



45. Jahrgang

03/2011

TURNER-ZEITUNG

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

Neue Kursangebote für 2012

Bundesjugendspiele an der Robert-Schumann-Schule

Frohe Weihnachten

und ein glückliches neues Jahr 2012

Tango Argentino

Lichterfest an der RSS

Nachfolger für den 1. Vorsitzenden gesucht!

Aerobic Ballett Ballsport für Kids Bewegungsbaustelle Eltern/Kind

Frauegymnastik Freizeitfußball Funktionsgymnastik Gerätturnen Hui Chun Gong

Jazztanz Judo Kinderturnen Konditionsgymnastik Leichtathletik

Musikzug Osteoporosegymnastik Pilates Qi Gong Rückenfitness Seniorengymnastik

Schwimmen Sauna Sportabzeichen Skigymnastik Sport für Jedermann

Tanzsport Tischtennis Volleyball Wirbelsäulengymnastik Yoga

Liebe Mitglieder,

unser 151. Vereinsjahr neigt sich dem Ende zu: es war für alle ehrenamtlichen Helfer ruhiger als im Jubiläumsjahr 2010. Das bedeutet nicht, dass wir unfähig waren, aber eine „Verschnaufpause“ hatten einige von uns nötig.

Nach dem Einbau der neuen Heizung im vergangenen Jahr waren noch einige Arbeiten an der zentralen Steuerung für die Hallenbelüftung notwendig, um den Umbau im Februar abzuschließen. Im September hatten wir den Sportdezernenten und Stadtrat Markus Frank mit Vertretern des Sportausschusses zu Gast. Nachdem wir in den vergangenen Jahren öffentliche Gelder für den Aus- und Umbau der Turnhalle erhalten hatten, sollten nun die Ergebnisse dieser Investitionen überprüft werden. Mit der Umsetzung waren die Stadtparlament-Vertreter sehr zufrieden und zeigten sich beeindruckt, wie sich der Verein in den letzten Jahren entwickelt hat.

Für das nächste Jahr laufen schon die Vorbereitungen für einen großen Umbau: wir beabsichtigen den Hallenboden zu erneuern. Genau konnte uns niemand sagen, wie lange der jetzige Boden schon in der Halle vorhanden ist. Unsere Schätzung zeigt aber, dass es wahrscheinlich über 40 Jahre sind. Es handelt sich dabei um ein Großprojekt, von dem alle Gruppen betroffen sein werden, weil wir während des Umbaus Gruppen auf sämtliche uns zur Verfügung stehende Räumlichkeiten verteilen müssen, um den Sportplan,

soweit es möglich ist, aufrecht zu halten. Auch finanziell wird es eine große Investition, von der wir aber sicher sind, dass diese sich lohnen wird.

Unsere Teilnahme am Projekt „100 Klimaaktive Vereine“ wurde in diesem Jahr weiter vorangetrieben: über einen CO2-Check haben wir zusätzliche Einsparpotentiale erkannt und werden auch weiter am Ball bleiben. Umgesetzt wurden bereits in diesem Jahr die sparsameren Duschpaneelen: damit wird Wasser eingespart und somit ein wertvoller Beitrag für unsere Umwelt geleistet. Sämtliche weitere Punkte unseres Aktionsplans werden wegen des Hallenbodens auf das Jahr 2013 verschoben.

Der Versammlungsraum, den die Mitglieder beim Besuch der Geschäftsstelle passieren, wurde farblich neu gestaltet und mit neuen Schränken versehen, so dass der Raum an sich freundlicher wirkt und mehr Stauraum bietet.

Der neue Kursraum wird von immer mehr Gruppen genutzt, so dass wir in Zukunft einen Umkleideraum unter der Bühne einrichten werden, um einen reibungslosen Übungsbetrieb für alle Gruppen zu gewährleisten. Zusätzlich werden wir noch Spiegel anbringen, so dass für die Jazz-Tanz-Gruppen eine Eigenkontrolle möglich ist.

Mitte des Jahre wurde unsere neue Internet-Seite gestartet: die Seite hat ein neues Aussehen; alle Informationen wurden auf den aktuellen Stand

gebracht und um einige Rubriken erweitert.

Die erste Saison auf dem neuen Sportplatz Brühlwiese war ein voller Erfolg: die Sportabzeichen-Gruppe hat sich vergrößert und auch bei den Kinder- und Jugendgruppen sind die neuen Anlagen gut angekommen. Die Stadt Frankfurt wird hier noch einige Nachbesserungen vornehmen (Hochsprunganlage und Stauraum); so dass im Jahr 2012 noch besser trainiert werden kann.

Bei der Schülerweihnachtsfeier wurden die Vorschläge der Übungsleiter und der Helfer aus dem Jahr 2010 berücksichtigt: es gab in diesem Jahr keine Kuchentheke, die Probe samstags entfiel: trotzdem war es wie in den vergangenen Jahren ein voller Erfolg bei Groß und Klein.

Die Turnerzeitung erschien im Jahr 2011 nur dreimal. In den vergangenen Jahren hatten wir uns vom Vorstand auf die Fahne geschrieben, die Zeitung zwingend herauszubringen – auch, wenn wir selbst die Artikel schreiben müssen. Das ist auf Dauer nicht mehr

zu leisten gewesen; wir haben deshalb entschieden, nur noch bei entsprechendem Artikelaufkommen eine Zeitung herauszubringen.

Guten Anklang fand die in diesem Jahr zum zweiten Mal stattfindende Einschulungsveranstaltung der Robert-Schumann-Schule in unserer Vereinshalle. Zusätzlich wurde unser Verein beim Lichterfest (Schulfest) mit einem Bewegungsparcours repräsentiert. Im Mai haben, in Kooperation mit der Schule, die Ausrichtung der Bundesjugendspiele stattgefunden: für die Kinder war dies ein Highlight und die Freude auf das nächste Jahr ist bei den Kindern schon jetzt vorhanden.

Die Erhöhung des Vereinsbeitrags wurde im März von der Mitgliederversammlung genehmigt. Mit den neuen Beiträgen liegen wir immer noch unter den Beträgen von Vereinen der Umgebung.

Nach reichlicher Überlegung habe ich mich im Oktober 2011 entschieden, bei der Vorstandswahl im Frühjahr 2013 nicht mehr für den Vorstand der Turnerschaft zu kandidieren. Den Entschluss habe ich in der Ver-



uhren sieber
Dr. Norbert H. W. Sieber

Uhren - Juwelen - Schmuck

Anfertigungen und Reparaturen in eigener moderner Meisterwerkstatt, Edelsteinuntersuchungen, Schmuckgutachten

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



seit 1835

175
Jahre
Tradition

standssitzung im Oktober dem erweiterten Vorstand mitgeteilt. Damit ist der Verein und somit jedes Mitglied gefordert, einen Nachfolger zu finden.

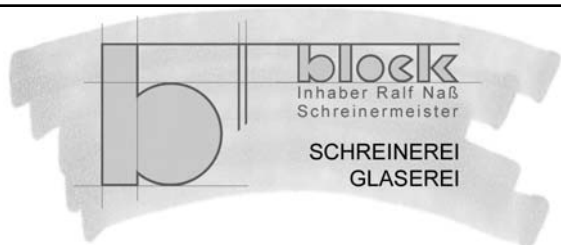
Deshalb hier schon mal der Aufruf: Wer kann sich vorstellen, für ein Amt im geschäftsführenden Vorstand zu kandidieren? Aus meiner Sicht ist es nach 8 Jahren als Vorsitzender Zeit, auch einmal anderen das Ruder zu übergeben und frischen Wind in den Verein zu bringen. Für Fragen zu den Aufgaben stehe ich gerne zur Verfügung. Vielleicht finden sich aber auch zusätzliche Helfer, die Teilbereiche des geschäftsführenden Vorstandes übernehmen können, so dass die Aufgaben für meinen Nachfolger überschaubarer werden. **Ich würde mich freuen, wenn im Jahr 2012 ein Nachfolger gefunden werden kann, den ich dann in die Vorstandsarbeit einführen kann.**

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Übungs- und Kursleitern, den ehrenamtlichen Helfern sowie Nicole Egner-Meffert auf der Geschäftsstelle für die Arbeit im Jahr 2011 bedanken, denn nur durch die gemeinsame Arbeit können wir unseren Verein weiter voranbringen.

Ich wünsche Ihnen allen im Namen des gesamten Vorstandes Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2012.

Oliver Meffert
1. Vorsitzender

Alt-Heddernheim 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-Seebestattungen
Überführungen vom Sterbeort zu
allen Friedhöfen im In- und Ausland,
Bestattungsvorsorge

seit 1936

Andreas Schüler GmbH
In der Römerstadt 8-10
60439 Frankfurt am Main

Telefon: **57 22 22 und 57 30 40**

Besuchen Sie uns im Internet: www.schueler-pietaet.de

**Bundes-Jugend-Spiele und Sportabzeichen-
abnahme an der Robert-Schumann-Schule**

Im Rahmen der Zusammenarbeit mit der Robert-Schumann-Schule hat sich die Turnerschaft Heddernheim bereit erklärt, bei der Durchführung der Bundes-Jugend-Spiele zu helfen. Uns ging es in dem Zusammenhang darum, mitzuhelfen Kinder so früh wie möglich an Bewegung und Sport heranzuführen und das Interesse an unserem Verein zu wecken. Die Robert-Schumann-Schule hat in den letzten Jahren die Spiele nicht veranstaltet, wohl weil ihr der Aufwand zu groß war. Immerhin müssen ca. 250 Kinder je drei Disziplinen durchlaufen.

Dank unseres Angebots und der Initiative von Frau Krumm, der Sportbeauftragten der Robert-Schumann-Schule konnte die Veranstaltung geplant werden. Als Nebeneffekt wurde von uns vorgeschlagen, den Kindern, die die entsprechenden Leistungen erreichen, die Möglichkeit zu geben, das Deutsche Sportabzeichen abzulegen. Hierzu sind neben Sprint, Wurf und Sprung noch zwei zusätzliche Disziplinen (Schwimmen und Ausdauer) erforderlich.

Am 24. Mai 2011 wurden die Bundes-Jugend-Spiele auf dem Sportplatz Brühlwiese mit 13 Helfern und Kampf-

richtern der Turnerschaft, Eltern und Lehrern bei sonnigem Wetter durchgeführt. Die ca. 250 Schüler konnten sich im 50-Meter-Lauf, Weitsprung und Schlagballweitwurf messen. Den Kindern hat es großen Spaß bereitet. Sie waren mit Begeisterung dabei.



Der 800-Meter-Lauf ist geschafft

Nach der Auswertung hatten über 40 Schüler die Leistungen für das Sportabzeichen erreicht. Für sie konnten wir den 800-Meter-Lauf als Dauerübung am 8. Juni abnehmen. Hierzu wurde eine 400-Meter-Strecke mit Wende an der Nidda in der Nähe des Heddernheimer Bubelochs abgemessen. Obwohl wir darauf hinwiesen, dass dies eine Dauerübung ist, und man sich die Zeit einteilen muss, sprinteten viele los und

kamen dann abgekämpft am Ziel an. Den Lauf haben wir mit zehn Helfern und Frau Krumm durchgeführt.

Als letzte Sportabzeichenübung folgte das Schwimmen. Da viele Schüler nicht



Warten beim Schlagballweitwurf

schwimmen können, will Frau Krumm auf die Kinder einwirken, dass sie es bis zum nächsten Jahr lernen. Für das Sportabzeichen ist eine Strecke von 50 Metern in beliebiger Zeit zu durch-



Verleihung der Sportabzeichen während des Lichterfestes der RSS

schwimmen. Mit drei Helfern und Frau Krumm haben wir an zwei verschiedenen Tagen bei schönem Wetter diese Übung im Eschersheimer Schwimmbad abgenommen.

Am 19. November, während des Lichterfestes der Schule konnten wir an 46 Kinder die Urkunden und Abzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes überreichen. Anwesend waren Frau Krumm, unser Vorsitzender Oliver Meffert und einige Helfer und Kampfrichter der Turnerschaft. Gemeinsam freuen wir uns auf die Bundes-Jugend-Spiele 2012 mit noch mehr Kindern, die das Sportabzeichen ablegen können.



Die Kampfrichter mit Sportlehrerin Frau Krumm nach den Bundes-Jugend-Spielen

Herzlichen Dank an sämtliche Kampfrichter und Helfer der Leichtathleten- und der Sportabzeichengruppe. Es war manches Mal anstrengend aber die Begeisterung der Kinder hat uns entlohnt. Frau Krumm dankte dem „Dream Team“ im Namen der Kinder und ihrer Kolleginnen.

Hans Meffert

Liebe Sportler und Sportlerinnen, wir möchten uns bei Ihnen allen für die tolle Unterstützung bei den Bundesjugendspielen bedanken. Für die Kinder war es eine schöne Veranstaltung. Darüberhinaus bekamen auch alle die Möglichkeit, ihr Sportabzeichen abzugeben. Dazu bedurfte es einiger Anstrengungen. Die Vorbereitungen auf dem Sportplatz, die Bereitstellung der 800m-Strecke an der Nidda und nicht zuletzt die Abnahme der 50 m im Eschersheimer Schwimmbad. ... In diesem Sinn, Ihnen allen vielen Dank und herzliche Grüße

I. Krumm (Für die Schulgemeinschaft der Robert-Schumann-Schule)

Liebe Sportler, mir haben die Bundesjugendspiele sehr gut gefallen. Ich finde die 50m ein bisschen zu weit. Das Frühstück hat mir nicht so schlecht gefallen. Ich fand die Idee mit dem Eis prima. Wieso habt ihr den Ball dort gemessen, wo er aufgedotzt ist? Vielen Dank lieber Turngemeinschaft.

Eure Paula

Liebe Sportler, mir haben die Stationen gut gefallen. Am besten hat mir Weitsprung gefallen. Beim Weitsprung waren sie sehr lieb.

Viele Grüße Euer Kilian

Es war sehr schön, dass es viele Helfer gab. Es macht einfach Spaß. Es ist immer schön. Vielen Dank für alles.

Viele Grüße Isaaak

*Liebe Turner
Es hat sehr viel Spaß gemacht. Am besten fand ich das Wettrennen. Dann fand ich noch schön, wo wir weitspringen gemacht haben. Das Werfen hat einigermassen geklappt. Wir haben uns geärgert, weil wir es nicht geschafft haben. Aber man muss das auch sagen, dass wir uns viel Mühe gegeben haben.*

Von Rania

Liebe Sportler, ich fand alles schön, außer das Werfen. Beim Rennen fand ich es schade, weil ich verloren habe. Beim Weitsprung war es sehr schön, weil ich mehr als 2 Meter gesprungen bin. Vielen Dank für die Hilfe.

Eure Majlinda

Kinder Parcours auf dem Lichterfest

Am Samstag, dem 19.11.11 feierte die Robert-Schumann-Schule ihr Lichterfest.

Wie bereits die letzten Jahre baute die Jugend der Turnerschaft Heddernheim zu diesem Anlass einen Parcours auf, bei dem sich die Kinder austoben konnten.



ROBERT-SCHUMANN-SCHULE

Die Schüler hatten so viel Spaß, dass sich schon bald eine lange Warteschlange bildete und die Kinder es kaum erwarten konnten los zu legen. Ich denke wir können mit Stolz behaupten, dass der Tag ein voller Erfolg war.

Die Kinder mussten über einen tiefen Graben schwingen, über Seile laufen, in atemberaubender Höhe klettern und vieles mehr.

herzlichen Dank an die freiwilligen Helfer, die ihren Samstag geopfert haben.

Von mir nochmal ein riesiges Lob und recht

Dennis Hesse

Versicherungsbüro Beckmann e.K.
Versicherungsmakler
Bahnstr. 4, 65205 Wiesbaden
Tel.: 0611/97729-0
info@beckmann-vm.de
www.beckmann-vm.de



Der Versicherungspartner der Turnerschaft Heddernheim!

Seit über 40 Jahren bieten wir kompetente, verlässliche und freundliche Betreuung von Privat- und Firmenkunden.

Tango-Argentino-Workshop



Die ersten gemeinsame Schritte

Der Tango Argentino Workshop bestand aus insgesamt 3 Bausteinen und fand an drei aufeinander folgenden Samstagnachmittagen vom 29.10.2011 bis zum 12.11.2011 im Großen Saal der Turnerschaft statt. Unter Leitung von unseren beiden Übungsleitern für das Tanzen: Beate und Wolfgang Diehl lernten 14 Paare erste Grundbewegungen/Variationen, sowie im letzten Baustein komplexere Figuren dieses lateinamerikanischen Tanzes.



„Abrazo“ heißt im Tango Argentino die Umarmung

Im Anschluss an die Workshopreihe gab es an zwei weiteren Samstagen sogenannte: „Tango Practica“, die die Möglichkeit boten, das Gelernte nochmals praktisch umzusetzen. Im Kleinen Saal der Turnerschaft, zu ausgewählter Tangomusik, kam man in ungezwungener Atmosphäre zusammen.

Beate und Wolfgang Diehl haben mit viel Engagement und ohne Leistungsdruck, aber dafür mit einem hohen Spaßfaktor erste Eindrücke ihres „Lieblingstanzes mit Suchtpotenzial“ vermittelt.



Die perfekte Mulinata!



„Practica im Kleinen Saal“

... Vor zwölf Jahren schon mal versucht. Aber mit Eurem didaktischen/methodischen Ansatz kriegt man jetzt auch mal ein Gefühl für den Tanz. Und Lust weiterzumachen.
HR

... Beate und Wolfgang waren sehr gute „Beibringer“ mit Wissen, Können und ganz wichtig, viel Geduld. ...

Horst und Christina aus Friedrichsdorf

... Wir sind in der Lage einige Schrittfolgen zu tanzen. Beim nächsten Workshop sind wir wieder dabei. ... Tangomusik ist zum Verlieben und Tangofiguren sind sehr schön! ...

Sabine und Jürgen

Beratung
Planung
Einrichtung

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

elektro-hannappel
MEISTERBETRIEB

Schülerweihnachtsfeier 2011

Ein Highlight eines jeden Jahres ist die Weihnachtsfeier im Dezember an der die verschiedenen Gruppen unseres Sportvereins ihr Können demonstrieren. So auch dieses Jahr. Der traditionelle Kuchenverkauf fand dieses Mal nicht statt, und so wurde der zusätzliche Platz für weitere Sitzplätze genutzt.

Die turnerischen Vorführungen, sowie der Auftritt unserer Judo – Gruppe wurden von den tänzerischen Darbietungen der Jazztanz- und Ballettgruppen umrahmt. Der Höhepunkt am Ende war „Schwanensee neu vertant“ mit der Stefanie Schönenberg und Laura Alfonso das Publikum verzauberten.



Zum Schluss möchte ich mich noch bei sämtlichen Helfern bedanken, die zum Gelingen der Weihnachtsfeier beigetragen haben. Egal ob beim Planen, Auf- und Abbau, Verteilen der Weihnachtsmänner, oder Getränkeverkauf, ohne die vielen helfenden Hände wäre eine solche Feier nicht durchzuführen.

Ein besonderer Dank geht noch an Domi Pfeifer und Jennifer Andreae, die zwar ohne Schirm und Melone aber dafür mit viel Charme durch die Veranstaltung führten. Ich freue mich schon auf die nächste Weihnachtsfeier.

Frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr
Thorsten Barufke-Schmidtell



Turnen

Eltern-Kind	bis 3 Jahre
Fr. 15:00 - 16:00 Uhr	Gr. Saal
Kleinkinder	3 - 5 Jahre
Mi. 14:45 - 15:45 Uhr	Gr. Saal
Mädchen I	6 - 8 Jahre
Mi. 16:00 - 17:00 Uhr	Gr. Saal
Mädchen II	9 - 11 Jahre
Mi. 17:00 - 18:00 Uhr	Gr. Saal
Mädchen III	ab 12 Jahre
Do. 17:00 - 18:30 Uhr	Gr. Saal
Jungen I	5 - 6 Jahre
Fr. 16:00 - 17:00 Uhr	Gr. Saal
Jungen II	ab 7 Jahre
Fr. 16:30 - 18:00 Uhr	RSS
Bewegungsbaustelle	5. - 7. Klasse
Mo. 17:00 - 19:00 Uhr	RSS

Leichtathletik

Athletik for Kids	4 - 6 Jahre
Di. 16:30 - 18:00 Uhr	Gr. Saal
LA - Schüler/innen	7 - 10 Jahre
Mo. 16:00 - 17:15 Uhr	Gr. Saal
LA - Schüler/innen	10 - 13 Jahre
Mo. 17:15 - 18:30 Uhr	Gr. Saal
LA - Jugend/Aktive	ab 14 Jahre
Do. 18:30 - 20:15 Uhr	LA-Halle Kalb.
Sportabzeichen	9 - 99 Jahre
Do. 18:30 - 20:30 Uhr	Gr. Saal

Tanzen

Jazztanz Mädchen I	6 - 9 Jahre
Do. 16:00 - 17:00 Uhr	Gym. Raum
Jazztanz Mädchen II	6 - 9 Jahre
Do. 17:00 - 18:00 Uhr	Gym. Raum
Jazztanz Mädchen III	ab 10 Jahre
Do. 18:00 - 19:30 Uhr	Gym. Raum
Ballett Mädchen I	3 - 5 Jahre
Fr. 15:00 - 16:00 Uhr	Kl. Saal
Ballett Mädchen II	5 - 10 Jahre
Fr. 16:00 - 17:00 Uhr	Kl. Saal
Ballett Mädchen III	ab 10 Jahre
Fr. 17:00 - 18:00 Uhr	Kl. Saal
Ballett Mädchen IV	5 - 10 Jahre
Mo. 15:30 - 16:30 Uhr	Kl. Saal
Ballett Mädchen V	ab 10 Jahre
Mo. 16:30 - 17:30 Uhr	Kl. Saal
Tanzsport	
Do. 20:30 - 22:00 Uhr	Gr. Saal

Ballspiel

Ballspiel für Kinder	ab 5 Jahre
Fr. 15:30 - 16:30 Uhr	RSS
Hobby-Kicken I	ab 18 Jahre
Mo. 20:00 - 22:00 Uhr	RSS
Hobby-Kicken II	Erwachsene
Mi. 20:00 - 22:00 Uhr	RSS
Freizeitfußball	ab 18 Jahre
Mi. 18:30 - 20:00 Uhr	RSS

Tischtennis Jugend

Fr. 18:00 - 20:00 Uhr	RSS
Tischtennis	Jedermann
Fr. 20:00 - 22:00 Uhr	RSS
Volleyball	Mixed Liga
Di. 20:00 - 22:00 Uhr	Gr. Saal
Volleyball	Anfänger/ Wiedereinst.
Do. 20:00 - 22:00 Uhr	RSS
Volleyball	Jedermann
Fr. 20:00 - 22:00 Uhr	Gr. Saal

Musik - Fanfarenzug

Trommel Anfänger	ab 4 Jahre
Mi. 17:30 - 18:30 Uhr	Kl. Saal
Trommel Fortgeschr.	
Di. 18:00 - 19:00 Uhr	Kl. Saal
Trompete Anfänger	ab 4 Jahre
Di. 17:00 - 18:00 Uhr	Kl. Saal
Blasinstrumente	
Di. 19:00 - 20:00 Uhr	Kl. Saal
Fanfaren / Trompeten	ab 4 Jahre
Mi. 15:00 - 16:00 Uhr	Kl. Saal
Fanfaren Jugend	
Mi. 16:00 - 17:00 Uhr	Kl. Saal
Blasinstrumente	
Mi. 17:00 - 17:30 Uhr	Kl. Saal
Saxophon Anfänger	
Fr. 18:15 - 19:15 Uhr	Kl. Saal
Musikzug Komplett	
Di. 20:00 - 22:00 Uhr	Kl. Saal
Fr. 20:00 - 22:00 Uhr	Kl. Saal

Gymnastik

Konditions- Skigymn.

Mo. 20:15 - 21:15 Uhr Gr. Saal

Aerobic

Di. 20:15 - 21:15 Uhr RSS

Seniorinnen

Mi. 18:00 - 19:00 Uhr Gr. Saal

Frauen I

Mi. 19:00 - 20:00 Uhr Gr. Saal

Frauen II

Mi. 20:00 - 21:00 Uhr Gr. Saal

SIE + ER Gymnastik

Mi. 21:00 - 22:00 Uhr Gr. Saal

Bodystyling

Mo. 20:15 - 21:15 Uhr Kl. Saal

Funktionsgymnastik

Do. 09:00 - 10:00 Uhr Gr. Saal

Seniorengymnastik

Do. 10:00 - 11:00 Uhr Gr. Saal

Fortsetzung siehe nächste Seite

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

Judo

Training Gürtelprüfung	n. Absprache
Do. 16:30 - 18:00 Uhr	Kl. Saal
Schüler/innen	6 -10 Jahre
Fr. 17:00 - 18:30 Uhr	Gr. Saal
Jugend & Erwachsene	ab 13 Jahre
Di. 18:00 - 20:00 Uhr	Gr. Saal
Jugend & Erwachsene	ab 13 Jahre
Fr. 18:30 - 20:00 Uhr	Gr. Saal

Kurse

Osteoporose-Gym

Mi. 08:30 - 09:15 Uhr	Kl. Saal
Mi. 09:30 - 10:15 Uhr	Kl. Saal
Mi. 10:30 - 11:15 Uhr	Kl. Saal

Rückenfitness

Mo. 19:00 - 20:00 Uhr	z. Zt. kein Angebot
-----------------------	---------------------

Qi Gong Basiskurs

Do. 18:00 - 19:30 Uhr	Kursraum
-----------------------	----------

Qi Gong Anfängerkurs

Do. 19:45 - 21:15 Uhr	Kursraum
-----------------------	----------



Getränke Walther

Tel.: 069 - 57 19 65

Pilates am Vormittag

Do. 10:00 - 11:15 Uhr	z.Zt. kein Angebot
-----------------------	--------------------

Pilates Anfängerkurs

Mi. 18:30 - 19:30 Uhr	Kl. Saal
-----------------------	----------

Pilates Basiskurs

Mi. 19:30 - 20:30 Uhr	Kl. Saal
-----------------------	----------

Wirbelsäulengym., Yoga und Entspannung

Do. 19:30 - 21:00 Uhr	Kl. Saal
-----------------------	----------

Yoga Basiskurs

Mo. 18:15 - 19:45 Uhr	Gym. Raum
-----------------------	-----------

Hui Chun Gong NEU

Sa. 10:30 - 11:30 Uhr	Gym. Raum
-----------------------	-----------

WIR LEISTEN VIEL MEHR ALS NUR DRUCK

Entwurf mit Druck	Stanzan mit Druck
Satz mit Druck	Wir drucken auch
Falzen mit Druck	für Sie. Sogar mal
Heften mit Druck	unter Zeit-Druck.
Nuten mit Druck	



DRUCKEREI
MÜNKER & SCHMIDT G MBH
TALSTRASSE 49
60437 FRANKFURT

TELEFON 0 69/9 5 04 84-0
TELEFAX 0 69/9 5 04 84- 18



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

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



Anmeldung Kurs / Workshop

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

Hiermit ermächtige ich die Turnerschaft 1860 Frankfurt am Main - Heddernheim e.V. die Teilnahmegebühr einmalig für den Kurs / Workshop

_____ - _____
Kursnummer Name des Kurses / Workshop

per Lastschriftverfahren* vom meinem Giro-Konto einzuziehen.

Nachname, Vorname _____

Wochentag, Uhrzeit _____

Kursleiter _____ Kursgebühr _____

Telefonnummer (bei Rückfragen) _____ / _____

E-Mail Adresse (bei Rückfragen) _____

Anschrift _____

Name des Kontoinhabers: _____

Kontonummer: _____

Bankleitzahl: _____

Geldinstitut: _____

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

_____ Datum Unterschrift für die Anmeldung und den Lastschrifteinzug

Teilnahmebedingung

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

Rücktritt

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

1. Vorsitzender Oliver Meffert Vereinsregisternummer: 73 VR 5374 Amtsgericht Frankfurt / Main
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:
Dienstag 16.00 Uhr - 18.00 Uhr Mittwoch 10.30 - 13.00 Uhr Donnerstag 16.00 Uhr - 18.00 Uhr
Bankverbindung: Frankfurter Sparkasse v. 1822 Konto Nr. 255 696 BLZ 500 502 01

Pilates

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - eine systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelgruppen werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der PILATES-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genutzt werden. Menschen, die PILATES trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.

P1-1 12 Pilates am Vormittag (Anfänger und Fortgeschrittene)

Da die bisherige Kursleitung Frau Anja Mahlerwein aus beruflichen Gründen den Kurs abgegeben hat, standen zum Zeitpunkt der Gestaltung des neuen Flyers die Daten für dieses Kursangebot noch nicht fest. Es wird nach einer neuen qualifizierten Kursleitung als Ersatz gesucht. Interessenten können sich bei der Geschäftsstelle über den aktuellen Stand der Dinge informieren.

Wann: jeweils donnerstags

Uhrzeit: 10:00 - 11:15 Uhr

P2a-1 12 Pilates am Abend - Anfängerangebot

Wann: an 10 Terminen jeweils mittwochs, vom 18.01.2012 bis zum 28.03.2012.

Es findet kein Pilates am 22.02.2012 statt

Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

Kursort: Kleiner Saal

Kosten: für Mitglieder 40,- Euro, für Nichtmitglieder 80,- Euro

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen, max. 15 Personen

P2b-1 12 Pilates am Abend - Basiskurs

(Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist, dass der Teilnehmer bereits an einem Anfängerkurs in Pilates von Frau Volz teilgenommen hat oder ähnliche Pilates-Vorkenntnisse mitbringt.)

Wann: an 10 Terminen jeweils mittwochs, vom 18.01.2012 bis zum 28.03.2012.

Es findet kein Pilates am 22.02.2012 statt

Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr

Kursort: Kleiner Saal

Kosten: für Mitglieder 40,- Euro, für Nichtmitglieder 80,- Euro

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen, max. 15 Personen

Kursleitung Pilates am Abend: Frau Gabriele Volz, DTB-Trainerin Pilates, Trainerin Breitensport für Fitness und Gesundheit und Trainerin Sport in der Prävention

Rückenfitness

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastung durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule.

Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Mobilisieren, kräftigen und dehnen - diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern.

R1-1 12 Rückenfitness

Die neuen Termine für die nächste Kursrunde lagen zum Zeitpunkt der Gestaltung des neuen Kursflyers noch nicht vor. Vielleicht startet im späten Frühjahr ein neuer Kurs.

Interessenten können sich gerne über die Geschäftsstelle vormerken lassen und bekommen dann die entsprechenden Informationen nachgereicht.

Wann: jeweils montags

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Teilnehmerzahl: mind. 5 Personen, max. 15 Personen

Kursleitung: Diane Schbert, Sportwissenschaftlerin, Bachelor und Magistra Artium in Sportwissenschaft und ausgebildete Rücken- und Lungensport-Kursleiterin sowie Trainerin A-Lizenz für den Kraftbereich

Allgemeine Information

Wegen einer **Kostenerstattung** können Sie gerne bei Ihrer Krankenkasse nachfragen - bei Bedarf unterstützen wir Sie gerne bei der Antragstellung.

Die **Kursanmeldung** erfolgt **ausschließlich** über die Geschäftsstelle und ist verbindlich. Die Kursgebühr muss **vor Beginn** per Einzugsermächtigung bezahlt werden.

Osteoporose- Gymnastik

Aktive Gymnastik – durch einfache Übungen zum Vorbeugen von Knochenschwund bzw. um Beschwerden zu lindern. Rückenfreundliches Verhalten lernen. Mehr Körperbewusstsein entwickeln: sicher stehen und gehen. Osteoporose-Gymnastik mindert das Risiko von Knochenbrüchen, baut Ängste und Unsicherheiten bei alltäglichen Bewegungen ab.

Ein Einstieg ab Januar 2012 zur 2. Hälfte des Kurses ist noch möglich.

Wann: An 5 Terminen, jeweils mittwochs, vom 11.01.2012 bis 08.02.2012

Uhrzeit:

O1a-1 12 Gruppe I 08:30-09:15 Uhr,

O1b-1 12 Gruppe II 09:30-10:15 Uhr und

O1c-1 12 Gruppe III 10:30-11:15 Uhr

Kursort: Kleiner Saal

Kursgebühr: für Vereinsmitglieder durch den Mitgliedsbeitrag abgedeckt / für Nichtmitglieder anteilig für die 2. Hälfte des Kurses 15,- Euro

Kursleitung: Veit Ruthart; Physiotherapeut und lizenziertes Übungsleiter

Yoga

Yoga, die jahrtausende alte indische Lehre vom Leben, hilft uns, körperliche und seelische Verspannungen zu lösen und zu Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit zurückzufinden.

Diese Methode ist wie keine andere dazu geeignet, den alltäglichen Stress abzubauen und die vielen, zum Teil schweren Folgen unserer mittlerweile recht unnatürlichen Lebensweise auszugleichen und langfristig zu verhindern.

Y2-1 12 Yoga - Frau Feuerbach

Schwerpunkt ist in diesem Kurs die anatomisch präzise und detaillierte Ausrichtung des Körpers. Damit können Fehlhaltungen korrigiert, Muskeln aufgebaut, die Atmungsqualität verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden. Die Ausführung der Übungen wird bei Bedarf durch Hilfsmittel (Yogagurt bzw. -klötze) unterstützt.

Wann: An 18 Terminen jeweils **montags**, vom 16.01.2012 bis zum 18.06.2012.

Es findet kein Yoga am 20.02., 02.04., 09.04., 23.04. und 28.05.2012 statt!

Uhrzeit: 18.15 - 19.45 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Kosten: für Mitglieder 108,- Euro, für Nichtmitglieder 216,- Euro

Teilnehmerzahl: mind. 10 Personen, max. 15 Personen

Kursleitung: Frau Angela Feuerbach, eingetragene Yogalehrerin beim Bund der Yoga-Vidya-Lehrer, Fachübungsleiterin C für Gymnastik und Tanz

Bei entsprechend großer Nachfrage gibt es evtl. ein weiteres Kursangebot bei Frau Feuerbach.

Y3-1 12 Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Entspannung

Wann: An 15 Terminen jeweils donnerstags, vom 02.02.2012 bis zum 14.06.2012. Es findet kein Yoga am 23.02., 05.04., 12.04., 17.05. und am 07.06.2012 statt!

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Kursort: Kleiner Saal

Kosten: für Mitglieder 90,- Euro, für Nichtmitglieder 180,- Euro

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen, max. 15 Personen

Kursleitung: Frau Renate Rost, fachlich ausgebildete Sportwissenschaftlerin

Qi Gong

Innere Ruhe - Fließende Bewegung

Gesundheit und Wohlbefinden zu kultivieren hat in China eine lange Tradition. Qi Gong mit seinen vielfältigen Übungen steht in dieser Tradition, die nicht nur in China, sondern seit einiger Zeit auch bei uns im Westen lebt.

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie - das ist das Ziel von Qi Gong.

Qi Gong ist ein Teil der Chinesischen Medizin und wird genutzt um Krankheiten vorzubeugen und zu heilen. Es wirkt harmonisierend auf Körper, Seele und Geist, es stärkt unser Nervensystem, fördert den Stoffwechsel, die Hormonregulation und die Abwehrkraft.

Die hier vorgestellten Übungen zielen im besonderen darauf, die Wirbelsäule aufrecht und in allen Richtungen beweglich zu halten, Muskeln und Sehnen zu stärken und die Gelenke zu lösen. Gleichgewicht und Bewegungskoordination verbessern sich im Üben.

Q2a-1 12 Anfängerkurs

Wann: an 6 Terminen jeweils donnerstags, vom 19.01.2012 bis zum 01.03.2012.

Der Kurs findet nicht am 23.02. statt.

Uhrzeit: 19.45 - 21.15 Uhr

Kursort: Kursraum - Eingang von der Severusstraße kommend.

Kosten: für Mitglieder 48,- Euro, für Nichtmitglieder 90,- Euro

Q1b-1 12 Basiskurs

(Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist, dass der Teilnehmer bereits an einem Anfängerkurs in Qi Gong von Frau

Kilimann teilgenommen hat. Die Übungen aus dem Anfängerkurs werden vertieft und erweitert.)

Wann: An 10 Terminen jeweils donnerstags, vom 19.01.2012 bis zum 29.03.2012.
Es findet kein Qi Gong am 23.02.2012 statt!

Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Kursort: Kursraum - Eingang von der Severusstraße kommend.

Kosten: für Mitglieder 80,- Euro, für Nichtmitglieder 150,- Euro

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen

Kursleitung für beide Qi Gong-Angebote: **Elke Kilimann, Heilpraktikerin** (Schwerpunkt: Traditionelle Chinesische Medizin und Shiatsu Massage)

Hui Chun Gong

Bei den - durch daoistische Mönche - entwickelten methodischen Übungen zur Erhaltung der Gesundheit und für ein langes Leben, handelt sich um sanfte, langsam ausgeführte Bewegungen, die - ohne Vorkenntnisse - für jeden leicht zu erlernen sind.

Die Übungen werden in der Regel im Stehen ausgeführt. Bequeme Kleidung und dicke Socken oder Schuhe mit dünnen Sohlen sind die einzige „Ausrüstung“, die ein Teilnehmer benötigt. Ziel ist es die Blutzirkulation, den Stoff-

wechsel, das Immunsystem und besonders das gesamte Hormonsystem nachhaltig anzuregen und die Muskeln, Sehnen, Bänder zu stärken. Regelmäßig geübt, unterstützt Hui Chun Gong bei der Gewichtsreduktion, Wechseljahresbeschwerden, Blutdruckproblemen, Nervosität, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Straffung des Körpers und der Haut oder einfach zur Gesunderhaltung.

Es gibt 25 verschiedene Figuren, die Schritt für Schritt, angepasst an das Tempo der Teilnehmer erlernt werden. Basisübungen und leichte Figuren im Anfängerkurs, komplexere Figuren im Fortgeschrittenkurs.

H1a-1 12 Hui Chung Gong Anfängerkurs

Wann: An 8 Terminen jeweils samstags, vom 21.01.2012 bis zum 24.03.2012
Es findet kein Kurs am 04.02.2012 und am 18.02.2012 statt.

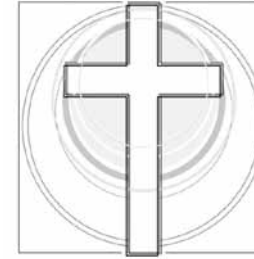
Uhrzeit: 10:30 - 11:30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Kosten: für Mitglieder 56,- Euro, für Nichtmitglieder 112,- Euro

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 12 Personen

Kursleitung: **Ute Kirsten, Hui Chun Gong Lehrerin**, Psychoonkologische Beraterin, Meridian-Energie-Therapeutin



Wir gedenken unserer langjährigen Vereinsmitglieder:

Albert Greif (verstorben am 27.11.2011),
Elisabeth Amschel (verstorben am 21.07.2011)
und **Ludwig Hahn** (verstorben am 03.11.2011).

Wir möchten auf diesem Weg den Familienangehörigen unser Beileid aussprechen.

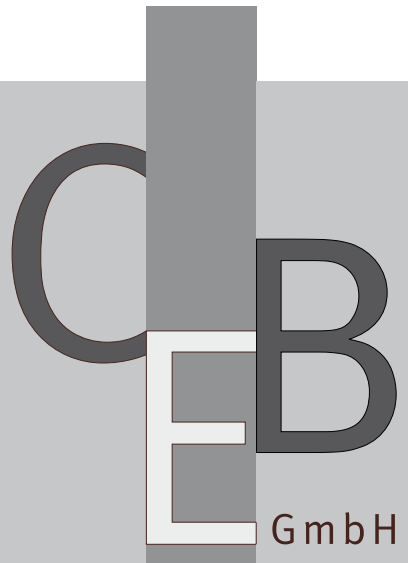
Termine:

Die Geschäftsstelle ist vom **19.12.2011 bis zum 02.01.2012** für den Publikumsverkehr geschlossen. Wir bereiten unseren Jahresabschluss vor.
Ab Dienstag, dem 03.01.2012 sind wir wieder für Sie zu den gewohnten Büro-Öffnungszeiten erreichbar.

In der Fastnachtswoche findet vom Rosenmontag, dem 20.02.2012 bis einschließlich zum Aschermittwoch, dem 22.02.2012 auf Grund von diversen Veranstaltungen kein Sportbetrieb statt!!!

Fundkiste

Hilfe! Unsere Fundkiste quillt wieder fast über. In den letzten Wochen ist so einiges an Kleidungsstücken liegengeblieben. Bitte schauen Sie doch mal Ihre Kleiderschränke durch oder fragen Sie Ihre Kinder. Sofern Sie etwas vermissen sollten, können Sie in unserer Fundkiste, die im Eingangsbereich zur Vereinsturnhalle steht, nachschauen. Kleidungsstücke, die länger als ein halbes Jahr bei uns im Verein nicht abgeholt werden, werden von uns zur Altkleidersammlung gegeben.



STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

Einkommensteuer
Immobilienbesteuerung
Vermögensverwaltung
Erbchaftsteuer- und
Schenkungssteuerrecht
Allgemeine Steuerberatung

Praunheimer Landstraße 199
60488 Frankfurt am Main

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

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

GaWaSan
Sanitär- und Heizungstechnik
Komplettbäder mit Ideen

GaWaSan GmbH Tel.: 069 / 95 10 98 70
Alt Hedderheim 11 Fax.: 069 / 95 10 98 777
60439 Frankfurt a/M www.gawasan.de

**25 Jahre
Handarbeits-Ecke**
Alexandra Krieger

Kurzwaren
Textilwaren
Wolle
Strümpfe
Nähzubehör
Stück-Zubehör

Tel.: 069 - 57 02 32
Alt Hedderheimer 19
60439 Frankfurt

Mo., Di., Mi., Fr., Sa.: 10:00-13:00 Uhr
Mo., Di., Fr.: 15:00-18:00 Uhr
Donnerstag geschlossen

**MARTINI'S MOBIL
HAIR DESIGN**

Mo. - Fr. von 9:00 - 18:00 Uhr

Terminvereinbarungen für Hausbesuche unter:
Mobil 0172 - 98 66 380

Martinis-hairmobil@gmx.de
InhaberIn: Manuela Hinkel

Gaststätte
Momberger
Inh. Bernd Greb

Eigene Apfelweinkelterei,
eigene Schlachtung

60439 Frankfurt
Alt Hedderheim
Tel: 57 66 66

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

Leichtathletiksportfeste 2012

- 12.02.2012 Kreishallenmeisterschaften Kalbach**
(Schüler A/B/C - Jg. 1997 - 2002)
- 29.04.2012 Kreismehrkampfeisterschaften Hahnstr./Niederad**
(Schüler A/B/C/D - Jg. 1997 - 2004)
- 12.05.2012 Lohrbergturnfest Hahnstr./Niederad**
(Jugend A/B/ - Schüler A/B/C/D/C - Jg. 1997 - 2005)
- 6.-10.06.2012 Hessisches Landesturnfest Friedberg**
(ab Jg. 2000)
- 17.06.2012 Gaukinderturnfest Bergen-Enkheim**
(Jg. 1998 - 2005)
- 19.08.2012 Kinderzehnkampf Hahnstr./Niederad**
(neu im Programm Jg. ???)
- 19.08.2012 156. Feldbergfest Feldberg/Taunus**
- 26.08.2012 Kreiseinzelmeisterschaften Hahnstr./Niederad**
(Schüler A/B/C/D - Jg.1993 - 2005)
- 08.09.2012 Loreleybergturnfest Loreley**

**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



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

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: 069 / 57 75 33

Fax: 069 / 69 59 89 40

1. Vorsitzender: Oliver Meffert

Redaktion: Nicole Egner-Meffert

Layout, Satz: Petra Kreß, Dipl. Designerin (FH), Tel.: 95 73 85 02

Copyright: Verein, Logos: 1976 by ERCO

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

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

Bankverbindung: Frankfurter Sparkasse, Konto Nr. 255696, BLZ 500 502 01

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

Judo: Klaus Herleth judo@turnerschaft-heddernheim.de

Leichtathletik: Julian Metzler leichtathletik@turnerschaft-heddernheim.de

Musikzug: Michael Reinhardt musikzug@turnerschaft-heddernheim.de

Sportabzeichen: Klaus Eberbach sportabzeichen@turnerschaft-heddernheim.de

Turnen: Thorsten Barufke-Schmidtell 2.vorsitzender@turnerschaft-heddernheim.de

Jugendausschuss: Dennis Hesse jugendausschuss@turnerschaft-heddernheim.de

Sportwart: Klaus Eberbach sportwart@turnerschaft-heddernheim.de

Geschäftsstelle: Nicole Egner-Meffert kontakt@turnerschaft-heddernheim.de

Pressewart: Gregor Hinkel presse@turnerschaft-heddernheim.de