



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

01/2026
59. Jahrgang

TURNER-ZEITUNG





Ein Ort für alle, die ihr äußeres Strahlen und innere Vitalität stärken möchten.
Individuelle Behandlungen mit ganzheitlichem Ansatz – für ein frischeres, gesünderes Lebensgefühl.

- Schröpfen
- Ohrakupunktur
- Infusionstherapie
- Ernährungsberatung
- Narben-, Akne-, Skintreatment

Hedderheimer Landstr. 56, 60439 Frankfurt

WhatsApp
+49 174 3074252




Alt-Hedderheim 5
60439 Frankfurt
Tel.: 069 - 58 61 83
Fax: 069 - 58 17 91
www.schreinerei-block.de
info@schreinerei-block.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, liebe Nachbarschaft in Hedderheim,

etwas später als gewohnt haltet ihr die diesjährige Turnerzeitung in den Händen. Durch die Rochade im Vorstand musste sich erst wieder ein neues – und teilweise altes – Redaktionsteam finden, das sich um diese Aufgabe kümmert.

Wir sind sehr glücklich, dass wir Euch eine solch schöne Ausgabe präsentieren können. Neben den Rückblicken aus den Abteilungen und vieler Veranstaltungen wie Kuchencup, Hallenübernachtung und Weihnachtsfeier, gibt es zwei ganz besondere Berichte:

Da ist zum einen das 25-jährige Jubiläum der Judo-Abteilung, die noch ein Sahnehäubchen durch zweimal den 2. Dan von Klaus und Andreas bekommen hat. Herzlichen Glückwunsch! (ab Seite 14)

Das zweite Highlight war der Ausflug nach Leipzig zum Deutschen Turnfest. Ab Seite 11 könnt ihr die großen und kleinen Erfolge und Abenteuer nachlesen.

Wir wollen aber nicht nur zurückschauen, denn nach dem Rücktritt von Jeanette ist der Blick nach vorne wichtig für die Zukunft unserer Turnerschaft.

Am 27.2. findet die nächste Mitgliederversammlung mit der Nachwahl zum Vorsitz statt. Mit Rolf Mütze gibt es schon einen Kandidaten. Auf Seite 7 stellt er sich vor. Es wäre schön, wenn möglichst viele von Euch zur Mitgliederversammlung kommen.

Bleibt weiter sportlich engagiert und interessiert.

Die Redaktion der Turnerzeitung

P.S.: Zum Abschluss noch in eigener Sache. Wir wollen auch im nächsten Jahr wieder eine Turnerzeitung herausbringen. Dazu brauchen wir noch mindestens zwei weitere Mitstreitende und Mitschreibende in unserem Team. Es würde uns auch helfen, wenn ihr potenzielle Inserierende anspricht. Das hilft bei der Finanzierung der Zeitung.

Mitgliederversammlung 2025

Die letzte Mitgliederversammlung fand am 14. März 2025 statt. Es nahmen 64 Personen teil, von denen 61 wahlberechtigte Mitglieder waren.

Im Rahmen dieser Versammlung wurden folgende Personen für ihr Jubiläum in ihrer Mitgliedschaft geehrt:

25 Jahre: Christel Schulze, Bodo Hofmann, Linda Hofmann, Gertrud Gutmann, Rolf Mütze-Gutmann, Heinrich Keiner, Regine Nasse, Anita Ditzel

60 Jahre: Rüdiger Barufke

65 Jahre: Ingeborg Kammerer, Ernestine Leidinger, Heinz Rienecker

70 Jahre: Gerlinde Lenhard, Rudolf Rienecker, Ursula Rienecker, Ursula Sahner

Zusätzlich erhielten Andreas Rütten-Klein und Karlotta Bergmann eine Ehrung für den Erwerb ihrer Übungsleiter-Lizenzen.

Der Vorstand und die Kassenprüfenden legten ihre Berichte vor, und der alte Vorstand wurde entlastet. Für den neuen Haushalt wurde eine Erhöhung der

Mitgliedsbeiträge beschlossen. Zudem wurde die Einrichtung einer fördernden Mitgliedschaft vorgeschlagen, mit welcher der Verein zusätzlich finanziell unterstützt werden könnte.

Zudem wurde der Vorstand neu besetzt. Gewählt wurden:

Erste Vorsitzende: **Jeannette Kellner**

Zweiter Vorsitzender: **Philipp Dillenburger**

Schatzmeister: **Thorsten Kuchler**

Schriftführerin: **Sophia Geimer**

Sportwart: **Helge Harren**

Zeugwart: **Rüdiger Barufke**

Frauenwartin: **Nicole Egner-Meffert**

Stellvertretender Schatzmeister: **Oliver Meffert**

Pressewart: **Paul von der Heyden**

Beisitzer Immobilie: **Helmut Lehmann**

Beisitzer Bau: **Eva Köhler & Andreas Kellner**

Beisitzer 50+: **Helmut Bloss**

Beisitzer Sport- und Vereinsfeste: **Martina Peglow**

Dazu kommen **Dennis Schwarz** und **Markus Schmid** als neue Kassenprüfer. Außerdem wurden **Dennis Schwarz** und **Pauline Larbig** als Jugendwart und Jugendwartin bestätigt, ebenso die Abteilungsleitenden in Judo, Leichtathletik, Turnen, Tanzen und Sportabzeichen.

Einladung zur Mitgliederversammlung 2026

**am Freitag, den 27.02.2026, 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 10.02.2025 beim Vorstand einzureichen.

Im Namen des Vorstandes

Neuer Pressewart

Ich bin 20 Jahre alt und studiere an der Goethe-Universität Politikwissenschaft. Seit elf Jahren bin ich Vereinsmitglied und somit mehr als die Hälfte meines bisherigen Lebens mit der Turnerschaft aufgewachsen.

Ich bin treues Mitglied der Leichtathletik, und seit 2022 auch Trainer der ersten und zweiten Gruppe. 2023 habe ich begonnen, mich auch im Jugendausschuss zu engagieren und bin seitdem dort Pressewart. Nun, als neuer Pressewart für den gesamten Verein, möchte ich die

Turnerschaft noch mehr unterstützen, zum Beispiel mit Artikeln über Veranstaltungen und durch meine Mitarbeit in der Redaktion der Turnerzeitung.



Mein Traumberuf ist Journalist. Deshalb freue ich mich, meinem Interesse jetzt nachzugehen und meine Erkenntnisse nutzen zu können.

Paul von der Heyden,
Pressewart

Wir sagen Danke für das letzte Jahr!

Wir möchten uns als Vorstand zunächst einmal bedanken.

Danke an das ganze Team vom Vorstand, die Übungsleitenden, die vielen helfenden Hände bei unseren Veranstaltungen und während des Übungsbetriebes, den Jugendausschuss und alle ehrenamtlich Helfenden, die für den Verein tätig sind. Ein besonderer Dank gilt allen Aktiven und vor allem unseren Fördernden. Ohne euch ist unsere gemeinsame Arbeit im Herzen Heddernheims nicht stemmbar.

Mit Blick auf das bevorstehende Jahr 2026 planen wir das Angebot der Turnerschaft zu erweitern und die Belegungsmöglichkeiten unserer Halle optimal auszuschöpfen. Das heißt auch, dass wir neue Mitglieder, aber auch neue Übungsleitende gewinnen müssen. Wie ihr euch denken könnt, gestaltet sich die Suche nach Personen, die Angebote anbieten können, mitunter recht schwierig.

Eine weitere Voraussetzung für eine gute Zusammenarbeit ist das gemeinsame ehrenamtliche Engagement, was unseren Verein als Familie auszeichnet. Nur durch die ehrenamtliche Bereitschaft von euch können wir den Sportbetrieb in all seinen Facetten problemlos bewältigen, damit sich unsere Sportfamilie in unserem Haus wohl fühlt.

Durch den Rücktritt im vergangenen Jahr unserer 1. Vorsitzenden Jeanette Kellner ist es notwendig, dass wir auf der Mitgliederversammlung am 27.2.26 einen neuen Vorsitz wählen müssen.

Nachdem wir in den vergangenen Jahren schon eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Rolf Mütze hatten (er hat vor zwei Jahren die Website neu aufgestellt), haben wir uns gefreut, dass er sich bereit erklärt hat, für dieses Amt zu kandidieren. Auf der kommenden Seite wird er sich hierfür einmal kurz vorstellen.

Auf ein erfolgreiches Jahr 2026!

Mit sportlichen Grüßen

Philipp Dillenburger im Namen des Vorstands der Turnerschaft.

Vorstellung Rolf Mütze-Gutmann

Nach einigen Gesprächen mit dem jetzigen Vorstand, vor allem mit Philipp, habe ich mich bereit erklärt, zum jetzigen Zeitpunkt für den Vorstand der Turnerschaft zu kandidieren um gemeinsam mit dem bestehenden ehrenamtlichen Team des Vereins die Zukunft der Turnerschaft aktiv weiterzuentwickeln.

HEDDERNHEIM: Ich bin 67 Jahre alt, mittlerweile im Ruhestand. Mit Heddernheim verbinden mich die letzten bald 40 Jahre. Wir haben in den 90er Jahren Krabbelstube und Kinderladen hier im Stadtteil gegründet, während der Schulzeit meiner Kinder war ich in den Schulkonferenzen der Robert-Schumann-Schule und der Ziehenschule. Mitglied in der Turnerschaft bin ich seit bald 30 Jahren, viele Jahre unregelmäßig mit wechselndem Erfolg in der Tanzabteilung aktiv. Vor zwei Jahren habe ich für die Turnerschaft die Website neu gestaltet und zukunftssicher aufgestellt.

BERUFLICHE ERFAHRUNG: Ich war über viele Jahre Datenschutzbeauftragter in einem Verlag, 20 Jahre Vertrauensmann in einem selbstverwalteten Betrieb, vor vielen Jahren Geschäftsführer und in den vergangenen 30 Jahren bis zu meinem Ruhestand mit der Entwicklung und Be-

treuung von Webangeboten und Druckprodukten befasst. Ich halte mich selbst für stressresistent und habe nie anders als in Teams gearbeitet.



TURNERSCHAFT: Einige Fähigkeiten bringe ich wohl mit, um im Vorstandsteam der Turnerschaft mitzuarbeiten, etliche Fähigkeiten und Wissen werde ich mir aber neu aneignen müssen. Der Landessportbund Hessen e.V. bietet eine Aus- und Fortbildung zum Vereinsmanager an, innerhalb

dieses Programms habe ich an den ersten Ausbildungsmodulen teilgenommen. Ich gehe davon aus, dass ich die Wissensvermittlung in solchen Bereichen wie Gemeinnützigkeit, Finanzmanagement, Haftungsfragen, Freiwilligenmanagement, Versicherungen, Fördermöglichkeiten und nicht zuletzt Brandschutzmanagement in den Vorstand einbringen und das Wissen darüber teilen werde.

IM ÜBRIGEN bin ich der Meinung, dass das habel.e1f als Kulturprojekt in den Räumen der Turnerschaft eine gesicherte Zukunft hat.



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

Ein Dankeschön vom Jugendausschuss – Rückblick und Ausblick

Der Jugendausschuss möchte sich zum Jahresende ganz herzlich bei allen Mitgliedern, Eltern und Unterstützern bedanken. Durch zahlreiche großzügige Spenden, anhaltendes Interesse an unseren Aktionen und den positiven Zuspruch aus der Elternschaft konnten wir auch in diesem Jahr viele Projekte und Veranstaltungen für unsere jungen Vereinsmitglieder erfolgreich umsetzen. Eure Unterstützung macht unsere Arbeit erst möglich – dafür sagen wir Danke!

Gleichzeitig möchten wir darauf aufmerksam machen, dass wir immer auf der Suche nach neuen engagierten Mitgliedern für den Jugendausschuss sind. Wer Lust hat, sich einzubringen, Ideen einzubringen oder uns einfach tatkräftig zu unterstützen, ist jederzeit willkommen. Man muss nicht zwingend über eine Jugendvollversammlung in den Ausschuss gewählt werden – auch als Beisitzer kann man sich jederzeit anschließen und aktiv mitwirken.

Die nächste reguläre Jugendvollversammlung findet am 9. Februar 2026 statt. Details und die genaue Uhrzeit werden wir in einem separaten Aushang bekanntgeben.

Wir freuen uns über jede Teilnahme und über alle, die sich gemeinsam mit uns für eine lebendige und abwechslungsreiche Jugendarbeit einsetzen möchten.

Der Jugendausschuss bedankt sich nochmals herzlich für das entgegengebrachte Vertrauen und freut sich auf ein neues, ereignisreiches Jahr voller Ideen, Projekte und gemeinsamer Momente.

Dennis Schwarz im Namen
des gesamten Jugendausschusses



Noch nie so Viele!

Von einem absoluten Teilnehmerrekord und lustigen Spielen war die diesjährige Hallenübernachtung geprägt. Mit 34 angemeldeten Kindern und Jugendlichen erlebte die Traditionsveranstaltung in diesem Jahr ihren bisherigen Höhepunkt.

Die Sporthalle verwandelte sich im vergangenen Oktober erneut in ein riesiges Schlaf- und Spielparadies. Die Vorfreude war den Teilnehmern bereits am Nachmittag anzusehen, als die ersten Schlafsäcke und Isomatten hereingeschleppt wurden. Der absolute Dauerbrenner und auch in diesem Jahr unangefochtenes Highlight war das mitreißende Spiel „Gefängnisball“.

Nach all der Aufregung waren die Pizzen fürs Abendessen mehr als will-

kommen. Gestärkt und mit neuer Energie ging es dann in der nun dunklen Halle weiter mit einem großen Versteckspiel.

Den perfekten Ausklang des Abends bildeten zwei spannende Filme, die mit vielen leckeren Snacks genossen wurden. Am nächsten Morgen setzten ein gemeinsames Frühstück und ein paar letzte ausgelassene Spiele dem Wochenend-Highlight ein schönes Ende.

Abschließend blickt der Verein auf eine gelungene Veranstaltung zurück, die mit ihrem Rekordzuspruch und der ausgelassenen Stimmung allen ein unvergessliches Wochenende beschert hat.

Lena Siebum



Welcome to Leipzig 2025 – Das Internationale Deutsche Turnfest Leipzig

Alle 4 Jahre steht das Deutsche Internationale Turnfest auf dem Programm der Turnerschaft 1860 Hedderheim e.V.. So auch in diesem Jahr. In der Zeit vom 28. Mai bis zum 1. Juni 2025 gaben unsere Athleten und Betreuer alles in ihrer Macht stehende, um Leipzig unsicher zu machen.

Begonnen am Mittwoch, den 28. Mai stand früh morgens die erste Challenge an. Neun Personen, zwei Autos und eine Menge Gepäck. Zum Glück sind wir alle ganz gute Tetris-Spieler und konnten diese erste Aufgabe zügig lösen, ehe es mit quietschenden Reifen Richtung Leipzig ging.

Kaum angekommen und das Klassenzimmer hergerichtet, gab's die ersten Rundgänge in der Humboldtschule, unserem Zuhause für die nächsten Tage.

Nach einer erholsamen Nacht ging es für uns am Folgetag direkt zur Leipziger Messe, dem Dreh- und Angelpunkt des Turnfestes. Von dort ausgetragen Wettkämpfen (Turnen, Akrobatik, Trampolin, etc.) bis hin zu den vielen und sehr beliebten Mitmachangeboten – es gibt nichts, was es nicht gibt.

Nach der ersten Turneinheit, in der sich einige mit einem perfekten Handstand beweisen konnten, ging es weiter zu



TURNFEST

den diversen Mitmachangeboten. Vom Schießstand des Deutschen Schützen Bundes, zur wohlverdienten Massage-liege, vom Hyrox-Wettkampf mit Turnerschaft-Beteiligung bis hin zur Griffkraft-Challenge. Ein Tag also, an dem wir eine ganze Menge erleben konnten und zudem die ersten kleinen Preise abstauben konnten.

Am 30. Mai standen dann unsere Wettkämpfe auf dem Plan, die wir zum Großteil im Stadion des Friedens absolvieren konnten. Von Schleuderball über das Kugelstoßen und den Sprint stand am Ende noch der Weitsprung auf dem Programm. Ein sportlicher Höhepunkt der Woche, welche wir alle mit dem Erhalt der Medaille abschließend konnten. Zeitgleich rockten Dennis und Lena die Schwimmhalle und zeigten allen wie man richtig schwimmt. Den Wettkampftag haben wir anschließend in verschiedenen Kleingruppen ausklingen lassen, sei es beim Shoppen und Bummeln in der Leipziger Innenstadt oder dem Besuch im Leipziger Zoo.

Der letzte Tag in Leipzig wurde bei durchaus gutem Wetter genutzt, um die

Messe ein weiteres Mal zu erkunden, sich diverse Medaillen-Entscheidungen anzuschauen und anschließend einen Ausflug an den Cospudener See zu machen. Bei einer Runde Schwimmen, Uno oder Beach Volleyball haben wir den Tag ganz gediegen ausklingen lassen, ehe wir am Abend beim gemeinsamen Pizzaessen und dem Schauen der Abschlussgala einen ersten Rückblick auf die vergangenen Tage machten.

Am Abreise-Tag ging alles sehr schnell. Es wurde gepackt, gefrühstückt und dann ging es mit quietschenden Reifen wieder zurück nach Frankfurt. Mit einem kleinen Abstecher organisierten Dennis, Mats, Thorsten und Philipp noch das für unsere Vereinssammlung so wichtige Turnfestplakat an der Messe Leipzig.

Rückblickend war es eine volle Woche, mit vielen gemeinsamen Aktivitäten und Erlebnissen, sowie einem gelungenen Turnfest! Und in vier Jahren heißt es dann: München, 2029, wir kommen!

Philipp Dillenburger



Übernachtung im Klassenzimmer, unterwegs am Badesee, im Zoo, auf der Messe, in der Stadt ...



Neue Höchstgraduierte in unserer Judoabteilung –Erfolgreiche Dan-Prüfung

Große Freude und berechtigter Stolz in unserer Judoabteilung: Unsere beiden Trainer Klaus Herleth und Andreas Rütten-Klein haben beim Marburger Dan-Kompakt-Lehrgang erfolgreich die Prüfung zum 2. Dan abgelegt. Mit diesem beeindruckenden Erfolg sind sie nun die höchstgraduierten Judoka unserer Abteilung.

Die gesamte Judoabteilung gratuliert den beiden herzlich und bedankt sich für ihren unermüdlichen Einsatz, ihre Geduld und das stetige Weitergeben von Techniken, Wissen und judo-spezifischer Weisheit. Durch ihre Erfahrung und ihren

hohen technischen Standard profitieren Judoka aller Generationen – von den jüngsten Anfängerinnen und Anfängern bis hin zu den erfahrenen Erwachsenen. Der erreichte Dan-Grad ist nicht nur ein persönlicher Erfolg, sondern stärkt auch die Qualität und das Niveau unserer Trainingsgruppen. Wir sind stolz darauf, solch engagierte Trainer in unseren Reihen zu haben und freuen uns auf viele weitere Jahre voller Lehrmomente, Inspiration und Weiterentwicklung.

Dennis Schwarz



Erfolgreiche Graduierungen

Große Freude herrschte auch darüber hinaus in unserer Judoabteilung: Zahlreiche junge Judoka durften sich über die Verleihung ihres nächsthöheren Gurtcs freuen

Folgende Judoka wurden erfolgreich graduiert:

Gelb-Orange: Adrian GITU, Carlo Raquet, Adrian Spieckermann, Maria Hristov, Celia Spiekermann, Lise Yaze, Laura Yaze, Natalie Nimal, Carl Nimal, Oscar Romero

Gelb: Lea Belir, Nika Belir, Tim Werner, Moritz Neidlein, Rafik Mameche, Paul Fischer, Islam Kabirul

Weiß-Gelb: Sami El Houssaini, Vin Delic

Orange: Lina Förster

Orange-Grün: Angel Hristov

Wir sind sehr stolz auf die gezeigten Leistungen. Jede Graduierung ist ein wichtiger Meilenstein auf dem individuellen sportlichen Weg.

Wir gratulieren allen Judoka ganz herzlich zu ihrem neuen Gürtel und wünschen weiterhin viel Freude, Erfolg und Motivation auf der Judomatte!

Dennis Schwarz



25 Jahre Judoabteilung – Ein Vierteljahrhundert Gemeinschaft, Bewegung und Tradition

Am 26. April 2025 feierte die Judoabteilung ihr 25-jähriges Bestehen – ein bedeutender Meilenstein, der mit zahlreichen aktuellen und ehemaligen Mitgliedern gebührend gefeiert wurde. Seit einem Vierteljahrhundert steht die Abteilung für sportliche Entwicklung, Wertevermittlung und ein starkes Gemeinschaftsgefühl.

Zur Jubiläumsfeier durften wir viele bekannte Gesichter begrüßen: ehemalige Judoka, langjährige Wegbegleiter sowie neue Mitglieder, die erst vor Kurzem den Weg auf die Matte gefunden haben. Eine große Auswahl an Kuchen und frischem Kaffee lud zum gemütlichen Zusammensitzen ein und bot den perfekten Rahmen, um sich nach langer Zeit wiederzusehen, miteinander ins Gespräch zu kommen und gemeinsam in Erinnerungen zu schwelgen.

Eine kleine Diashow mit Eindrücken aus den vergangenen 25 Jahren ergänzte

diesen Rückblick und erinnerte an viele schöne gemeinsame Momente.

Der besondere Höhepunkt des Tages war das gemeinsame Training von Eltern und Kindern. Zusammen auf der Matte zu stehen, Techniken auszuprobieren und dabei sichtbar Freude zu haben, sorgte für viele fröhliche Momente und zeigte eindrucksvoll, wie lebendig, offen und familiär unsere Judoabteilung auch nach 25 Jahren ist.

Die Jubiläumsfeier hat einmal mehr bewiesen, dass unsere Abteilung weit mehr ist als ein Ort des Trainings – sie ist eine Gemeinschaft, auf die man sich verlassen kann. Wir freuen uns auf die nächsten 25 Jahre voller Bewegung, Zusammenhalt und neuer Erinnerungen.

Dennis Schwarz



Erfolgreiche Teilnahme am Mazda Cup 2025

Am 13. September 2025 nahm unsere Judoabteilung mit drei jungen Athleten am Mazda Cup 2025 teil. Tim Werner, Lina Förster und Oscar Romero stellten sich mutig der Herausforderung und sammelten wertvolle Wettkampferfahrungen.

Ziel des Mazda Cups ist es, möglichst viele Kämpfe mit unterschiedlichen Partnern zu bestreiten – jeder einzelne Kampf wird belohnt und trägt zur Gesamtwertung bei.

Als Verein erreichten wir einen tollen 5. Platz mit einer Gesamtpunktzahl von 170 Punkten. Besonders für die Kinder war das Turnier eine hervorragende Gelegenheit, erste Erfahrungen im freien Kämpfen zu sammeln.

Mit großem Einsatz und viel Ehrgeiz konnten sich auch die Platzierungen sehen lassen: Lina Förster und Oscar Romero sicherten sich jeweils die Bronzemedaille, während Tim Werner stolz mit der Silbermedaille nach Hause ging.

Dennis Schwarz



Starke Leistung bei der Bezirkseinzelleisterschaft in Mühlheim am Main

Am 10. Mai 2025 trat Oskar Jardella bei der Bezirkseinzelleisterschaft in Mühlheim am Main an. In der Altersklasse U18 und der stark besetzten Gewichtsklasse bis 73 kg belegte er einen respektablen 5. Platz.

Dieses Turnier war eine ausgezeichnete Gelegenheit, weitere Wettkampferfahrung zu sammeln und sich selbst unter realen Bedingungen zu testen. Trotz harter Konkurrenz zeigte er viel Einsatz, Kampfgeist und eine solide technische Leistung.

Wir hoffen, dass Oskars Einsatz und sein Mut auch andere Judoka mit Motivation füllen und sie dazu anregen, selbst an Wettkämpfen teilzunehmen. Solche Erfahrungen sind ein wichtiger Bestandteil der sportlichen und persönlichen Entwicklung.

Wir gratulieren Oskar herzlich zu diesem Ergebnis und freuen uns auf weitere Teilnahme an Wettkämpfen.

Dennis Schwarz

Leichtathletik – Ein Jahr voller Energie und Aufbruchsstimmung

Auch im Jahr 2025 standen die Leichtathleten der Turnerschaft 1860 Hedderheim voller Motivation auf der Bahn. Woche für Woche, Training für Training sieht man den Athleten an, dass der gemeinsame Spirit vorhanden ist: nämlich alles zu geben – bei Sonne, Regen oder Wind. Was uns dabei auszeichnet, ist dieselbe Leidenschaft, die uns schon in den vergangenen Jahren getragen hat: Freude an Bewegung, Lust auf Wettkampf und ein Teamgefühl, das weit über den Sport hinausgeht.

Wettkämpfe, Fortschritte und besondere Leistungen

Schon früh im Jahr zeigten unsere Athletinnen und Athleten im Training, dass 2025 ein gutes Jahr wird. Wie jedes Jahr war natürlich das Lohrbergfest ein Highlight im Kalender. Der besondere Mix aus ungewöhnlichen Bedingungen und familiärer Atmosphäre macht diesen Wettkampf jedes Mal zu etwas ganz Besonderem. Auch 2025 konnten wir dort wieder starke Leistungen zeigen. Besonders stolz sind wir auf die vielen jungen Athleten, die zum ersten Mal Wettkampfluft geschnuppert und sich mutig den Herausforderungen gestellt haben.

Zudem stellt die Turnerschaft erneut den diesjährigen Lohrberg-Sieger Philipp Zimmermann, sowie die Lohr-

berg-Siegerin Charlotte Fuß. Somit stellen wir bereits das 4. Mal in Folge den Lohrberg-Sieger und das 2. Mal in Folge die Lohrberg-Siegerin.

Neben dem Lohrbergfest waren wir auch in diesem Jahr bei weiteren Veranstaltungen vertreten – vom Hallensportfest der U12 bis U16 bis hin zu verschiedenen Abendsportfesten.



Für uns steht dabei nicht nur der Platz auf dem Treppchen im Mittelpunkt. Viel wichtiger ist es zu sehen, wie jede und jeder Einzelne über sich hinauswächst, Bestleistungen feiert und mit jeder Teilnahme mehr Routine, Mut und Freude am Sport gewinnt.

Gemeinschaft – auf und neben der Bahn

2025 hat einmal mehr gezeigt, wie stark unser Zusammenhalt ist. Ob beim Training, im Wettkampf oder bei gemeinsamen Aktivitäten abseits der Leichtathletik: Wir sind eine Gruppe, die sich gegenseitig unterstützt, motiviert und gemeinsam Spaß hat.

Natürlich durfte hierbei auch die Tradition unseres gemeinsamen Weihnachtsmarktausflugs nicht fehlen. Bei Glühwein, gutem Essen und einer Fahrt auf dem Karussell wurde noch einmal deutlich, wie sehr wir uns als Team verbunden fühlen. Auch bei weiteren Aktionen im Laufe des Jahres wie z.B. dem Besuch am Spieltag der Eintracht waren viele von uns mit Begeisterung dabei – und genau diese gemeinsamen Momente machen unsere Abteilung so besonders.

Mit Vorfreude ins neue Jahr

Ein Jahr voller Training, Wettkämpfe, Emotionen und gemeinsamer Erlebnisse liegt hinter uns. Doch statt zurückzuschauen, richten wir den Blick nach vorne: 2026 steht bereits in den Startlöchern – mit neuen Herausforderungen, neuen Chancen und vielen Gelegenheiten, als Team weiter zusammenzuwachsen. Ich freue mich auf alle kommenden Trainings, die bevorstehenden Wettkämpfe und auf ein weiteres starkes Jahr mit unseren Leichtathleten.

Auf ein erfolgreiches und sportliches Jahr 2026!

Philipp Dillenburger



Geh-Fussball

Erfunden wurde Gehfußball 2011 in England. In England und den Niederlanden wird mittlerweile schon in Ligen Geh-Fußball gespielt. In Deutschland haben unter anderem Werder Bremen, der VfL Wolfsburg, Schalke 04 und Bayer Leverkusen Altherren-Kicker, die sich nur noch zur Geh-Variante ihres Lieblingssports treffen. Die FIFA hat Gehfußball als eigene Sportart anerkannt.

Im Grunde sind die Regeln beim Gehfußball die gleichen wie im normalen Fußball. Nur das Laufen – egal ob mit oder ohne Ball – ist verboten. Im Detail unterscheiden sich die Regeln in einzelnen Bereichen, oft werden sie an die Platzverhältnisse und die Mannschaftsstärke angepasst. Da die Sportart bewusst als Alternative für ältere Spieler entwickelt wurde, zielen die meisten

Regeladaptionen darauf ab, Verletzungen und körperliche Überforderung zu vermeiden. Gehfußball wird draußen und drinnen gespielt, im Freien meist auf kleineren Feldern und mit kleinerem Tor. Die Mannschaft besteht nicht zwingend aus elf Spielern. Meist wird mit einem Kader von 5 bis 7 Spielern und mehreren Austauschspielern auf dem Kleinfeld gespielt.

Die wichtigsten Regeln - aber bei uns sind sie noch etwas moderater:

Intensiver Körperkontakt, der Einsatz der Ellenbogen und das seitliche Hineinrutschen in den Ball, also die berühmte „Blutgrätsche“ sind verboten.

Der Ball wird im Wortsinn „flach gehalten“. Bei Flanken über Kopfhöhe gibt es

Freistoß, zudem dürfen Bälle über Hüfthöhe nicht getreten werden. Kopfbälle sind tabu.

Laufen – egal ob mit oder ohne Ball – ist verboten. Ein Fuß muss stets den Boden berühren. Wenn ein Spieler aus Versehen läuft, gibt es Freistoß für die gegnerische Mannschaft. Beim dritten Verstoß muss der Spieler auf die Strafbank.

Die Abseitsregel ist aufgehoben.

Eckbälle müssen nicht zwingend vom Eckstoßpunkt, sondern können von jedem Punkt der Torlinie, mindestens aber 3 Meter vom Tor entfernt, getreten werden.

Gehfußball-Spiele dauern 2 mal 20 Minuten, mit einer Pause von fünf Minuten.

Zusätzlich wird jede Halbzeit in 2 mal 10 Minuten mit einer zusätzlichen Pause von je 2 Minuten geteilt.

Wenn der Ball über die Seitenlinie ins Aus geht, wird er nicht eingeworfen, sondern mit dem Fuß gekickt oder mit der Hand gerollt.

Jeden Donnerstag von 17:30 -19:00 Uhr trifft sich eine kleine Gruppen zum gemeinsamen Geh-Kicken.

Weitere Geh-Kicker sind herzlich willkommen.



PRAXIS

GEMEINSCHAFT

KURHESSENSTRASSE 95
60431 FRANKFURT

SUSANNE NORDBRUCH
PHYSIOTHERAPEUTIN
Tel.: 0163 7354541

IRMTRAUD GROHMANN
HEILPRAKTIKERIN
Tel.: 0177 8736331

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

Gittis Montagsrunde



Wir, die **Sportgruppe "Good Morning Body Fit"**, hatten am 15.12.25 unsere Weihnachtsfeier.

Treffpunkt war in der Hessestraße zu einem kleinen Sekt-Empfang. Dort bekam jeder einen Leuchstab um zur Location zu laufen. Nach einem gemütlichen Essen kam der Nikolaus mit seinem Engel.

Gitti



Vielen lieben Dank für das tolle Geschenk!

Ich bin sehr, sehr happy, mit dieser Gruppe zusammen zu sein, und unseren Verein so tatkräftig zu unterstützen!

Keine Zeit für Sport?

Vielleicht kommt das manchen bekannt vor: Da findet man nach dem Schnuppern ein Sportangebot interessant, hat aber angeblich keine Zeit dafür.

Um es gleich vorweg zu sagen: Für Sport muss man keine Zeit haben. Für Sport muss man sich Zeit nehmen.

Wie ist das gemeint? Zunächst mal hat jedes Sportangebot im Verein seine Trainingszeiten, und die muss man sich bewusst machen und freihalten. Sport im Verein erfordert also eine Art persönliches Zeitmanagement, nach dem Prinzip: was erledige ich wann und vor allem: wann ist mein Training? Andere Dinge muss man dann halt zu anderen Zeiten erledigen.

Einfach mal zu gucken, ob man Zeit hat, funktioniert hier nicht, denn es gibt immer irgendwas zu tun: Im Haushalt, für die Schule usw. Da fällt einem z.B. ein,

dass man noch was einkaufen muss, und hinterher kommt einem in den Sinn, dass man eigentlich Training gehabt hätte. Da kommt man irgendwie immer zu dem Ergebnis, dass man für den Sport keine Zeit hat.

Dabei lohnt es sich, sich Zeit für Sport zu nehmen. Schon allein, weil es Spaß machen kann. Ein Professor der Sporthochschule Köln sagt: wer sich keine Zeit für Sport oder Bewegung nimmt, wird sich später Zeit für Krankheiten nehmen müssen. Der menschliche Körper ist schließlich von Natur aus für Bewegung gemacht.

Und dafür bietet unser Verein sicher viele interessante Angebote.

Bernhard Rueckerl



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



Kuchencup 2025

Kurz vor Weihnachten war es mal wieder Zeit für den Kuchencup – traditionell der letzte Samstag vor Weihnachten.

Auch dieses Jahr konnten wir wieder 5 Teams für das Turnier aufstellen, die sich in spannenden Spielen gegenüberstanden. Kurz vor 14 Uhr am 20. Dezember wurden die Teams ausgelost (wie immer liebevoll als Puzzle vorbereitet), und dann konnte es im „jeder gegen jeden“ rund gehen. 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, Kürbissuppe, Chili con Carne, heißen Würsten und anderen leckeren deftigen Spezialitäten verköstigen konnten, unser Turnierorganisator Bernd verkünden, dass auch die Tradition, dass der Trainer sein Turnier auf keinen Fall gewinnt, mal wieder eingehalten wurde. Das Team der „Swifties“ sicherte sich Platz 5, und noch vor den anderen Kreativen Namen wie „Wurst Case“, „Perrynistas“ und den „Yggis“ konnten sich die „Gottisten“ den ersten Platz und die herausragend tolle Siegertorte sichern. Die Namen beziehen sich wie jedes Jahr übrigens auf die Fotos, die der Teamauslosung zugrunde liegen.

Nahtlos ging es dann über in die Abendspiele, bei denen sich über ein ausgefuchstes Quiz 9 Teilnehmer für

die Ausscheidungsrunden qualifizieren konnten. Diese sammelten in drei Geschicklichkeits- und Sportspielen Punkte. Und die drei Spieler des Siegerteams, Uwe, Ole und Sandy, durften sich dann auf Platz 1 – 3 des imaginären Siegerpodests stellen und die Preise (die ich wie immer alle gerne selbst behalten hätte) unter tosendem Applaus entgegennehmen. Im Anschluss wurde gefeiert bis in die späte Nacht (oder frühen Morgenstunden?), wo sich die letzten dann erschöpft in ihre Schlafsäcke im Gymnastikraum begaben.

Ich möchte auch nicht unerwähnt lassen, dass wir bei diesem Kuchencup unsere jahrelang treue und einsatzwillige Stammkraft (und keiner wird mir widersprechen eine, wenn nicht DIE gute Seele der Mannschaft) Jörg aka. Stella verabschieden mussten, da er Frankfurt kommendes Jahr verlassen wird. Aber das Versprechen wurde schon abgenommen, dass er mindestens zum Kuchencup alljährlich aufzutauchen hat.

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

An dieser Stelle möchte ich mich auch noch einmal über diesen hoch-offiziellen Kanal bei meinem Team bedanken, das mich dieses Jahr mit tollen Geschenken überraschte – ihr seid eine tolle Truppe, nicht umsonst müsst ihr mich



jetzt schon seit über 20 Jahre als Kootsch ertragen.

Auch dieses Jahr möchte ich einen besonderen Dank an Rüdi loswerden, der uns einfach so jedes Jahr mit seinem handwerklichen Knowhow treu beim Errichten der wichtigsten Utensilien hilft (Ballschutz für die Bühne und einen Kühlschrank für... naja das, was man halt so braucht ;-))

Ich freue mich jetzt schon auf den Kuchencup 2026. Wir haben schon das Datum festgelegt, und müssen nur noch die Halle buchen: der 19.12.2026 wird wieder die Chance erhalten, episch zu werden!

Martin Fergenbauer
Volleyball Mixed Leistung



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
Geh-Fußball	ab 12 Jahre	Donnerstag	17:30	-	19:00	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

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
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 ab Seite 30. **Hier finden Sie die Termine der neuen Kursrunden ab Januar 2026 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

Stand Januar 2026 -
 den aktuellen Plan finden
 Sie auf unserer Webseite

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
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
Solo Dance		Donnerstag	19:00	- 20:00	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	15:30	- 17:00	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 2026

Yoga nach Iyengar
Yoga für Kinder

Qi Gong

fitdankbaby@
MINI / MAXI

Beckenboden
Gymnastik

Tai Chi

Dehnen und Kräftigen
nach Liebscher
& Bracht®

Pilates

Hatha-Yoga

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

Kursangebote Januar - Juli 2026

Kursnr.	Kursname	Datum	Tag	Uhrzeit	Termine	Kosten*	Raum	Teilnehmer**
Y1A-1 26	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) I	12.01.2026 - 20.04.2026	Montag	16:30 - 18:00 Uhr	12	108,-/192,- Euro	Gym-Raum	6 - 10
Y2A-1 26	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) II	12.01.2026 - 20.04.2026	Montag	18:00 - 19:30 Uhr	12	108,-/192,- Euro	Gym-Raum	6 - 10
Y3A-1 26	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) I	04.05.2026 - 22.06.2026	Montag	16:30 - 18:00 Uhr	7	63,-/112,- Euro	Gym-Raum	6 - 10
Y4A-1 26	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) II	04.05.2026 - 22.06.2026	Montag	18:00 - 19:30 Uhr	7	63,-/112,- Euro	Gym-Raum	6 - 10
FB1-1 26	Fitdankbaby® MINI / MAXI	21.01.2026 - 18.03.2026	Mittwoch	9:30 - 10:30 Uhr	8	90,-/100,- Euro	Kl. Saal	6 - 10
FB2-1 26	Fitdankbaby® MINI / MAXI	22.04.2026 - 24.06.2026	Mittwoch	9:30 - 10:30 Uhr	10	112,50/125,- Euro	Kl. Saal	6 - 10
R1-1 26	Kräftigende Beckenbodengymnastik für Mütter	21.01.2026 - 18.03.2026	Mittwoch	11:00 - 12:00 Uhr	8	90,-/100,- Euro	Kl. Saal	6 - 10
R2-1 26	Kräftigende Beckenbodengymnastik für Mütter	22.04.2026 - 10.06.2026	Mittwoch	11:00 - 12:00 Uhr	8	90,-/100,- Euro	Kl. Saal	6 - 10
P1A-1 26	Pilates für TN mit erweiterten Kenntnissen	21.01.2026 - 03.06.2026	Mittwoch	18:15 - 19:15 Uhr	14	84,-/168,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
LB1-1 26	Dehnen und Kräftigen nach Liebscher und Bracht®	21.01.2026 - 18.03.2026	Mittwoch	19:30 - 20:30 Uhr	8	64,-/128,- Euro	Gym-Raum	8 - 10
LB2-1 26	Dehnen und Kräftigen nach Liebscher und Bracht®	15.04.2026 - 24.06.2026	Mittwoch	19:30 - 20:30 Uhr	9	72,-/144,- Euro	Gym-Raum	8 - 10
Y1B-1 26	Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Entspannung	15.01.2026 - 19.03.2026	Donnerstag	19:30 - 20:45 Uhr	9	54,-/108,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
Y2B-1 26	Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Entspannung	23.04.2026 - 25.06.2026	Donnerstag	19:30 - 20:45 Uhr	8	48,-/96,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
Q1B-1 26	Qi Qong Basiskurs I	15.01.2026 - 23.04.2026	Donnerstag	18:00 - 19:30 Uhr	12	96,-/192,- Euro	Gym-Raum	8 - 10
Q1A-1 26	Qi Qong Basiskurs II	15.01.2026 - 23.04.2026	Donnerstag	19:45 - 21:15 Uhr	12	96,-/192,- Euro	Gym-Raum	8 - 10

Kursangebote für Kinder

KY1-1 26	Yoga "kinderleicht"	12.01.2026 - 23.03.2026	Montag	14:45 - 15:30 Uhr	10	40,-/60,- Euro	Gym-Raum	6 - 10
KY2-1 26	Yoga "kinderleicht"	04.05.2026 - 22.06.2026	Montag	14:45 - 15:30 Uhr	7	35,-/49,- Euro	Gym-Raum	6 - 10

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

Das Anmeldeformular finden Sie auf Seite 35 und 37 und 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

ab
15. April

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 Fasziennrollmassage.

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 15. April bis
24. Juni 2026
9 Termine

Uhrzeit: von 19:30 bis 20:30 Uhr

Kursnummer: LB2-1 26

Kosten: für Mitglieder 72,- Euro
für Nicht-Mitglieder 144,- 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



Turnerschaft 1860 Frankfurt am Main-Heddernheim

Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

Workshop

Historischer Tanz

Tänze aus der Renaissance-Zeit: Pavane und Gaillarde

In diesem Workshop werden wir uns mit zwei der beliebtesten Tänze aus dem 16. Jahrhundert beschäftigen: Pavane und Gaillarde.

Wir werden uns die typischen Schritte und Figuren dieser Tänze erarbeiten. Falls dann noch Zeit bleibt, können wir uns noch einen Tourdon vornehmen.

Falls euch das gefällt, könnt Ihr anschließend in unserer Gruppe weiter trainieren und tanzen.

Nach dem Workshop soll es eine Gelegenheit geben, an einem kleinen Auftritt mitzuwirken. Dafür wird es nochmal ein Intensiv-Trainings-Wochenende geben. Termine dafür werden noch bekannt gegeben.

Der Workshop ist **auch für absolute Anfänger** geeignet, denn wir werden uns behutsam die Schritte und Figuren erarbeiten.

Man kann sich auch **ohne Tanzpartner** anmelden.

Ebenso wird **kein Kostüm** benötigt.

Wann: 2 x 6 Freitagabende von 20:00 bis 21:00
1. Teil ab dem 20. Februar, 2. Teil ab dem 17. April 2026

Wo: im Gymnastikraum Eingang Severusstr.

Kosten: 40 EUR Mitglieder / 80 EUR Nicht-Mitglieder für beide Teile
20 EUR Mitglieder / 40 EUR Nicht-Mitglieder für den 1. Teil

Höchstens 10 Personen

Anmeldung: per Mail an tanz@turnerschaft-heddernheim.de

Fragen gerne an: bernhard.rueckerl@freenet.de

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



Turnerschaft 1860 Frankfurt am Main-Heddernheim

Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

ab
22. April

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: 22. April 2026

8 x mittwochs, jeweils 60 Minuten

Datum: ab 22.04. bis 10.06.2026
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 Prüfstelle 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



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 / MAXI 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
		☐ ja ☐ nein Vereinsmitglied	
Name des Kontoinhabers			
IBAN			
Geldinstitut			
Datum		Unterschrift für die Anmeldung und den Lastschrifteinzug	

Teilnahmebedingung

Eine Teilnahmeberücksichtigung 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 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.

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

Stand: 01/2026

2. Vorsitzender Philipp Dillenburger Vereinsregisternummer: 73 VR 5374 Amtsgericht Frankfurt / Main
IBAN: DE13 5005 0201 0000 255 696, BIC: HELADEF1822, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE06HED00000820287
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Dienstag 16.00 - 18.00 Uhr Mittwoch 10.30 - 13.00 Uhr Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr



Turnerschaft 1860 Frankfurt am Main-Hedderheim

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.



MINI

Alles mit Baby

MAXI

Alles mit Krabbelkind

Was es Dir bringt

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

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

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

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

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

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

Starttermin: 22. April 2026

10 x mittwochs, jeweils 60 Minuten

Datum: ab 22.04. bis 24.06.2026

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-hedderheim.de
E-Mail: kontakt@turnerschaft-hedderheim.de



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

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

2. Vorsitzender Philipp Dillenburger Vereinsregisternummer: 73 VR 5374 Amtsgericht Frankfurt / Main
IBAN: DE13 5005 0201 0000 255 696, BIC: HELADEF1822, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE06HED00000820287
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Dienstag 16.00 - 18.00 Uhr Mittwoch 10.30 - 13.00 Uhr Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr

Unsere neuen Übungsleiterinnen



Ich heiße Charlotte Tantius, bin 16 Jahre alt und besuche die 10. Klasse der Ziehenschule. Seit April dieses Jahres bin ich eine der Übungsleiterinnen der Athletik for Kids Gruppe. Mir macht es unheimlich Spaß mit den Kindern zusammen zu arbeiten, weil ich selbst Spaß am Sport habe und die Begeisterung an die Kinder weitergeben möchte.

Außerdem habe ich zwei Cousins im Alter von 3 und 6 Jahren. Beim Spielen mit ihnen habe ich gemerkt, wie viel Spaß es mir macht, mich mit kleineren Kindern zu beschäftigen. Ich selbst nehme aktiv am Leichtathletik-Training bei der Turnerschaft Heddernheim teil. Außerdem gehe ich in meiner Freizeit tanzen und nehme Klavierunterricht.



Hallo! Ich bin Clara, 15 Jahre alt und trainiere bei Athletik for Kids. Ich mache selbst Leichtathletik und deshalb ist es für mich besonders schön, jetzt auch Kinder zu begeistern. Mir macht das Training total Spaß, weil die Kinder immer neugierig, offen für Neues und super motiviert sind.

Ein Highlight für mich war auch die Weihnachtsfeier, bei der wir gemeinsam mit den Kindern uns eine Choreo zu „Der Weihnachtsmann tanzt so“ ausgedacht haben.



Ich heiße Emma Ackermann, bin 15 Jahre alt und komme aus Frankfurt. Seit März bin ich eine der Trainerinnen der Gruppe Athletik for Kids, weil mir das Trainieren von Kindern Spaß macht.

In meiner Freizeit tanze und turne ich.



Unsere Weihnachtsfeier am 7.12.2025

Zusammen „Last Christmas“ singen, Tänze zu Aladdin, artistische Saltos... All diese Dinge und vieles mehr haben wir bei unserer Schülerweihnachtsfeier erlebt. Gruppen aus allen möglichen Abteilungen wie Judo, Ballett und Turnen, hatten die Gelegenheit, ihr Können zu beweisen und der ganzen Halle eine Vorführung zu bieten.

Dank dem fleißigen Engagement unserer Mitglieder lief alles reibungslos. So liefen zum Beispiel der Auf- und Abbau in der Halle noch schneller als in den vorherigen Jahren. Hierfür müssen wir all unseren Mitgliedern danken, die spontan eingespungen sind, um die ganze Feier zu unterstützen. Ob es das Brezel-Verkaufen, Fotografieren oder Tische-Tragen war, alles war uns eine große Hilfe.

Vor allem Philipp Dillenburger, Nicole Egner-Meffert, Thorsten Küchler und Oliver Meffert, die sehr viel vor, nach und

während der Veranstaltung organisiert haben, gilt ein besonders großer Dank. Ohne sie wäre so ein schöner Tag niemals möglich gewesen. Zudem wollen wir auch besonders den Leuten danken, die sich bereit erklärt hatten die gesamte Feier zu moderieren und das Publikum in den kleinen Umbau-Pausen hervorragend unterhalten haben.

Man mag 6 oder 60 sein; zusammen Weihnachten zu feiern ist für jeden eine schöne Erfahrung. Diese wunderbare Atmosphäre kam auch drei Wochen vor dem großen Fest bei uns in der Halle auf. Dabei sein zu dürfen war mir eine Freude und wir danken allen, die dieses Erlebnis möglich gemacht haben.

Paul von der Heyden, Pressewart



Hinter den Kulissen - das Küchenteam

Und immer wieder am 2. Advent treffen wir uns am frühen Sonntagmorgen in unserer Turnhalle für die Vorbereitungen zur Kinderweihnachtsfeier.

Es war eine engagierte Truppe, die sich hier mit eingefunden hat. Dank der guten Vorbereitungen und der routinierten Organisation haben wir in der Küche alles Nötige griffbereit gefunden. So waren 350 Brezeln pünktlich gebacken - viele Liter Kaffee gekocht - Getränke gekühlt bereitgestellt. Während in der Halle Boden und Tische vorbereitet wurden, haben wir in der Küche gewerkelt und den Verkauf vorbereitet.

Ab 14 Uhr war unser Team dann an der Front.

Es ist ein tolles Gefühl, wenn man mitbekommt, wie engagiert die Mitglieder (Erst- und Wiederholungstäter) durch alle Altersgruppen sich mit Spaß für das Gelingen der Weihnachtsfeier einsetzen.

Die Stimmung bei den Helfern war super! So kann es noch viele Weihnachtsfeiern geben!

Bettina Wittmann-Zanella



Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main-Hedderheim

Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

Kursrunde
ab dem
04. Mai



„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, 7 Kurseinheiten à 45 Minuten
Beginn: Montag, 04. Mai 2026

Termine: 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06. und 22.06.2026

Wo: Gymnastikraum

Kursnummer: KY2-1 26

Preis: 35,- € für Vereinsmitglieder
49, € 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

Für eine verbindliche Anmeldung verwendest Du bitte unser Kursanmeldeformular.



Bildquelle: brgfx auf Freepik

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

FAMILIENNETZWERK
im Stadtteil
Hedderheim/
Nordweststadt



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

BABYLounge IN DER TURNERSCHAFT 1860 – HEDDERNHEIM

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

Habelstraße 11
60439 Frankfurt




STADT FRANKFURT AM MAIN

HAUS DER VOLKSARBEIT E.V.

VERBUND & SOZIALNETZ

VERBUND FÜR KINDER



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

Kung-Fu Workshop *Shàolín shù*

Mehr als nur Kampfkunst, eine Lebensweise!

Kung-Fu ist weit mehr als nur Kampfsport – es ist ein Weg zu Balance, Konzentration und innerer Ruhe. Das Training stärkt Körper und Geist gleichermaßen und fußt auf 4 Säulen.

- ✓ Gleichgewicht & Koordination:
verbessere deine Körperkontrolle und Beweglichkeit
- ✓ Selbstverteidigung:
lerne, dich sicher und souverän zu schützen
- ✓ Konzentration & Disziplin:
stärke dein Selbstvertrauen und deine mentale Stärke
- ✓ Fitness & Beweglichkeit:
fördere Ausdauer, Kraft und Gesundheit

Unser Kung-Fu Meister Giorgi Chkuaseli hat 1990 seine Ausbildung in seiner Heimat Georgien begonnen. Seit 2010 ist er in Deutschland. Giorgi hat mehr als 10 Jahre Erfahrung als Lehrer der Kampfkunst.

- am Samstag 28.2., 7.3., 14.3. und 21.3. von 10-12 Uhr
- im Kleinen Saal - mit Sportkleidung und Hallenschuhen
- teilnehmen kann jeder ab 10 Jahren
- Kostenbeitrag: 40 EUR pro Teilnehmer

Anmeldung erforderlich. Anmeldeschluss: 21.2.2026

... per Mail an sportwart@turnerschaft-heddernheim.de

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

少林術

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 **16.02. - 18.02.2026** und in den Osterferien vom **30.03. - 10.04.2026** ist die Geschäftsstelle für den Publikumsverkehr **geschlossen**.

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

Umzug - Adressänderung- neue Bankverbindung - geänderte Kontonummer?

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

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

Nicole Egner-Meffert, Geschäftsstelle

Scheine für Vereine

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

Dank Ihrer Mithilfe konnten wir 7.163 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 Schaumstoff-Turnelemente, kleine Standbasketballkörbe, ein Fitness-Gewicht und verschieden Bälle ausgesucht.

Termine

15.2.26	Fastnachtsonntagsitzung
17.2.26	Klaa Pariser Fastnachtsumzug
14.2.-18.2.26	Kein Sportbetrieb in unseren Räumen
27.2.26	Mitgliederversammlung im Kleinen Saal um 20:00
22.3.26	Frankfurter Halbmarathon
30.3.-10.4.26	Hessische Osterferien
1.5.26	Radrennen Eschborn-Frankfurt
28.6.26	IRONMAN Frankfurt
29.6.-7.8.26	Hessische Sommerferien
5.10.-17.10.26	Hessische Herbstferien
25.10.26	Frankfurt Marathon
23.12.26-12.1.27	Hessische Weihnachtsferien



HAARSTUDIO HEDDERNHEIM
TEL. 069/76029846 HEDDERNHEIMER KIRCHSTRASSE 12

Öffnungszeiten
Montag:
9:00-16:00
Dienstag -Freitag:
8:30-18:00
Samstag:
8:00-13:00



OSTEUROPÄISCHE SPEZIALITÄTEN

Neu in Heddernheim

Hedderheimer Landstraße 24
60439 Frankfurt

Öffnungszeiten:

Mo-Sa: 8:30 bis 20:30 Uhr

Telefon: 069 26945494

Osteuropäische Spezialitäten in Kombination mit Waren des täglichen Bedarfs - natürlich darf **frisches Obst & Gemüse, Fleisch, Frischfisch** und ein umfangreiches **Tiefkühlangebot** nicht fehlen.

Wir sind ein **Familienunternehmen** seit 2017: Wir eröffneten unseren ersten Lebensmitteladen mit osteuropäischen Spezialitäten in Frankfurt-Bornheim.



Sie finden jetzt hier in Heddernheim **mehr als 2000 Artikel** auf über 300m² Verkaufsfläche

Entdecken Sie die unsere Weine, Biere und weiteren Getränke, aus unserem **Kühlregal** Käse und Wurstprodukte sowie Salate, aus unserer **Tiefkühltheke** Fleisch und Fisch, Maultaschen mit verschiedenen Füllungen, Torten und Snacks.

Ebenso gibt es viele Gründe, zu unseren koscheren Alternativen zu greifen: Aufgrund der vorgeschriebenen Trennung von Fleisch- und Milchprodukten sind zahlreiche koschere Lebensmittel nicht nur für **Vegetarier**, sondern zum Teil auch für eine **vegane Ernährung** geeignet.

Seien Sie mutig und probieren Sie ukrainische, rumänische oder georgische Produkte und **entdecken Sie die Welt der osteuropäischen Küche. Sie werden sie lieben.**



DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE

Für die Spenden von:

Edeltraud Broschat
Thomas Hörl
Ingrid Kuchler
Ernstine Leidinger
Helmut und Gerlinde Lenhard
Heinz Rienecker
Marlies Rölle
Hildegard Ruthart
Markus Schmid und Stephanie Thomas
Christel und Thorsten Schulze
Melanie Sommer
Renate Viel
Katharina und Günter Volkamer
Eigentümergeinschaft der
Habelstraße 26 / 26 A

Spende Schülerweihnachtsfeier
Küchenstudio Schreuer
(Schoko-Nikoläuse)
Haarstudio Heddernheim
(Schoko-Nikoläuse)
Familie Sicking
Dieter Herzog
Familie Pousanidis
Familie Wohlgefahrt
Familie Reischl

Siegrun und Rüdiger Hinkel
Oliver Meffert
Karl Heck
Montags- und Mittwochs-Kicker

Wir bedanken uns weiterhin ganz herzlich bei: Andrea Harren, Maarten Siebum und Martina Peglow für ihre Hilfe beim Kartenvorverkauf und 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.

spiel.zeit 2026

habel.elf
(by) Kulturtreff-Heddernheim e.V.

Sa. 07.03.2026 - 20:00 - Pint Size Company

Sa. 21.03.2026 - 20:00 - Maja K.

Fr. 24.04.2026 - 20:00 - frankfurt.liest.ein.buch im
 Gemeindehaus St. Thomas (5€)

Sa. 30.05.2026 - 20:00 - Blues Office

Sa. 13.06.2025 - 20:00 - platten.abend

Sa. 05.09.2026 - 20:00 - Mane

Sa. 26.09.2026 - 20:00 - Mistelfink

Sa. 03.10.2026 lese.fest
 20:00 - Sven Rühl "Ich bin Chris"

Sa. 24.10.2026 - 20:00 - Tilmann Birr "Der meint's nicht böß"

Fr. 06.11.2026 - 20:00 - Lesung Bodo Kirchhoff
 "Nahaufnahme einer Frau, die sich entfernt" (10€)

Sa. 07.11.2026 - 20:00 - Severin Groebner "Ich bin das Volk"

Sa. 21.11.2026 - 19:00 - MOSAIC Newcomer Stage

Sa. 28.11.2026 - 20:00 - Pia & the Ambassadors

Fr. 11.12.2026 - 18:30 - lebendiger.advents.kalender

Sa. 12.12.2026 - 20:00 - Jazz Sisters Duo
 "Have yourself a merry little Christmas"

Ein Besuch auf www.habel-elf.com lohnt sich immer



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

**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



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

DIE KOCHSCHULE
 IM KÜCHENSTUDIO:

**SCHREUER'S
 KOCHSCHULE**

www.schreuer-kochschule.de



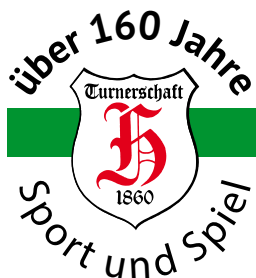
**SCHREUER'S
 küchenwerkstatt**

Gerningstraße 4
 60439 Frankfurt am Main

Tel: 069 / 57 09 55

www.schreuer-kuechen.de





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

2. Vorsitzender:

Philipp Dillenburger

Redaktion:

Paul von der Heyden, Markus Schmid, 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