr
Kursleitung: Nadine Dethlefs
Ort: Kleiner Saal der Turnerschaft

Gebühr: 90,00 € für Vereinsmitglieder
100,00 € für Nichtmitglieder

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



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



Was es Dir bringt

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

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

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

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

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

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



über 160 Jahre
Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main - Heddernheim e. V.

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



Einverständniserklärung für Postnatale Kurse

Nachname, Vorname

Anschrift

Telefonnummer (bei Rückfragen)

E-Mail Adresse (bei Rückfragen)

Voraussetzung für die Kursteilnahme:

- Rücksprache mit dem Arzt oder der Hebamme.

Kontraindikationen gegen ein Training sind z.B., wenn:

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

Das Training findet grundsätzlich auf eigene Verantwortung statt.

Die Haftung für Verletzungen und Schäden aller Art während der Trainingseinheit liegt ausschließlich bei der Teilnehmerin selbst.

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

Datum

Unterschrift der Kursteilnehmerin

1. Vorsitzender Markus Schmid Vereinsregisternummer: 73 VR 5374 Amtsgericht Frankfurt / Main
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Dienstag 16.00 Uhr - 18.00 Uhr Mittwoch 10.30 - 13.00 Uhr Donnerstag 16.00 Uhr - 18.00 Uhr
IBAN: DE 13 5005 0201 0000 255 696, BIC: HELADEF1822, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE06HED00000820287



über 160 Jahre
Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main - Heddernheim e. V.

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



Anmeldung für Kurse und Workshop

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

Kursnummer		Name des Kurses / Workshop	
Nachname, Vorname		Anschrift, PLZ, Ort	
Nur bei den Kursen fitdankbaby® MINI und Rückbildungsgymnastik ausfüllen.			
Name des Kindes		Wochen / Monate	
Alter des Kindes zu Beginn des Kurses			
Telefonnummer (bei Rückfragen)		E-Mail Adresse (bei Rückfragen)	
Wochentag, Uhrzeit		Kursleiter	Kursgebühr
Name des Kontoinhabers		☐ ja ☐ nein Vereinsmitglied	
Bitte tragen Sie Ihre Bankdaten vollständig ein. Ansonsten kann der Teilnehmerplatz nicht vergeben werden.			
IBAN			
Geldinstitut			
Datum	Unterschrift für die Anmeldung und den Lastschriftzug		

Teilnahmebedingung

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

Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht zusätzlich schriftlich bestätigt.
Qualitätskriterium für den Erhalt einer Kursbescheinigung ist eine regelmäßige Teilnahme (mindestens 80%) am Präventionsangebot. Auf Wunsch, können Sie jedoch auch bei einer geringfügigeren Teilnahme eine Kursbescheinigung ausgestellt bekommen.

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

Rücktritt

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

Online Angebote

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

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

Stand: 03/2023

1. Vorsitzender Markus Schmid Vereinsregisternummer: 73 VR 5374 Amtsgericht Frankfurt / Main
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Dienstag 16.00 Uhr - 18.00 Uhr Mittwoch 10.30 - 13.00 Uhr Donnerstag 16.00 Uhr - 18.00 Uhr
IBAN: DE13 5005 0201 0000 255 696, BIC: HELADEF1822, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE06HE00000820287

Dehnen und Kräftigen nach Liebscher und Bracht®

Ich heiße Susanne Nordbruch, bin Physiotherapeutin, zertifizierte Liebscher & Bracht Therapeutin und Mutter von drei erwachsenen Kindern.

Neugierig geworden durch die positiven Erfahrungen in meinem privaten Umfeld mit den Übungen von Liebscher & Bracht, habe ich die Schmerztherapie- und Bewegungstherapie-Ausbildung bei Liebscher & Bracht absolviert. Die positive Wirkung und das Potenzial der Schmerztherapie sowie den Erfolg der speziellen Dehnübungen habe ich dabei selbst erfahren können.

Die Therapie ist so ausgerichtet, dass die Patienten angeleitet werden, durch spezielle Dehnübungen Schmerzen zu lindern und wieder beweglicher zu werden. Ich habe gemeinsam mit meiner Kolle-

gin, Irmtraud Grohmann, Praxisräume in Eschersheim angemietet, in denen wir schwerpunktmäßig Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht und Bewegungstherapie in Kleingruppen anbieten.

Die Heddernheimer Turnerschaft habe ich durch meine jüngste Tochter kennengelernt, die hier im Verein viele Jahre beim Kinderballett mitgetanzt hat. Schon damals habe ich das breitgefächerte Angebot für Erwachsene und das Engagement im Kinder- und Jugendbereich sehr geschätzt.

Deshalb freut es mich umso mehr, dass ich ab Januar 2025 das Kursangebot „Dehnen und Kräftigen nach Liebscher & Bracht“ hier im Verein anbieten werde.



PRAXIS

GEMEINSCHAFT

KURHESSENSTRASSE 95
60431 FRANKFURT

SUSANNE NORDBRUCH
PHYSIOTHERAPEUTIN
Tel.: 0163 7354541

**Schmerz- und
Bewegungstherapie
nach
Liebscher & Bracht**
www.grohmann-nordbruch.de

IRMTRAUD GROHMANN
HEILPRAKTIKERIN
Tel.: 0177 8736331

Höher, schneller, weiter

Und wieder geht ein Jahr zu Ende, und wir blicken auf viele tolle Highlights zurück.

Auch im Jahr 2024 waren die Leichtathleten der Turnerschaft 1860 Heddernheim e.V. viel unterwegs. So haben dieses Jahr auch unsere jüngeren Athleten vermehrt an Wettkämpfen teilgenommen.

Aber lasst uns das Jahr von vorne aufrollen.

Beginnend mit den Hessische Hallenmeisterschaften der Aktiven /U18 + Bahngehen im Januar in der Leichtathletikhalle in Kalbach. Nach einem doch etwas zähen Wettkampf, der einige neue Erfahrungen brachte, fuhren wir alle mit einem guten Gefühl heim. Vielleicht lag dies auch daran, dass wir Niklas Kaul (Zehnkampf Weltmeister 2019) anfeuern konnten und wertvolle Tipps von Ihm bekamen.

Die ganz große Sportprominenz haben wir auf dem Lohrberg zwar nicht gesehen, uns dort aber eigenständig einen Namen machen können.

Mit dem erneuten Gewinn Sprint-Staffel im Bereich der männlichen U20 + U18.

Auch haben wir in diesem Jahr erneut den Lohrbergsieger mit Paul von der Heyden stellen können. Und als wäre dies nicht schon genug, kommt die diesjährige Lohrbergsiegerin Karlotta Bergmann ebenfalls von der Turnerschaft 1860 Heddernheim e.V.

So schön das Wetter zwar auf dem Lohrberg war, sind wir keine „Schön-Wetter-Sportler“. Dies sollte uns spätestens bei den Kreiseinzelmeisterschaften in Enkheim bewusst werden. Bei einem Wettkampf, der nicht hätte gegenteiliger sein können, standen wir von jetzt auf gleich im Wolkenbruch. Dennoch wurde der Wettkampf fortgeführt bis sich der Veranstalter dazu entschieden hat, aus Sicherheitsaspekten den Wettkampf abubrechen.

Auch waren in diesem Jahr unsere jüngeren Athleten aktiver als die Jahre davor. So haben wir zudem am Abendsportfest in Nied, dem 10. Kinder-Hallensportfest in Nied U8 bis U14 und dem 31. Hallensportfest der U12 bis U16 teilgenommen. Alle Jahre wieder, wenn es weihnachtet, sind wir nicht nur eine Leichtathletikgruppe die sich zum Training trifft. Auch außerhalb des Trainings sind wir alle ein eingeschworenes Team und sorgen gerne für Abwechslung, was uns mehr zusammenschweißt. So war es auch in diesem Jahr auf dem Frankfurter Weihnachtsmarkt. Bei Glühwein, gutem Essen und einer Runde auf dem Karussell oder dem Lauf für die Demokratie in Frankfurt am Main.

Letztendlich blicken wir auf ein erfolgreiches Leichtathletik Jahr zurück und freuen uns auf die anstehenden Wettkämpfe in 2025, die näher sind als je zuvor!



v.l. Mats Paul und Philipp bei den Hessischen Hallenmeisterschaften Aktive/U18 + Bahngehen



Philipp und Paul bei den Hessischen Hallenmeisterschaften Aktive/U18 + Bahngehen mit Niklas Kaul

Kleines Teamfoto nach dem erfolgreichen Lohrbergfest 2024





v.l. Paul von der Heyden und Mats Schöch mit Urkunden und Medaillen nach den Kreis-Einzelmeisterschaften 2024



v.l. Mats Schöch, Paul von der Heyden und Philipp Dillenburger, trotzten dem Wetter bei den Kreis-Einzelmeisterschaften. Der Wettkampf wurde anschließend leider abgebrochen...



Kleine Truppe von Leichtathleten nach dem Zieleinlauf beim Lauf für die Demokratie in Frankfurt am Main



Staffelsieger Lohrbefest 2024
2x Mal in Folge (2023 und 2024)



v.l. Philipp Zimmermann, Mats Schöch, Lohrbefest-sieger Paul von der Heyden und Karlotta Bergman als Lohrbefestsiegerin 2024

Yoga „kinderleicht“

Stell dir vor, Du bist mutig wie ein Löwe, stark wie ein Gorilla und lebendig wie ein Frosch – ein herrliches Gefühl, das man – Du wirst es merken – mit ein wenig Übung trainieren kann.

Yoga für Kinder sind sanfte Bewegungen, mit denen die Kinder z.B. Tier- und Pflanzenfiguren spielerisch darstellen. Die Figuren sind dynamisch und werden schnell zu richtigen Rollen, die die Kinder einnehmen.

Kinderyoga wirkt ganzheitlich, auf Körper und Psyche, unterstützt ein gesundes Wachstum, sorgt für mehr Ausgeglichenheit und fördert Konzentrationsvermögen und Kreativität.

Unter Anleitung einer ausgebildeten Tanzpädagogin / Yogalehrerin werden die Kinder sich dehnen und drehen, strecken und recken, atmen und lachen ... und erleben, was ihr Körper alles kann.

Alle weiteren Infos findest du auf Seite 25.





**D'Orio Versicherungsmakler
GmbH**
Für Hausverwaltungen, Vermieter
und Eigentümer

Ihr spezialisierter
Versicherungsmakler für
Versicherungen rund um die
Immobilie.



Ihr Ansprechpartner

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

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



Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main-Heddernheim
Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

**Neue Kursrunde
ab dem
20. Januar**



„kinderleicht“

Stell dir vor, Du bist mutig wie ein Löwe, stark wie ein Gorilla und lebendig wie ein Frosch – ein herrliches Gefühl, das man – Du wirst es merken – mit ein wenig Übung trainieren kann.

Yoga für Kinder sind sanfte Bewegungen, mit denen die Kinder z.B. Tier- und Pflanzenfiguren spielerisch darstellen. Die Figuren sind dynamisch und werden schnell zu richtigen Rollen, die die Kinder einnehmen.

Kinderyoga wirkt ganzheitlich, auf Körper und Psyche, unterstützt ein gesundes Wachstum, sorgt für mehr Ausgeglichenheit und fördert Konzentrationsvermögen und Kreativität.

Unter Anleitung einer ausgebildeten Tanzpädagogin / Yogalehrerin werden die Kinder sich dehnen und drehen, strecken und recken, atmen und lachen... und erleben, was ihr Körper alles kann.

- Für wen:** **Für Kinder von ca. 5 bis 8 Jahren**
- Wann:** jeweils montags von 14:45 bis 15:30 Uhr, 10 Kurseinheiten à 45 Minuten
Beginn: Montag, 20. Januar 2025
Termine: 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 10.03., 17.03., 24.03. und der 31.03.2025
- Wo:** Gymnastikraum
- Kursnummer:** KY1-1 25
- Preis:** 40,- € für Vereinsmitglieder
60,- € für Kinder, die nicht im Verein sind
- Teilnehmerzahl:** mind. 8 Kinder, max. 10 Kinder
- Bitte mitbringen:** Bequeme sportliche Kleidung (Leggins, T-Shirt), Noppensocken, gegebenenfalls ein Getränk.
- Leitung:** Angela Feuerbach



Bildquelle: brgfx auf Freepik

**Für eine verbindliche Anmeldung verwendest Du
bitte unser Kursanmeldeformular.**

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

Tänzerfamilie

Die Tänzerfamilie der Turnerfamilie kann wieder auf ein stabiles Jahr zurückblicken.

Die Coronaschäden durch den vielen Hausarest und das oftmalige getrennt sein der Lieben die man hat bzw unserer Sportlerfamilie und Freunde saß als Stachel tief im uns allen. Die Tänzerfamilie hat es dennoch geschafft keine Aktiven für die TU zu verlieren und treu zu bleiben. Die Loyalität der Tänzfamilie ist beeindruckend obwohl diese schlimme Zeit alle und alles ausbremste und es für uns als Trainer nun in der Aufgabe lag und noch liegt, Sie wieder zusammen zu bringen und wieder mehr Lebensfreude zu bekommen. Also dem schweren Alltag eines jeden, heut zu Tage etwas entgegen zu setzen.

Wir als Trainer arbeiten jeden Tag daran, Wege zu finden und wieder alle zusammen zu finden. Damit konnten wir sogar nun auch befreundete Vereine und Gruppen dazu bewegen uns mal zu besuchen. Sie kamen sogar aus dem Raum Gießen und Aschaffenburg extra zum Tanzcafe gefahren und lachten viel und genossen die Zeit. Nun freuen sie sich sehr auf den nächsten Treff.

Wir haben folgendes veranstaltet, aber kurz vorab noch eines, auch wenn es bei uns nach vielen Festen und Feiern aussieht, so lassen wir unsere sportlichen Ziele nie ausser Acht.

Wir erschaffen auch durch dieses positive Klima eine bessere Aufnahme und Leistungsfähigkeit, sodass alle unsere Tänzer kontinuierlich besser werden auch wenn sie es nicht gleich bemerken und wir dadurch auch alle mitnehmen können.

2023/2024 der Jahresabschluss / Silvester Party, wurde von einigen unseren Tänzern mit Familie gebührend im Habel11 gefeiert. Es wurde zusammen gegessen, gesungen und mit dem einen oder anderen Sekt ins neue Jahr hinein gefeiert.

Gleich nach den Weihnachtsferien im Januar, haben wir mit unserem neuen Anfänger und Wiedereinsteiger Workshop über 10 Wochen zum schnuppern für Anfänger, begonnen. 16 Personen sind dabei gewesen um die ersten Schritte bzw. Grundlagen im Tanzen zu erlernen. Es wurde viel geübt, gelacht und auch das ein oder andere Gläschen getrunken.

Anfang Februar fand unser alljährlicher Neujahrsbrunch (unser Weihnachtsfeier Ersatz) der Tänzer Familie statt. Dieses Mal hatten wir ein sehr großes und sehr vielfältiges Buffett. Es waren ca. 30 Leute mit Familie / Kindern gekommen, andere wollten gern dabei sein, mussten wegen Krankheit leider kurzfristig absagen. Nach einem gemeinsamen Essen, sind wir in die Turnhalle gegangen und haben einiges an Leckereien, tänzerisch gleich wieder abtrainiert. Dabei war es egal, ob man gerade erst mit dem Tanzen angefangen hat oder bereits einige Jahre

dabei war. Es hatten alle viel Spaß und die gemeinsame Zeit ging viel zu schnell rum.

Das erste Tanzkaffee im März 24 war gut besucht. 17 Paare, also 34 Tänzer äh, nein wir waren ja 35 Tänzer, trafen sich am 2. Sonntag im März um gemeinsam ein lustiges Tanzkaffee, bei Kaffee / Cappuccino oder gekühlten Getränken sowie leckeren selbst gebackenen Kuchen und mehr, zu verbringen. Es wurde getanzt, gegessen und getrunken. Die Zeit verging im Flug und war wieder viel zu schnell vorbei.

Die Workshops für Anfänger und Wiedereinsteiger in Salsa und Quickstep waren erfolgreich, so das wir im 2. Quartal weitere anbieten konnten und auch hier wieder Mitglieder gewannen.

Mitte April haben wir den Frühlingsball in Taunusstein Wehen, von unserem befreundeten TSC Erato Tanzsportclub, mit einer kleinen Delegation besucht. Wir hatten viel Spaß und haben vor Ort den runden Geburtstag einer unserer Tänzerinnen mit dem ganzen Saal nach einer kurzen Ansprache des ersten Vorsitzenden dort, gefeiert.

Anfang Juni 24 haben wir uns zu einem Sommergrilltanzkaffee getroffen. Wir hatten wie immer wieder viel Spaß beim Tanzen, Grillen und dem gemütlichen familiären Zusammensein.

Andreas Kellner





Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main-Heddernheim
Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

Solo Dance für Kids - Standard/Latein *Probetraining*

Wir freuen uns riesig darauf, ihr Kind zum ersten Tanzspaß bei uns begrüßen zu dürfen.

An diesem Tag können Sie und Ihr Kind die Räumlichkeiten entdecken, die Tanztrainer kennenlernen und in die Tanzwelt reinschnuppern.

Die erste fröhliche Tanzstunde wartet auf euch!

- Termine: 19.01. und 9.2.2025
- in der Halle der Robert-Schumann-Schule (RSS), donnerstags von 16.00 bis 17.00 Uhr
- Bitte Turnschlappchen oder Noppensocken mitbringen
- Fragen zu Inhalten o.ä. gerne direkt an unsere Trainer Jeanette und Andreas via jeanetteandreas@web.de oder 0172/6115356
- Kosten: 5 Euro pro Person
- Wir freuen uns auf eine Anmeldung per Mail an: tanz@turnerschaft-heddernheim.de
- Nach dem Probetraining werden Gruppen gebildet und dann wird es ein wöchentliches Training immer am Sonntagnachmittag geben.



Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main-Heddernheim
Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

Neues Angebot
ab dem 14.01.2025

Tanzen mit Nadezda **Kreativer Kindertanz** für Mädchen und Jungen von 3 bis 5 Jahren



Hüpfen, fliegen, wirbeln, stehen, lachen, schwingen, springen, drehen, miteinander tanzen gehen!

Der Kreative Kindertanz ist eine rhythmisch-musikalisch orientierte Bewegungsschulung und Vorbereitung für alle Tanzarten!

Ein Wechsel aus klar definierten Bewegungsabläufen und freien Tanzelementen, regt die kindliche Fantasie an und unterstützt den natürlichen Drang sich zu bewegen.

Spielerisch und in kindgerechte Bildsprache verpackt, werden erste tanztechnische Elemente gelernt. Die Kinder gehen auf Entdeckungsreise in die Welt des Tanzes, in der sie zu sich selbst finden und lernen den Körper als Ausdrucksmittel zu nutzen.

Motorik, Rhythmik und Raumgefühl werden auf natürliche Weise gefördert.

Neben der körperlichen Entwicklung unterstützt und fördert der Tanzunterricht auch das Sozialverhalten und das Gruppengefühl.

Wichtig für die Teilnahme:

- Bitte **genügend** Zeit für das Umziehen einplanen, so dass der Unterricht **pünktlich** beginnen kann.
- Es gibt eine **feste Regelung für die Bekleidung**: Mädchen tragen ein Tanztrikot (mit oder ohne Rock) und eine weiße Strumpfhose. Jungen tragen eine schwarze Tanzhose und ein weißes Shirt.
- **Alle Teilnehmer tragen Tanzschlappchen** (am Besten mit geteilter Sohle).

- Lange Haare werden zusammengebunden oder hochgesteckt (Zopf bzw. Dutt).
- Eventuell eine verschließbare Trinkflasche mit Wasser mitbringen.

Näheres zur Tanztrainerin:

Mein Name ist **Nadezda Denisova**. Geboren und aufgewachsen bin ich in Moskau. Dort habe ich Klassisches Ballett studiert und mit einem Diplom abgeschlossen. 2001 bin ich nach Deutschland gekommen und habe an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Frankfurt weiter studiert und einen Abschluss als Bühnentänzerin gemacht. Seit 2006 arbeite ich als Ballettlehrerin für Kinder und Erwachsene in unterschiedlichen Ballettschulen und Sportvereinen. Außerdem gebe ich Kurse im Sportprogramm der Johann-Wolfgang-Goethe Universität.

Leitung: Nadezda Denisova

Ort: Kleiner Saal
Wann: regelmäßig dienstags
Start: ab dem 14. Januar 2025
Uhrzeit: von 15:00 bis 16:00 Uhr
Zielgruppe: Kinder von 3 bis 5 Jahren
Kosten: durch den Jahresbeitrag für Kinder abgedeckt / vorerst keine Zusatzkosten
max. Teilnehmerzahl: 15 Kinder

Aufgrund der hohen Nachfrage in den Kindertanzgruppen gibt es eine Begrenzung für die Teilnahme. Kinder aus den Ballettgruppen montags und freitags können leider nicht zusätzlich am Kreativen Kindertanz oder am Pre-Ballett teilnehmen und umgekehrt.



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

Bildquelle: www.vecteezy.com



Turnerschaft 1860 Frankfurt am Main-Heddernheim

Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

Neues Angebot
ab dem 14.01.2025

Tanzen mit Nadezda

Pre-Ballett

für Mädchen und Jungen von 5 bis 7 Jahren



Im Pre-Ballett werden die Kinder nach und nach an die Struktur einer Ballettstunde herangeführt. Die kleinen Tänzer*Innen erlernen bereits erste Körperpositionen, werden in Koordination und Rhythmusgefühl geschult und durch freie Bewegungselemente in ihrer Kreativität gefördert. Emotionen werden in Bewegungen transferiert und der Körper als Ausdrucksmedium erlebt.

Dies geschieht altersgemäß und spielerisch anhand von Bildern und Bewegungsgeschichten. Positionen, Bewegungsabläufe, Schrittvarianten rücken allmählich mehr und mehr in den Mittelpunkt. Die Kinder lernen erste Elemente aus dem Ballett im Raum und an der Stange kennen, was ihnen später den Übergang in das klassische Ballett erleichtert.

Der Unterricht fördert das Sozialverhalten und das Gruppengefühl. Eine aufrechte Körperhaltung, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern sich. Balancegefühl und Feinmotorik werden unterstützt.

Wichtig für die Teilnahme:

- Bitte genügend Zeit für das Umziehen einplanen, so dass der Unterricht pünktlich beginnen kann.
- Es gibt eine feste Regelung für die Bekleidung: Mädchen tragen ein Tanztrikot (mit oder ohne Rock) und eine weiße Strumpfhose. Jungen tragen eine schwarze Tanzhose und ein weißes Shirt.
- Alle Teilnehmer tragen Tanzschlappchen (am Besten mit geteilter Sohle).
- Lange Haare werden zusammengebunden oder hochgesteckt (Zopf bzw. Dutt).
- Eventuell eine verschließbare Trinkflasche mit Wasser mitbringen.



Näheres zur Tanztrainerin:

Mein Name ist Nadezda Denisova.

Geboren und aufgewachsen bin ich in Moskau. Dort habe ich Klassisches Ballett studiert und mit einem Diplom abgeschlossen. 2001 bin ich nach Deutschland gekommen und habe an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Frankfurt weiter studiert und einen Abschluss als Bühnentänzerin gemacht. Seit 2006 arbeite ich als Ballettlehrerin für Kinder und Erwachsene in unterschiedlichen Ballettschulen und Sportvereinen. Außerdem gebe ich Kurse im Sportprogramm der Johann-Wolfgang-Goethe Universität.

Leitung:

Ort:

Wann:

Start:

Uhrzeit:

Zielgruppe:

Kosten:

Nadezda Denisova

Kleiner Saal

regelmäßig dienstags

ab dem 14. Januar 2025

von 16:15 bis 17:15 Uhr

Kinder von 5 bis 7 Jahren

durch den Jahresbeitrag für Kinder abgedeckt / vorerst keine Zusatzkosten

max. Teilnehmerzahl: 15 Kinder

Aufgrund der hohen Nachfrage in den Kindertanzgruppen gibt es eine Begrenzung für die Teilnahme. Kinder aus den Ballettgruppen montags und freitags können leider nicht zusätzlich am Kreativen Kindertanz oder am Pre-Ballett teilnehmen und umgekehrt.



Bildquelle: www.freepik.com



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



ZUMBA® PARTY

Best Zisters Edition #2



SAMSTAG 08 FEBRUAR 2025
18:30-20:30 UHR

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

Tickets: 15€

Turnerschaft Heddernheim Mitglieder: 10€

Reserviert jetzt euren Platz!!

Paypal: zumbamidori@gmail.com oder bei eurer Trainerin!!

Zumba® and ZUMBA logos are registered trademarks of Zumba Fitness, LLC, used under licence.

Zumba und Zumba-Toning – Heddernheim liebt Zumba!

Heddernheim liebt Zumba – und das beweisen wir jeden Montag und Dienstag! Jeden Montag von 18:45 bis 19:45 Uhr sowie jeden Dienstag von 19:00 bis 20:00 Uhr treffen sich unsere Zumba-Fans, um gemeinsam mit Midori durch den kleinen Saal zu tanzen. Fröhlich und mit viel Energie schwingen wir uns zu den Rhythmen durch das ganze Jahr, und selbst an besonderen Tagen wie Halloween oder Nikolaus wird der Tanzspaß nicht gestoppt – gemeinsam wird gefeiert und gerockt!

Ein ganz besonderes Highlight war die Zumba-Party am 2. März 2024. Fünf fantastische Zumba-Instructors haben mit uns in der großen Halle eine unvergessliche Party gefeiert. Das Foto spricht für

sich: Die Stimmung war einfach unglaublich! Und das Beste: Eine weitere große Zumba-Party steht schon an! Am 8. Februar 2025 wird der große Saal wieder zum Beben gebracht – sei dabei und tanze mit uns!

Und wenn du beim Tanzen deine Muskeln noch gezielter trainieren möchtest, dann ist Zumba-Toning genau das Richtige für dich! Hier begleiten uns kleine Hanteln bei den Choreografien, wodurch du gleichzeitig deine Ausdauer und Muskulatur stärken kannst.

Wir freuen uns auf viele weitere schweißtreibende, fröhliche und unvergessliche Zumba-Stunden mit dir!

Stephanie



Interview mit Nicole, der Geschäftsstellenleiterin

17.12.2024

Susanne: *Vielen Dank, Nicole, dass du dir die Zeit für dieses Gespräch nimmst. Du leitest die Geschäftsstelle der Turnerschaft Heddernheim seit 20 Jahren. Kannst du uns ein bisschen über deinen Werdegang und deine Anfänge im Verein erzählen?*

Nicole:

Die Anfänge im Verein sind einem Zufall geschuldet. Mein Mann Oliver wurde nach einem Vorstandswechsel 1. Vorsitzender – mit dem Wechsel einhergehend hat auch meine Vorgängerin ihre Tätigkeit in der Verwaltung aufgegeben. Somit war zunächst keiner verfügbar, der sich um die Arbeiten auf der Geschäftsstelle kümmerte. Ich erklärte mich zunächst bereit, diese Position vorübergehend zu besetzen, bis ein/e Nachfolger/in gefunden ist. Der geschäftsführende Vorstand hatte die Stelle öffentlich ausgeschrieben – es fanden sich keine Bewerber. Ich hatte mich schon in verschiedensten Themen eingearbeitet und zwischenzeitlich Spaß an meiner neuen Aufgabe gefunden. So wurde ich mit einem Anstellungsvertrag übernommen. Der Bezug zum Verein und allgemein zum Sport war bereits durch meine Familie geprägt und gab letztendlich für mich den Ausschlag zum weiteren Engagement.

Susanne: *Was waren die größten Herausforderungen in den letzten zwei Jahrzehnten?*

Nicole: Eine der größten Herausforderungen war definitiv die Digitalisierung. Als ich angefangen habe, lief noch vieles analog. Die Verwaltung der Mitgliederdaten hat sich über die Jahre geändert und greift nun auch in die entsprechenden Abbuchungen der Beiträge. Viele Anfragen und Anliegen der Mitglieder werden an uns per Mail geschickt und beantwortet. Ich habe in den letzten 20 Jahren unser Kursprogramm deutlich ausgebaut und konnte immer wieder neue Übungsleiter mit ihren Angeboten hinzugewinnen. Die Zertifizierung der Kurse war hier ein Meilenstein, denn damit können die Mitglieder unsere Angebote bei den Krankenkassen als anerkannte Präventionsmaßnahmen geltend machen. Natürlich war die Corona-Pandemie eine große Herausforderung. Plötzlich standen das Vereinsleben und der Sportbetrieb still – wir mussten neue Wege finden, um mit unseren Mitgliedern in Kontakt zu bleiben. Viele Senioren und Seniorinnen waren entsetzt und konnten nicht glauben, dass sie ihren Anlaufpunkt und ihre sozialen Kontakte nun für ungewisse Zeit meiden müssen. Da musste ich häufig am Telefon für Verständnis werben und habe mitunter auch Seelsorge betrieben.

Susanne: *Wie hat sich der Turnverein in der Zeit entwickelt?*

Nicole: Der Verein ist unglaublich gewachsen. Wir haben heute über 1100 Mitglieder und bieten ein großes Angebot vom klassischen Turnen über Ballsport, Leichtathletik, Judo, Tanzen Wanderungen sowie zahlreichen Präventionsangeboten und Trendsportarten an. Gleichzeitig bleiben wir unseren Wurzeln treu und pflegen das gesellschaftliche Leben wie beispielsweise mit Veranstaltungen wie der Schüler-Weihnachtsfeier, die sehr beliebt und bekannt für unseren Verein ist. Dazu haben die individuellen Sport-Gruppen jeweils ihre eigenen organisierten Wettkämpfe und Turniere, Prüfungen, Feiern, Ausflüge und sonstige sozialen Events.

Ansonsten haben wir zahlreiche Kooperationen ausgebaut u.a. mit Kindertagesstätten, Schulen, Bildungseinrichtungen und dem Hedderheimer Kulturverein, was eine gegenseitige Bereicherung darstellt.

Wichtig war mir noch, ein Angebot für junge Familien als Ergänzung zu unserem vorhandenen Programm zu finden. Hier bin ich seit mittlerweile 10 Jahren in der BabyLounge in Kooperation mit der Stadt Frankfurt, dem Kinderbüro und dem Bistum Limburg vernetzt und aktiv. Das Angebot bringt sowohl die jungen Eltern als auch ihre Kinder als Mitglieder in den Verein. Somit bieten wir als Verein ein Angebot von 0 bis 100 Jahren an.

Susanne: Was macht die Turnerschaft für dich besonders?

Nicole: Für mich ist es die familiäre und nachbarschaftliche Atmosphäre. Viele unserer Mitglieder sind seit Jahrzehnten dabei, und es gibt Familien, die in der dritten oder vierten Generation hier aktiv sind. Gleichzeitig schaffen wir es, offen für Neues zu bleiben und Menschen aus allen Altersgruppen und Hintergründen willkommen zu heißen. Der Verein ist für viele wie ein zweites Zuhause.

Susanne: Welche Rolle spielt der Verein in der Gemeinschaft hier vor Ort?

Nicole: Der Verein ist ein zentraler Treffpunkt. Kinder lernen hier nicht nur Sport, sondern auch Teamgeist und Verantwortung und finden Freunde fürs Leben. Für Erwachsene ist es ebenfalls ein Ort, um fit zu bleiben, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Für ältere Menschen des Stadtteils ist der Verein oft eine wichtige Anlaufstelle, um aktiv zu bleiben und sich eingebunden zu fühlen. Zusätzlich bin ich in regem Austausch mit den anderen Hedderheimer Vereinen, die unsere Räumlichkeiten regelmäßig anmieten und für ihre Veranstaltungen nutzen. Ich bin daher gut vernetzt im Stadtteil und darüber hinaus – auch zu unseren entsprechenden Sport-Verbänden.

Susanne: Was sind deine persönlichen Highlights aus den letzten 20 Jahren?

Nicole: Es gibt so viele schöne Momente! Besonders in Erinnerung bleiben mir unsere großen Jubiläen, wie zu unserem 150-jähriges Vereinsbestehen. Die ganze Turnerschaft hat damals zusammengearbeitet, um ein riesiges Fest auf die Beine zu stellen. Aber auch die vielen kleinen, persönlichen Geschichten sind für mich etwas ganz Besonderes – das Strahlen eines Kindes nach seinem ersten erfolgreichen Wettkampf oder die Dankbarkeit von Mitgliedern, die sich hier einfach wohlfühlen.

Susanne: Wie siehst du die Zukunft des Vereins?

Nicole: Ich bin optimistisch. Natürlich gibt es immer Herausforderungen, wie den demografischen Wandel oder die Finanzierung. Aber ich sehe, wie engagiert der Vorstand ist und der zukünftige Vorstand sicherlich sein wird. Auch in Zukunft werden wir in die Jugendarbeit investieren, denn das sind die Mitglieder von morgen. Aber auch nachhaltige Konzepte für den Verein müssen weiterentwickelt werden, zum Beispiel bei der Nutzung unserer Sportanlagen. Die Weichen sind aktuell gestellt – wie unsere Solaranlage auf dem Hallendach. Hier müssen

in der Zukunft weitere Konzepte für zum Beispiel die Lüftungs- und Heizungsanlage erarbeitet werden.

Susanne: Zum Abschluss: Was wünschst du dir für den Verein und deine Arbeit in den nächsten Jahren?

Nicole: Mein größter Wunsch ist, dass der Verein weiterhin ein Ort bleibt, an dem sich Menschen in allen Generationen wohlfühlen, gemeinsam Sport treiben und sich gegenseitig unterstützen – nach unserem Motto: „Deine Sportfamilie im Herzen von Heddernheim“. Für meine Arbeit wünsche ich mir, dass ich auch in Zukunft mit so viel Freude und Unterstützung von dem Vorstand dabei sein kann. Wichtig ist aber, zu verstehen, dass der Verein von der ehrenamtlichen Unterstützung der Mitglieder abhängig ist. Wer sich im Ehrenamt engagieren möchte, kann sich gerne an mich wenden: jeder ist hier herzlich willkommen.

Susanne: Vielen Dank, Nicole, für das interessante Gespräch und dein Engagement für die Turnerschaft Heddernheim.

Nicole: Vielen Dank, Susanne, unser Gespräch hat mir großen Spaß gemacht!

Susanne und Nicole

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

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

Gerne beantworten wir Eure Fragen und informieren Euch über unser Sportangebot. **Während der Fastnachts-Woche vom 01.03. - 05.03.2025 und in den Osterferien vom 07.04. - 21.04.2025 ist die Geschäftsstelle für den Publikumsverkehr geschlossen.**

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

Umzug - Adressänderung- neue Bankverbindung - geänderte Kontonummer?

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

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

Nicole Egner-Meffert, Geschäftsstelle

Scheine für Vereine

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

Dank Ihrer Mithilfe konnten wir 7.568 Vereinsscheine bei der Aktion sammeln.

Bei der Auswahl der Prämien musste wieder gerechnet werden, um möglichst viele der Scheine verwenden können. Wir haben unter anderem Turnkästen, ein Hantelset, verschiedene Bälle Sets, ein Schwungtuch. Für die Volleyball Mixed Liga Gruppe haben wir für die Auswärtspleie eine mobile Ersatzbank ausgesucht.

Termine

15.02.2025	Ehrensitzung
16.02.2025	Kreppel Kaffee
02.03.2025	Fastnachtsonntagsitzung
04.03.2025	Klaa Pariser Fastnachtsumzug
Vom 01.03. - 05.03.2025	kein Sportbetrieb in unseren Räumen
14.03.2025	Mitgliederversammlung im Kleinen Saal um 20:00 Uhr
16.03.2025	22. Frankfurter Mainova Halbmarathon
07.04.2025 - 21.04.2025	Hessische Osterferien
27.04.2025	SKIB Festival
10.05.2025	74. Lohrbergfest
25.05.2025	Festival4Family
07.07.2025 - 15.08.2025	Hessische Sommerferien

FAMILIENNETZWERK
im Stadtteil
Heddernheim/
Nordweststadt



Herzlich Willkommen in der BabyLounge in der Turners- schaft 1860 – Heddernheim!

BABYLOUNGE IN DER TURNERSCHAFT 1860 – HEDDERNHEIM

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

Habelstraße 11
60439 Frankfurt




STADT FRANKFURT AM MAIN
BÜRO FÜR SOZIALARBEIT
HAUS DER VOLKSARBEIT E.V.
CENTRUM FÜR INTEGRATION
UND SOZIALISATION
Für alle! Für alle! Für alle!

Liebe Eltern, hallo kleiner Mensch,

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

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

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

Seid Ihr zukünftig dabei?

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

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

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

Wir freuen uns auf Euch und Eure wundervollen Kinder.

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

Aktiver Papa sein ist gar nicht so schwer...

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

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

Internationales Deutsches Turnfest Leipzig

28.05. - 01.06.2025

Leichtathletik, Turnen, Schwimmen und vieles mehr
Ab 16 Jahren

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Kinder, liebe Eltern,

in diesem Jahr steht nach langer Coronapause endlich wieder ein Internationales Deutsches Turnfest an. Dieses Jahr in Leipzig. 5 Tage lang gibt es Wettkämpfe in den Disziplinen Leichtathletik, Schwimmen und Turnen, alle möglichen Attraktionen über Workshops, Shows und Mitmachangebote. Alle von euch, die gerne in einer großen Gruppe unterwegs sind, Spaß an Wettkämpfen und Spielen haben, sind herzlich eingeladen.

Wir treffen uns am Mittwoch, 28.05.2025 morgens am Verein (genaue Uhrzeit folgt per Mail) und werden dann in Fahrgemeinschaften nach Leipzig fahren. Vor Ort werden wir in einer Schule untergebracht sein. Morgens gibt es jeden Tag in der Mensa Frühstück und über Angebote auch bei den Wettkämpfen und Attraktionen ausreichend Essen und Trinken. Außerdem erhalten wir für den Zeitraum ein kostenfreies ÖPNV-Ticket. Abends finden Shows und Events statt oder wir liefern uns eine Kartenspielschlacht.

Am Sonntag, 01.06.2025, werden wir in den Fahrgemeinschaften gemeinsam zurückfahren.



Die Anmeldegebühr beträgt:
Für Kinder u. Jugendliche (6-17 Jahre): 55,- Euro
Erwachsene: 99,- Euro
Die Anmeldegebühr muss bis spätestens 21.02.2025 auf das Vereinskonto überwiesen sein (IBAN:DE13 5005 0201 0000 255 696, Verwendungszweck: Turnfest Leipzig 2025, Nachname, Name), ansonsten verfällt die Anmeldung. Der Verein beteiligt sich an den Fahrtkosten.

Bei Interesse meldet euch/eure Kinder bitte bis zum Freitag, 21.02.2025 per Mail an: jugendausschuss@turnerschaft-heddernheim.de

Bezüglich weiterer Rückfragen werden wir euch über die Anmeldemail kontaktieren. Wer bis zum 23.02.2025 von uns nicht kontaktiert wurde, bitte melden!

Bei weiterem Interesse und für Informationen zu den Disziplinen kann die Website des Internationalen Deutschen Turnfests besucht werden: <https://www.turnfest.de/>

Bei weiteren Fragen kontaktiert uns einfach per Mail.
Euer Jugendausschuss



Für die Spenden von:

Edeltrau Broschat
Karl Heck
Helmut Lehmann
Ralf Rienecker
Margot Franz
Theo Lackmann
Oliver Meffert
Marlies Rölle
Veit Ruthard
Markus Schmid
Christian Steckert
Ralf Gelzenleuchter

Spenden Schülerweihnachtsfeier
Küchenstudio Schreuer
(Schokonikoläuse)
Haarstudio Heddernheim
(Schokonikoläuse)
Gabi Kaman (Blumengestecke)

Familie Kästner
Familie Gerber
Familie Naurath
Familie Sprau
Familie Hristov
Familie Göbel
Familie Lukianovic
Familie Busorsky

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

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

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

DIVAR'IM KEBAP

Anrufen - Bestellen - Abholen - Lieferservice



- Döner (aus Kalb- oder Hähnchenfleisch)
- Dürum Spezialitäten
- Lahmacun
- Pide
- Schnitzel Spezialitäten
- Suppen
- Calamares
- Pizza
- Salate
- Vegetarisch
- Dessert
- Für den kleinen Hunger
- Kalte und warme Getränke

Montag bis Samstag 11.00 Uhr bis 23.00 Uhr
Sonn- und Feiertage 12.00 Uhr bis 22.00 Uhr

DIVAR'IM
KEBAP

Nassauer Straße 7
60439 Frankfurt / Main

Tel: 069 - 95 77 09 46
Mobil: 0176 - 22 00 20 16



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

hair & beauty

HEDDERNHEIMER LANDSTRASSE 67

60439 FRANKFURT AM MAIN

069 - 71416915



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

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

RAU
BER
GER

GOLDSCHMIEDE

Inh. Katrin und Dominique Lagnier
Nassauer Straße 8
60439 Frankfurt / Main

Tel. 069 - 580 926 30

www.goldschmiede-rauberger.de
info@goldschmiede-rauberger.de

DIE KOCHSCHULE
IM KÜCHENSTUDIO:

SCHREUER'S
KOCHSCHULE

www.schreuer-kochschule.de

SCHREUER'S
küchenwerkstatt

Gerningstraße 4
60439 Frankfurt am Main

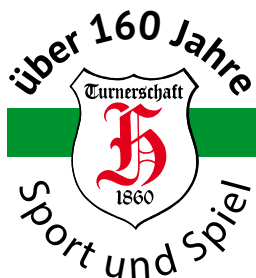
Tel: 069 / 57 09 55

www.schreuer-kuechen.de



BOSCH





Turnerschaft Heddernheim 1860 e.V.

Internet:

www.turnerschaft-heddernheim.de

E-Mail:

kontakt@turnerschaft-heddernheim.de



IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Geschäftsstelle:

Vereinsturnhalle, 1. Stock, Eingang Severusstraße

Öffnungszeiten:

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

Telefon / Fax:

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

1. Vorsitzender:

Markus Schmid

Redaktion:

Stephanie Thomas, Susanne Brinkhaus-Heddergott, Cornelia Rost

Layout, Satz:

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

Copyright:

Verein

Druck:

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

E-Mail:

kontakt@turnerschaft-heddernheim.de

Internet:

www.turnerschaft-heddernheim.de

Bankverbindung:

Frankfurter Sparkasse, IBAN: DE13500502010000255696,
BIC: HELADEF1822

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

KONTAKT

Judo: Klaus Herleth

judo@turnerschaft-heddernheim.de

Leichtathletik: Philipp Dillenburger

leichtathletik@turnerschaft-heddernheim.de

Sportabzeichen: Oliver Meffert

sportabzeichen@turnerschaft-heddernheim.de

Tanz: Helge Harren

tanz@turnerschaft-heddernheim.de

Turnen:

Sophia Geimer

turnen@turnerschaft-heddernheim.de

Jugendausschuss:

Pauline Larbig, Dennis Schwarz

jugendausschuss@turnerschaft-heddernheim.de

Sportwart: Helge Harren

sportwart@turnerschaft-heddernheim.de

Geschäftsstelle / Kurse

Nicole Egner-Meffert

kontakt@turnerschaft-heddernheim.de