



51. Jahrgang

02/2017

# TURNER-ZEITUNG

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



Frohe Weihnachten  
und ein  
gutes neues Jahr

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

**Fitnessboxen** **Fit in der Schwangerschaft** **Frauengymnastik** **Freizeitfußball** **Frauengymnastik**

**Freizeitfußball** **Funktionsgymnastik** **Gerätturnen** **Hui Chun Gong** **Hip-Hop** **Jazztanz** **Judo**

**Kinderturnen** **Konditionsgymnastik** **Leichtathletik** **Mami-Workout mit Baby** **Osteoporosegymnastik**

**Parkour** **Pilates** **Qi Gong** **Rund um fit** **Rückbildungsgymnastik** **Rückenfitness**

**Seniorengymnastik** **Sportabzeichen** **Skigymnastik** **Spaß an der Bewegung** **Sport für Jedermann**

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

## Liebe Vereinsmitglieder, liebe Sportinteressierte,

das Jahr 2017 neigt sich dem Ende zu – hoffentlich mit vielen guten Erinnerungen, die mit unserem Verein verbunden sind. Ein Jahr mit vielen Sportstunden, gemeinsamen Erlebnissen und Verbundenheit.

Besonders hervorheben möchte ich in diesem Jahr die Veranstaltungen im Bereich der Jugendarbeit, an denen federführend und maßgeblich unser Jugendausschuss beteiligt war. Hier hat sich eine gut organisierte Truppe gefunden, die sich gemeinsam und ehrenamtlich für die Vereinsjugend engagiert und somit das Vereinsleben mitgestaltet: Details zum Sommerfest, der Hallenübernachtung und dem Lichterfest finden Sie in dieser Ausgabe.

Wie gewohnt erfahren Sie einiges zu den Ausflügen, die unsere Gruppen in Eigenregie organisieren, aber auch zu neuen Angeboten oder Ergebnissen von Wettkämpfen. All das aus dem Jahr 2017 können Sie in dieser Ausgabe nachlesen, vielleicht sind aber auch noch einige neue Hintergrundinformationen dabei, die man als Sportteilnehmer am allgemeinen Sportbetrieb nicht mitbekommen hat: zum Beispiel der Umbau der Bühnenabgänge.



Es hat sich wieder ein buntes Potpourri an Informationen ergeben, das Sie nun in den Händen halten: es ist die „dickste“ Ausgabe der Turnerzeitung aller Zeiten. Deshalb von meiner Seite ein „dickes“ Dankeschön an alle fleißigen Schreiberlinge – so macht auch die Redaktionsarbeit an der Turnerzeitung Spaß!

**Zum Schluss noch ein Hinweis in eigener Sache: die Mitgliederversammlung 2018 findet am 16. März 2018 um 20:00 Uhr statt.**

Ich wünsche Ihnen allen eine schöne Weihnachtszeit, einen guten Rutsch ins Jahr 2018 und - selbstverständlich - viel Spaß beim Lesen der Turnerzeitung.

Oliver Meffert  
Pressewart

## Nachwuchs dringend gesucht

Ein Dauerbrenner in der Organisation des Übungsbetriebs ist der plötzliche Ausfall von einzelnen oder gar mehreren Übungseinheiten. Unsere Übungsleiter sind auch nur Menschen und da kann einem schon mal etwas dazwischenkommen – seien es Veränderungen im Beruf, dem Stundenplan in der Schule, ein Unfall oder auch, mit doch längerer Ankündigung, die Geburt eines Kindes.

Kurzfristig Ersatz zu finden ist schon die hohe Kunst, denn nicht immer sind Gruppenhelfer oder andere Übungsleiter zur Hand und können die Gruppe weiter betreuen. Selbst mit Vorlauf gestaltet sich die Suche schwierig – trotz aller Vernetzung und den Portalen der Sportverbände findet sich niemand. Letztlich ist es häufig „Kommissar Zufall“ oder jemand-kennt-da-wen.

In diesem Sinne hiermit noch einmal der Aufruf an alle: Sollten Sie Übungsleiter kennen, die auf der Suche nach einer neuen Herausforderung sind, geben Sie gerne unsere Kontaktdaten weiter. Vielleicht hätten Sie auch selbst



Lust, sich in dieser Richtung zu engagieren – wir unterstützen hier auch gerne mit entsprechenden Aus- und Fortbildungen.

Liebe Mitglieder, die Turnerschaft ist ein Verein und lebt von der Mitgliedschaft und dem Gesamtangebot. Ich möchte Sie bitten, nicht gleich die „Flinte ins Korn zu werfen“, wenn Ihre Lieblingsgruppe derzeit nicht angeboten wird: probieren Sie doch mal etwas Neues aus, es findet sich bestimmt ein alternatives Angebot.

Sportliche Grüße  
Helge Harren  
Sportwart



**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](mailto:alfonsdresch@web.de)

## Neue Kursangebote für Schwangere und Mütter mit Babys

Kennen Sie bereits unsere Kursangebote „Fit in der Schwangerschaft“, Rückbildungsgymnastik und „Mami Workout mit Baby“? Seit Februar 2017 haben wir diese Kurse neu in unserem Programm.

Schwangeren und Müttern mit Babys Spaß am Sport zu vermitteln und sie auf ihrem Weg zu mehr Fitness zu begleiten, so dass sie zufrieden, gesund und stark den „Mama-Alltag“ bewältigen, ist uns ein großes Anliegen.

Das Training in kleinen überschaubaren Gruppen, unter fachkundiger Anleitung, garantiert den Teilnehmern ein qualitativ hochwertiges Sporterlebnis. Unsere Kursleiterin Claudia Karstedt nimmt regelmäßig an Weiterbildungen teil.

Egal ob Einsteigerin oder sportlich Aktive - jeder ist willkommen.



Die Fotos wurden in der letzten Kursrunde „Mami Workout mit Baby“ aufgenommen.

Frau Karstedt geht auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Teilnehmerinnen ein.

Nähere Informationen zu diesen Kursen finden Sie in der beiliegenden Broschüre oder Sie sprechen mich, als Verantwortliche für die Organisation unseres Kursprogramms, direkt an. Ich nehme mir gerne Zeit für eine ausführliche Beratung.

Nicole Egner-Meffert  
Organisation Kurse



## Die „bewegte“ BabyLounge

An einem Montagvormittag im Oktober waren die Teilnehmer der BabyLounge in der Turnhalle der Turnerschaft 1860. Auf der gesamten Fläche wurde eine große Bewegungslandschaft mit Wippe, Trampolino, Sprossenwand, Kästen, Rodis, einer Fläche mit Kleinspielzeug und vielem mehr angeboten.

Bewegung ist für die Entwicklung von Kindern gerade in den ersten drei Lebensjahren von elementarer Bedeutung. Säuglinge und Kleinkinder lernen über Bewegung die Welt kennen. Vielfältige Bewegungs- und Sinneserfahrungen sind eine Voraussetzung für die Entwicklung von Denkstrukturen und Wahrnehmungsleistungen.

**Greifen ist Begreifen. Fassen ist Erfassen. Bewegung und Lernen bilden eine Einheit.**

Kleine Kinder lernen vor allem aus „erster Hand“ - durch eigenes Erfahren und Nachahmen. Der „Forscherdrang“, oder anders ausgedrückt die kindliche Neugier, sind ein angeborenes Verhalten. Aus eigenem Antrieb erkunden die Kleinen ihre Umwelt, experimentieren und probieren aus.

Bewegung, Wahrnehmung und die Erfahrung mit der eigenen Körperlichkeit. Durch das alltägliche freie

Spielen lernen die Kinder ihre Stärken und Fähigkeiten kennen und entwickeln Selbstvertrauen.

Die verschiedenen Stationen der Bewegungslandschaft deckten eine große Breite an Bewegungs- und Wahrnehmungsoptionen ab. Für die Zaghafteren manches Mal eine Herausforderung, für die Mutigeren eine Gelegenheit zum eigenständigen Üben - immer dabei die Eltern oder eine der Fachkräfte der BabyLounge.

Ein Vormittag, der allen Teilnehmern viel Spaß bereitet hat!

Die BabyLounge ist ein gemeinschaftliches Projekt der Katholischen Familienbildung Frankfurt zusammen mit der Turnerschaft Heddernheim.







Seit 1822. Wenn's um Geld geht.  
[www.frankfurter-sparkasse.de/kidskonto-adler](http://www.frankfurter-sparkasse.de/kidskonto-adler)

### Wenn man das Sparkassen-KidsKonto Adler hat.

Exklusiv erhalten Kids von 0 bis 13 Jahren die Kontoausweiskarte im Adler-Look. Kids ab 7 Jahre können sich eine von 1.000 kostenfreien Jahres-Mitgliedschaften im Junior-Adler Kids Club von Eintracht Frankfurt sichern.

 Frankfurter Sparkasse 1822

Bereits im zweiten Jahr wird Eltern mit Babys bis zum Alter von 18 Monaten die Möglichkeit geboten, sich auszutauschen und Informationen rund um die Entwicklung von Kleinkindern zu erhalten.

**Kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung findet immer montags, in der Zeit von 10:00 bis 12:00 Uhr, im Kleinen Saal der Turnerschaft 1860 ein offenes Treffen statt.**

Bei einem kleinen Frühstück haben die Eltern Gelegenheit, sich kennen zu lernen. Wir spielen zusammen mit den Babys und singen Kinderlieder. Die Fachkräfte haben ein offenes Ohr für Fragen und geben hilfreiche Tipps, lassen aber auch genügend Freiraum und drängen sich nicht auf.

Darüber hinaus gibt es Termine, die spezielle Themen aufgreifen z.B. erste Hilfe am Kleinkind, Ernährungsberatung, Umstellung auf Beikost, Zahnpflege bei Kleinkindern. Hierfür werden dann Personen aus dem Gesundheitswesen eingeladen.

Neue Interessenten sind herzlich eingeladen, einfach mal vorbei zu kommen!

Nicole Egner-Meffert  
 Leiterin BabyLounge



## BabyLounge hoch im Kurs - immer mehr Mütter und Väter nutzen regelmäßig unser Angebot

Ein Rückblick auf zwei Jahre BabyLounge

Wenn Fragen zur Entwicklung und Erziehung von Kindern auftauchen, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, sich Rat und Informationen zu holen. Die meisten Eltern sind gut vernetzt und haben verschiedene Ansprechpersonen, an die sie sich wenden.

Am häufigsten besprechen sie sich mit dem eigenen Partner und mit anderen Familienmitgliedern. Im professionellen Bereich schätzen Mütter und Väter den Rat von Pädagogen und Kinderärzten.

Für viele Eltern ist es heute ganz selbstverständlich geworden, Angebote wie Krabbelgruppen, Säuglingspflegekurse und offene Elterntreffs zu besuchen, wenn sie Fragen zu Familien- und Erziehungsthemen haben. Dies war nicht immer so.

Im Zeitvergleich hat eine Studie des Instituts für Familienforschung an der Goethe Universität Frankfurt ergeben, dass der Anteil der Eltern, die solche Angebote nutzen erst in den letzten 15 Jahren deutlich gestiegen ist.

Als wir vor zwei Jahren das Projekt BabyLounge in Heddernheim angefangen haben, war daher noch unklar wohin uns das Ganze führen wird. Werden Eltern in Heddernheim und Umgebung das Konzept BabyLounge nutzen?

Die ersten Besucher waren Mütter mit Babys, die wir auf der Straße angesprochen und mit Handzetteln über das neue Angebot informiert haben. Aus einer kleinen Gruppe, wurde wöchentlich schnell eine immer größer werdende feste Anzahl von Teilnehmern.

Väter nutzen solche Angebote nach wie vor seltener als Mütter. In der BabyLounge spiegelt sich aber die gesellschaftliche Entwicklung wider, dass sich Väter stärker bei der Gestaltung des Familienlebens engagieren und in der Kindererziehung Verantwortung übernehmen möchten. In den vergangenen Monaten hat auch der ein oder andere Vater in Elternzeit den Weg zu uns gefunden.

Die Inanspruchnahme von Medien-Angeboten wie Erziehungsratgebern und Eltern-Webseiten verunsichern eher. Hier wird oftmals der „Idealfall“ dargestellt. Gerade Mütter wünschen sich das persönliche Gespräch/die persönliche Beratung.

In der BabyLounge wird auf diese Bedürfnisse eingegangen. Mindestens zwei Fachkräfte stehen den Teilnehmern als Ansprechperson zur Verfügung.

Insgesamt kann ich sagen, dass sich die BabyLounge als fester Bestandteil

unseres Angebots gut etabliert hat. Im Durchschnitt nehmen jeden Montagvormittag 12 Mütter/Väter mit Babys teil.

Rückblickend bin ich unheimlich froh, dass sich meine anfänglichen Bedenken, ob die BabyLounge in Heddernheim gut angenommen wird, zerschlagen haben.

Ich bin dankbar, dass wir in der Katholische Familienbildung einen starken Kooperationspartner gefunden haben. Wenn die Katholische Familienbildung nicht so hartnäckig bei mir vorgesp-

prochen hätte, wäre dieses Projekt vielleicht überhaupt nicht umgesetzt worden.

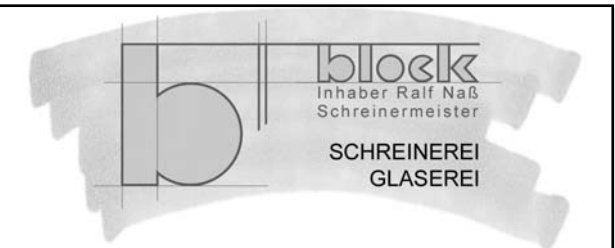
Ich kann bestimmt für einige Familien sprechen, wenn ich sage, dass dann viele schöne Montagvormittage weggefallen wären.

Ich wünsche mir für die Zukunft, dass noch viele Familien die BabyLounge für sich entdecken und nutzen werden.

Nicole Egner-Meffert  
Leiterin BabyLounge



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







## Wir gestalten die Energiezukunft.

Wir wollen die Umwelt für nachfolgende Generationen schützen und Ressourcen schonen. Deshalb setzen wir verstärkt auf lokale Energieerzeugung. Mit unseren innovativen Produkten unterstützen wir unsere Kunden bei der effizienten Nutzung erneuerbarer Energien. Mehr Energie: [www.mainova.de](http://www.mainova.de)



## Eltern-Kind-Turnen zur Zeit unter neuer Leitung

Ab Januar 2018 steht das Bewegungsangebot vorübergehend unter neuer Leitung. Melanie Naurath befindet sich in Babypause und wird voraussichtlich erst im späten Frühjahr wieder zurückkommen.

In Gitti Werner haben wir einen erfahrenen und zuverlässigen Ersatz gefunden. Seit vielen Jahren leitet sie bereits Kinderturngruppen in unserem Verein. Wir sind sehr froh, dass Gitti sich einverstanden erklärt, die Vertretung zu übernehmen und so das Angebot nach der Weihnachtspause gleich weitergehen wird.

Nichtsdestotrotz möchten wir auch auf einen Mangel aufmerksam machen und Sie um Ihre Unterstützung bitten: Wir brauchen für diese Gruppe dringend einen weiteren Helfer!

Die Anzahl der Teilnehmer ist groß (vor allem im Winterhalbjahr) und die Organisation der Stunde kann einfach besser mit zwei Personen bewältigt werden.

Wir könnten uns vorstellen, dass der Helfer aus Ihren eigenen Reihen kommt. Falls Sie also Lust haben, sich entsprechend zu engagieren, dann sprechen Sie uns ruhig an.

Der Gruppenhelfer wird selbstverständlich auch eine finanzielle Vergütung erhalten. Letztendlich besteht sogar die Möglichkeit sich über uns zum Trainer im Bereich Eltern-Kind-Turnen ausbilden zu lassen.

Wenn Sie für sich selbst entscheiden sollten, dass sie lieber weiterhin „nur“ Teilnehmer des Angebots bleiben möchten, dann ist das auch in Ordnung. Vielleicht kennen Sie aber jemanden, der die ideale Besetzung für uns wäre - dann stellen Sie doch bitte den Kontakt zu uns her.

Ich bedanke mich im Voraus für Ihre Unterstützung und wünsche Ihnen und Ihren Kindern weiterhin viel Spaß beim Turnen.

Nicole Egner-Meffert  
(Frauenwartin)



### 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

## Yoga für Kinder - Der sanfte Weg zu einer gesunden Entwicklung

Neben gesunder Ernährung und medizinischer Versorgung sind auch die körperliche und mentale Stärke des Kindes für die Bewältigung des Schulalltags von zentraler Bedeutung.

Die Turnerschaft 1860 Heddernheim bietet seit September 2017 eine neue Übungsstunde an: „Yoga für Kinder“. Diese richtet sich an die Altersgruppe der 7 bis 12 Jährigen.

Yoga ist nicht nur für Erwachsene! Auch Kinder können von dieser aus Indien überlieferten alten Lehre profitieren, um die Gesundheit und Psyche zu stärken. Yoga bringt einen guten Ausgleich zum Alltag, unterstützt die kindliche Entwicklung in ganz besonderer Weise und fördert Entspannung und Stressabbau.

Die Stunde kombiniert ausgesuchte harmonisch dynamische Übungen (Asanas) mit der Atmung und Einheiten, die zur Entspannung führen. Regelmäßiges Training verbessert das Körperbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit und baut Selbstbewusstsein auf.



Auf körperlicher Ebene hilft Yoga bei der Beweglichkeit und lehrt die richtige Körperhaltung, weil die Schulphase genau die Zeit ist, in der bereits die ersten Rücken- und Haltungsprobleme auftreten. Auf psychischer Ebene lernen die Kinder besser mit den eigenen Emotionen umzugehen.

Das Training in der Gruppe fördert auch das Bewusstsein für andere Kinder.

Yoga übt ebenfalls einen sehr positiven Einfluss auf hyperaktive Kinder aus. Bei der ADS-Therapie wird Yoga begleitend eingesetzt. Hier liegt der Fokus auf der entspannenden Wirkung.

Aus all diesen Gründen ist Yoga für Kinder auf sanfte Weise ein idealer Begleiter bei der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

**Wann:** regelmäßig donnerstags

**Uhrzeit:** 15:00 - 16:00 Uhr

**Wo:** im Gymnastikraum der Turnerschaft

**Zielgruppe:** Kinder im Alter von 7 - 12 Jahren

**Leitung:** Kristin Drewes, examinierte Kinder-Krankenschwester, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Nordic-Walking-Leiterin, Kursleiterin für Beckenbodengymnastik, Kursleiterin Faszien-Training, Rückenschullehrerin, zertifizierte Yoga-Lehrerin.

Für 2018 ist eine weitere Gruppe für Teenager geplant. Interessenten melden sich bitte auf der Geschäftsstelle.

### Hallo, ich bin Kristin Drewes.

Seit September 2017 leite ich bei der Turnerschaft 1860 Heddernheim „Kinder-Yoga“. Ich bin diplomierte Sport- und Bewegungswissenschaftlerin und examinierte Kinderkrankenschwester. Ich arbeite hauptberuflich als Sportlehrerin an einer Berufsschule. Außerdem biete ich verschiedene Gesundheits- und Sportkurse an wie Rückenfitness, Faszien-Training, Nordic Walking und Beckenboden-Training. Seit November 2016 bin ich zertifizierte Yoga-Lehrerin. Bewegung und der Umgang mit Kindern, haben mich mein ganzes Leben begleitet.

*„Ich würde mich freuen, wenn Du Dich für mein Angebot entscheiden würdest! Sehen wir uns beim „Kinder-Yoga?“*



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

## Judo-Gürtelprüfungen am 24. Juni 2017

Die Anspannung ist groß, aber umso größer ist die Freude. Bei Gürtelprüfungen kann kein Kind mehr still sitzen. Wie immer veranstalten wir mehrmals im Jahr Gürtelprüfungen, um den Kindern das Tragen des nächsten Gürtels zu ermöglichen. Für viele ist das der Moment, auf den man ein halbes Jahr lang hingearbeitet hat, wobei man auch sagen muss, dass keines der Kinder irgendwas zu befürchten hat, weil man alles Nötige im Training beigebracht bekommt. Auch wenn man vor der Prüfung viele Befürchtungen hat, ist man am Ende immer froh darüber, dass man sich so viel Mühe gegeben hat.

Dieses Jahr haben wir eine Menge Prüfungen für den Weiß-Gelben Gürtel abnehmen dürfen. Unsere Trainer freut das sehr, dass wir so viele Gesichter zu sehen bekommen, weil dies uns eine Bestätigung dafür gibt, dass das Training nicht nur den Älteren sondern vor allem den Jüngeren Spaß macht.



Nachdem die Prüfungen dann vorbei waren, hatten alle Teilnehmer die Möglichkeit an der Robert-Schumann-Schule das Sommerfest der Turnerschaft zu besuchen. Dort wurden verschiedene Spiele gespielt und Kuchen verkauft. Ich hoffe, dass wir auch nächstes Jahr so erfolgreiche Prüfungen erleben dürfen.

Ich wünsche den Schülern - im Namen aller Trainer - weiteres fleißiges Üben und eine erfolgreiche Prüfung im nächsten Jahr.

Dennis Schwarz  
Trainer Judo



## QIGONG – Kurse und Bildungsurlaub 2018

Im Januar startet in der Turnerschaft Hedderheim wieder ein Qi Gong-Angebot, das auch für Neueinsteiger konzipiert ist.

Wer keine Gelegenheit hat, an regelmäßigen wöchentlichen Kursen teilzunehmen oder mal eine ganze Woche lang in den Flow des Qi Gong eintauchen möchte, kann die Möglichkeit einer Intensivwoche nutzen, die als Bildungsurlaub anerkannt ist. Es gibt eine Woche zusätzlichen Urlaub, um Methoden aus dem Qi Gong zu erlernen, die helfen Stress abzubauen, sich zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Unsere Kursleiterin Frau Elke Kilimann bietet im Rahmen der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen, im Februar 2018 und im August 2018 jeweils eine Intensivwoche Qi Gong an. Beide Kurse finden in sehr schöner Umgebung direkt am Waldrand im Taunus statt.

1.) „Qi Gong - Anspannung lösen - Vitalität steigern“  
12. bis 16. Februar 2018 (Mo. – Fr.), Hofheim, Kursnummer 30846

2.) „Qi Gong: Entspannung, Vitalität, Beweglichkeit“  
30. Juli bis 3. August 2018, (Mo. - Fr.), in Friedrichsdorf, Kursnummer 30872  
Anmeldung für den Bildungsurlaub erfolgt über die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen, Tel. 069 - 6789-452, [www.sport-erlebnisse.de](http://www.sport-erlebnisse.de)

## Bye, bye Angela!

Sie war vielmehr als „nur“ eine von unseren Kursleiterinnen. Fast 4 Jahre lang hat Angela Sahr wichtige Impulse gesetzt und mit ihren Trainingsstunden unser Kursprogramm bereichert. Ihre Leidenschaft zum Gesundheitssport hat sich auf ihre Kursteilnehmer übertragen. Anfangs als Ersatz für einen Trainer, der die Osteoporosegymnastik abgegeben hat, dann zusätzlich als Kursleiterin für die Rückenfitness und zum Schluss noch für Kursrunden in Faszien Training.

Die Kurse waren meist kaum ausgeschrieben, schon mit maximaler Teilnehmerzahl ausgebucht. Wenn wir Interessenten die Teilnahme absagen mussten, waren diese enttäuscht. Übrigens auch wir in der Verwaltung wurden beraten, wie man sich „rückengerecht“ im Alltag verhalten sollte.

In Zukunft wird Angela neue Wege im Beruf einschlagen und kann daher Ihre Gruppen nicht mehr betreuen. Wir bedauern dies sehr, denn die Zusammenarbeit war immer gut.

Liebe Angela, wir wünschen Dir für Deine Zukunft nur das Beste

Nicole Egner-Meffert (Organisation Kurse)



## 2. Hedderheimer Sportabzeichentag

Am 16. September 2017 fand der zweite Sportabzeichentag der Turnerschaft statt. Jeder ab 6 Jahren konnte an diesem Tag auf dem Sportplatz die Leistungen für das Sportabzeichen ablegen. Nur der Schwimmnachweis musste anschließend im Schwimmbad erbracht werden.

Nachdem es die ganze Woche zuvor vom Wetter her sehr unbeständig war, hatten wir richtig Glück. Am Samstagmorgen war es zwar zunächst kalt, aber sonnig und trocken.

Ab neun Uhr richteten die fleißigen Helfer die Wettkampfstätten ein, um zehn Uhr starteten dann die Abnahmen. Folgende Disziplinen wurden abgenommen:

Weitsprung, Standweitsprung, Sprint (30 m, 50 m, 100 m), Medizinballwurf, Ballwurf, Drehwurf, Schleuderball, Kugelstoßen, 800 m Lauf, 3000 m Lauf und Seilspringen.

Dabei unterscheiden sich die Anforderungen der Disziplinen je nach Altersklasse.

Aufgrund des schlechten Wetters im Vorlauf war die Beteiligung in diesem Jahr schwächer als im Vorherigen. Im Rahmen des Sportabzeichentags wurden 12 Sportabzeichen abgelegt: dazu allen Teilnehmern herzlichen Glückwunsch!

Außerdem gilt der Dank allen fleißigen Helfern, ohne die wir solch einen Tag nicht durchführen könnten.

Wer seine Anforderungen für das kommende Jahr schon mal recherchieren möchte, kann dies gerne unter:

<https://sportabzeichen.splink.de/>  
„Deine Anforderungen“ und  
„Weiter ohne Registrierung“  
abfragen.

Andrea Harren  
Sportabzeichenabnehmerin



## 27 x Gold/Silber/Bronze

Wie jedes Jahr Weihnachten oder Sylvester stattfindet, haben auch dieses Jahr wieder 27 Sportlerinnen und Sportler das Deutsche Sportabzeichen erworben.

Wer jetzt sagt: „Oh das machen die doch jedes Jahr!“ Stimmt! Und zwar einige zum ersten Mal und andere schon zum 32. Mal. Das bedeutet aber nicht nur 32 Jahre Sport .... Spaß .... und vor allem soziale Kontakte zu Jüngeren und Älteren. Das ist Vereinsleben pur!!!

Natürlich hat sich auch wieder der Eine oder Andere gequält und ab und zu mal laut „Sch.....ade, dass es heut' nicht so lief, wie ich es wollte!“ gebrüllt. Aber auch eine Woche später stand dieser Sportler wieder auf dem Sportplatz und hat es erneut versucht.

Natürlich sind wir auch im Winter wieder in der Halle um die Fitness zu erhalten und zwar donnerstags von 18:30 - 20:00 Uhr.

Sicher ist auch, dass die Übergabe der Sportabzeichen mit einem gemütlichen Beisammensein gefeiert wird, denn das gehört auch dazu.

Von meiner Seite erstmal ein großes DANKE an Andrea Harren und Oliver Meffert, die - wie immer - die Vertretung für mich übernommen haben, wenn ich mal wieder durch Abwesenheit gegläntzt habe. Und den Sportlern „Herzlichen Glückwunsch“ zum erreichten Sportabzeichen.

Also bis demnächst mal wieder in der Halle oder auf dem Sportplatz.

Euer  
Klaus Eberbach  
Sportabzeichenabnehmer



## Was wird denn so lange renoviert?

Ihr habt es alle mitbekommen, dass auch in diesem Jahr eine Hallensanierung anstand. Aber was wurde gemacht?

Wir hatten verschiedene „Baustellen“:

1) An der Bühnenseite und der Hofseite waren die Wände im Keller feucht und bei Starkregen wurde unser Bühnenkeller überflutet. Dort mussten die Kellerwände freigelegt und abgedichtet werden. Zusätzlich wurde der Kanal aufgedigelt und ein Rückstauventil eingebaut.

2) Die Aufgänge zur Bühne zeigten deutliche Verschleißerscheinungen und waren auch sehr rutschig. Die Wände waren voller Risse, die mit jedem Winter größer wurden. Die alten Treppen wurden abgerissen und durch eine Metalltreppe ersetzt. Die linke Tür wurde verschlossen und durch ein Fenster ersetzt.

Es fehlt noch die Sanierung der Außenwand zur Severusstraße. Dort zeigt der Putz Risse und Blasen. Diese werden im nächsten März angegangen.

Markus Schmid, 1. Vorsitzender



## Gaukinderturnfest im neuen Sportpark Preungesheim

Am Sonntag, dem 27. August 2017 fand im Sportpark Preungesheim das Gaukinderturnfest statt. Ausrichter waren die beiden Turnvereine TSV Berkersheim und TV Preungesheim.

Das Gaukinderturnfest ist im Turngau Frankfurt die Veranstaltung, die für Mädchen und Jungen von 6 bis 14 Jahren Leichtathletik und Gerätturnen an einem Tag mit verschiedenen Mehrkämpfen zusammen bringt. Unsere Kinder sind in der Leichtathletik, also im traditionellen Dreikampf aus Lauf, Sprung und Wurf gestartet.

Auf der tollen Leichtathletikanlage wurden gute Ergebnisse erzielt und einige Athleten konnten Bestleistungen aufstellen.

Den Rahmen bildete ein Spielangebot für alle Kinder, Vorführungen von teilnehmenden Vereinen und die Pendel-

staffeln bevor der lange Tag mit der Siegerehrung aller Wettbewerbe abgeschlossen wurde.

Thorsten Barufke-Schmidtell





## Frankfurter Rettungsbox - rettet Leben und spart Zeit

Hiermit möchte ich die Gelegenheit nutzen und Ihnen die Frankfurter Rettungsbox vorstellen.

Die Frankfurter Rettungsbox erleichtert eine gezielte Erstversorgung bei Notfällen im häuslichen Umfeld. Die Box hilft damit besonders älteren Menschen, Behinderten und Menschen mit gesundheitlichen Risiken.

Rettungsdienste erhalten schneller einen Überblick über die wichtigsten Informationen zum Gesundheitsstand der betroffenen Personen. Daneben erhalten diese Hinweise auf behandelnde Ärzte und Angehörige, die im Notfall benachrichtigt werden sollen.

Erarbeitet wurde das Konzept der Frankfurter Rettungsbox von der Leitstelle „Älterwerden in Frankfurt“ in Kooperation mit dem Lions Club Frankfurt (Eschenheimer Turm).

Der Frankfurter Oberbürgermeister Peter Feldmann, die Frankfurter Sozialdezernentin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld und die Hessische Apothekenkammer haben die Einführung der Frankfurter Rettungsbox bereits unterstützt.

Die Box enthält Datenblätter, auf denen folgende wichtige Informationen zusammen getragen werden:

- Daten zur Person
- Daten zum Hausarzt

- Angaben zur gesundheitlichen Situation (Vorerkrankungen, Allergien, regelmäßige Medikamenteneinnahmen)
- Daten zu Angehörigen, die im Notfall benachrichtigt werden sollen
- Hinweise zur Existenz einer Patientenverfügung und/oder einer Patientenvollmacht mit Hinterlegungsort
- Hinweise auf Personen, die möglicherweise auf Hilfe und Versorgung durch die akut erkrankte Person angewiesen sind
- Hinweis auf zu versorgende Haustiere.

Die kleine Box, mit den Maßen von 11 cm Höhe und 8 cm Breite, sollte gut sichtbar in der Wohnung, möglichst in der Nähe der Wohnungstür (mithilfe des beigefügten Klebebands) befestigt werden.

Interessenten erhalten die Box ab Januar 2018 zum Selbstkostenpreis von 2,- Euro während der Sprechstundenzeiten im Vereinsbüro.

Bei medizinischen Notfällen muss schnell gehandelt werden. Zeit ist oftmals ein entscheidender Faktor! Gerade für Alleinstehende empfehle ich die Box. Da sind 2,- Euro gut investiertes Geld.

Falls Sie weitere Fragen haben sollten, stehe ich Ihnen gerne unter der Rufnummer: 069-57 75 33 zur Verfügung. Rufen Sie einfach an.

Nicole Egner-Meffert  
Frauenwartin

### Psychotherapeutische Privatpraxis Joachim Otto

Seelische Konflikte belasten das Leben von uns Menschen. Nicht immer gelingt es, befriedigende Lösungen zu finden. Dies kann zu inneren Spannungen führen, die auf die Dauer eine echte Lebenszufriedenheit verhindern. Bleiben Konflikte ungelöst, beeinträchtigen sie Körper und Seele. Hier kann Psychotherapie neue Wege eröffnen. Aus der Zusammenarbeit von Patient und Therapeut können Lösungsmöglichkeiten entstehen, die zu seelischer Entlastung führen.

**Ich helfe Ihnen dabei!**

**Therapie - Beratung - MPU-Vorbereitung**



Im Heidenfeld 40 • 60439 Frankfurt  
Gemeinschaftspraxis Roth

Stiftstraße 2 • 60313 Frankfurt • Tel: 069 574002  
jotto.frankfurt1@gmail.com • www.otto-psychotherapie.de

Gaststätte  
**Momberger**  
Inh. Bernd Greb  
Eigene Apfelweinkelterei,  
eigene Schlachtung  
60439 Frankfurt  
Alt Hedderheim  
Tel: 57 66 66

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag 8:30-18:30 Uhr  
durchgehend geöffnet!  
Samstag: 8:30 - 14:00 Uhr  
Sonntag: 10:00 - 12:00 Uhr

Die Blume

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

### Grafikbüro Petra Kreß

Ich gestalte für Sie aufmerksamkeitsstarke

- Fallblätter • Plakate • Anzeigen • Logos • Flyer
- Broschüren • Prospekte • Werbebanner
- Roll-ups • Präsentationen • Geschäftsberichte
- Stempel • Briefpapiere • Briefumschläge
- Folienbeklebungen • Schilder • Aufkleber
- Messeausstattungen • Backlite-Folien.

Mein Service für Sie: professionelle Gestaltung, drucktechnische Abwicklung, kompetente Beratung.



Petra Kreß • In der Römerstadt 7a • 60439 Frankfurt a/M  
Tel.: 069 - 957 38 502 • Fax: 060 - 957 38 501  
petrakress@online.de • www.petrakress-grafikdesign.de







# EHRENAMT IM SPORT

**90.784 Sportvereine**

mit 27,9 Millionen Mitgliedschaften

**8,8 Millionen Engagierte**  
in Sportvereinen

**850.000 Amtsträger** auf Vorstandsebene (z.B. Vorsitzende/r)

**+ 1 Millionen Engagierte auf der Ausführungsebene**  
(z.B. Trainer/innen und Übungsleiter/innen)

**+ 7 Millionen freiwillige Helfer/innen**  
(z.B. bei Vereinsfesten)

im Durchschnitt erbringen die Engagierten auf der Vorstandsebene und sonstigen Funktionen  
(z.B. als Beauftragte/r, Besitzer/in, Webmaster/in) eine jährliche Arbeitsleistung von

**150 Millionen Stunden**

## Danke

Für Vereine wird es immer schwieriger engagierte und qualifizierte Personen zu finden, die einen großen Teil ihrer Freizeit dafür hingeben, sich um die anstehenden Verwaltungsarbeiten und die Organisation des Sportbetriebs zu kümmern.

Daher ist es mir wichtig, mich bei all meinen Vorstandskollegen für Ihren ehrenamtlichen Einsatz in den letzten Monaten, zu bedanken.

Ein besonderes Dankeschön an Thorsten Kuchler, der mich immer mal im Vereinsbüro vertritt und an Helge Harren, der in seiner Funktion als Sportwart, eine umfassende Aufgabe übernommen hat.

Unseren Drei vom geschäftsführenden Vorstand dafür, dass sie die Verantwortung so souverän tragen.

Nur als Team können wir den Verein in seiner Entwicklung weiter voran bringen!

Nicole Egner-Meffert  
Verwaltung/Frauenwartin

**GIA LAI**  
Kosmetikinstitut Riedberg

Otto-Schott-Straße 2  
60438 Frankfurt  
Telefon 069.269.44.966  
www.kosmetikinstitut-riedberg.de  
gia.lai@kosmetikinstitut-riedberg.de

Sportart	Gruppe	Zielgruppe	Tag	Beginn	Ende	Ort
Ballsport	Badminton	Gruppe I	So	10:00	- 11:00	Gr. Saal
	Badminton	Gruppe II	So	11:00	- 12:00	Gr. Saal
	Ballsport	Kinder ab 5 Jahre	Fr	15:30	- 16:30	RSS
	Freizeitfußball	Erwachsene	Mi	18:30	- 20:00	RSS
	Hobby-Kicken I	Erwachsene	Mo	20:00	- 22:00	RSS
	Hobby-Kicken II	Erwachsene	Mi	20:00	- 22:00	RSS
	Tischtennis	Jugend	Di	18:00	- 20:00	RSS
	Tischtennis	Jugend	Mi	17:00	- 18:30	RSS
	Tischtennis	Jugend	Fr	18:00	- 20:00	RSS
	Tischtennis	Jedermann	Fr	20:00	- 22:00	RSS
	Volleyball	Erwachsene, Mixed Liga	Di	20:00	- 22:00	Gr. Saal
	Volleyball	Erwachsene, Jedermann	Fr	20:00	- 22:00	Gr. Saal

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

Judo	Gruppe	Zielgruppe	Tag	Beginn	Ende	Ort
		6 - 11 J. und Anfänger	Fr	17:00	- 18:30	Gr. Saal
		Jugend ab 12 J. / Erwachsene	Di	18:00	- 20:00	Gr. Saal
		Jugend ab 12 J. / Erwachsene	Fr	18:30	- 20:00	Gr. Saal

Sportart	Gruppe	Zielgruppe	Tag	Beginn	Ende	Ort
Leichtathletik	Athletik for Kids	4 - 6 Jahre	Di	16:30	- 18:00	Gr. Saal
	Leichtathletik	bis 10 Jahre	Mo	16:00	- 17:15	Gr. Saal
	Leichtathletik	10 - 13 Jahre	Mo	17:15	- 18:30	Gr. Saal
	Leichtathletik	Jugend & Aktive	Mo	18:30	- 20:15	Gr. Saal
	Sportabzeichen	Sommertraining	Mo	18:30	- 20:00	Gr. Saal

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

Turnen	Gruppe	Zielgruppe	Tag	Beginn	Ende	Ort
Turnen		Eltern / Kind	Mo	15:00	- 16:00	Gr. Saal
Spaß an der Bewegung		ab 7 Jahre	Mo	17:00	- 18:00	RSS
Parkour		ab 10 Jahre	Mo	18:00	- 19:00	RSS
Turnen		Kinder 3-5 Jahre	Mi	14:30	- 15:30	Gr. Saal
Turnen		Mädchen I, 6-8 Jahre	Mi	16:00	- 17:00	Gr. Saal
Turnen		Mädchen II, 9-11 Jahre	Mi	17:00	- 18:00	Gr. Saal

Fortsetzung siehe nächste Seite

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

Sportart	Gruppe	Zielgruppe	Tag	Beginn	Ende	Ort
Turnen	Turnen	Mädchen III, ab 11 Jahre	Do	17:00	- 18:30	Gr. Saal
	Turnen	Jungen, ab 6 Jahre	Fr	16:30	- 18:00	RSS

Kurs	Präventive Gym.	Zielgruppe	Tag	Beginn	Ende	Ort
	Präventive Gym.	Yoga für Erw. (nach Iyengar) I	Mo	16:45	- 18:15	Gym.-Raum
	Präventive Gym.	Yoga für Erw. (nach Iyengar) II	Mo	18:15	- 19:45	Gym.-Raum
	Präventive Gym.	Osteoporosegym.	Mo	17:55	- 18:55	z.Zt. nicht
	Faszientraining		Mo	17:55	- 18:55	z.Zt. nicht
	Rückenfitness		Mo	19:00	- 20:00	z.Zt. nicht
	Tai Chi	Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	Mo	19:45	- 21:15	Gym.-Raum
	Fit in der Schwangerschaft	Schwangere	Di	18:00	- 19:00	Kl. Saal/ Niddapark
	Pilates	TN mit erweiterten Grundkenntnissen	Mi	18:15	- 19:15	Kl. Saal
	Pilates	Fortgeschrittene	Mi	19:30	- 20:30	z.Zt. nicht
	Yoga am Vormittag	Erwachsene	Di	10:15	- 11:30	Kl. Saal
	Mami Workout mit Baby	Mutter und Baby	Do	09:30	- 10:30	Kl. Saal/ Niddapark
	Rückbildungsgymnastik	Mütter nach der Geburt	Do	11:00	- 12:00	Kl. Saal
	Qi Gong	Basiskurs I	Do	18:00	19:30	Gym.-Raum
	Qi Gong	Basiskurs II	Do	19:45	21:15	Gym.-Raum
	Wirbelsäulengymn., Yoga und Entspannung	Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	Do	19:30	- 21:00	Kl. Saal
	Hui Chun Gong	Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	Di	18:30	- 19:30	Gym.-Raum



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

# Let's move

*Gesund durch den Winter - Fit im Frühjahr*



Osteoporose-Gymnastik



Qi Gong



Pilates

- Rückenfitness
- Faszientraining



Tai Chi



Yoga - NEU  
jetzt auch am  
Vormittag



Hui Chun Gong



Rückbildungsgymnastik



Fit in der Schwangerschaft



Mami-Workout mit Baby

**Kurs-Programm  
Januar - Juni 2018**

Unsere Kursangebote ab Januar 2018 haben wir wieder in einem separaten Kurs-flyer mit detaillierten Informationen und dem benötigten Anmeldeformular zusammengestellt. Der Flyer erscheint parallel zur Turnerzeitung und wird in der Turnhalle und auf der Geschäftsstelle ausliegen.





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

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



**Anmeldung**  
**Kurs / Workshop**

Unvollständig ausgefüllte  
 Formulare können nicht  
 bearbeitet werden!

Ich ermächtige die Turnerschaft 1860 Frankfurt / Main - Heddernheim e.V. die Kursgebühr von meinem Konto mittels SEPA-Lastschriftmandat einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, das von der Turnerschaft 1860 Frankfurt / Main - Heddernheim e.V. auf mein Konto gezogene SEPA-Lastschriftmandat einzulösen. \*  
**Zahlungsart: Einmalige Zahlung**

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
**Kursnummer** **Name des Kurses / Workshop**

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
**Nachname, Vorname** **Anschrift, PLZ, Ort**

Nur bei den Kursen **Rückbildungsgymnastik** und **Mami-Workout mit Baby** ausfüllen.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
**Name des Kindes** **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**

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
**BIC (8 oder 11 Stellen)** **Geldinstitut**

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
**Datum** **Unterschrift für die Anmeldung und den Lastschriftzug**

**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 Kursgebühr wird dann anteilig erhoben. Die Anmeldung ist verbindlich.

**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.

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

**Vereinsaustritt**

bitte beachten Sie Folgendes:

Wenn Sie Ihre Vereinsmitgliedschaft kündigen möchten, müssen Sie eine Kündigungsfrist einhalten. Für das Jahr 2017 ist die Frist mit dem Datum 19. November 2017 bereits abgelaufen. Die Kündigung muss immer schriftlich erfolgen. Den Unterlagen muss eine Originalunterschrift beigelegt sein.

Für minderjährige Vereinsmitglieder, müssen stellvertretend die Erziehungsberechtigten bzw. der Zahler des Vereinsbeitrags die Mitgliedschaft kündigen. Mündliche Abmeldungen werden nicht anerkannt!

Kündigungen, die noch nachträglich nach dem oben benannten Termin eingereicht werden, können bei dem Beitragslauf für das Jahr 2018 nicht mehr berücksichtigt werden. Eine Kulanzregelung ist nicht möglich. Dies ist in unserer Satzung eindeutig geregelt.

Für Personen, die ihre Kündigung zu spät einreichen, besteht die Mitgliedschaft somit bis zum 31.12.2018 und erst dann erlischt die mit der Mitgliedschaft verbundene Einzugsermächtigung für den Vereinsbeitrag!

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

sämtliche Kinder, die im Lauf des Jahres 2018 vier Jahre alt werden, also vor dem Beitragseinzug!).

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

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

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

Fälligkeit von Mitgliedsbeiträgen: Der Jahresbeitrag wird zukünftig immer am 15. März (oder an dem darauffolgenden Werktag) des Jahres eingezogen.

Achten Sie auf eine ausreichende Deckung Ihres Kontos. Kann der Bankeinzug aus Gründen, die der Sportteilnehmer zu vertreten hat, nicht erfolgen und wird der Turnverein dadurch mit Bankgebühren belastet, sind diese Gebühren durch Sie zu tragen.

Nicole Egner-Meffert  
 Geschäftsstelle

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

## Termine

27.12.2017 – 12.01.2018	Weihnachtsferien (kein Übungsbetrieb + Geschäftsstelle geschlossen)
13.01.2018	17. Klaa Pariser Weibernacht (Großer Saal)
28.01.2018	Kreppelkaffee der Käwwernjugend (Kindersitzung)
10.02.2018 – 14.02.2018	Vereinshalle wegen Fastnacht geschlossen
10.02.2018	Fastnacht-Samstag Freaky Fassenight Party 2018 (Großer Saal)
11.02.2018	Fastnacht-Sonntag-Sitzung (Großer Saal)
13.02.2018 – 16.02.2018	Geschäftsstelle geschlossen
13.02.2018	179. Klaa Pariser Fastnachtzug
16.03.2018	Mitgliederversammlung 2018, 20:00 Uhr
23.03.2018 – 06.04.2018	Osterferien
25.03.2018 – 08.04.2018	Geschäftsstelle geschlossen
26.06.2018 – 03.08.2018	Sommerferien



.....  
Sanitär- und Heizungstechnik  
Komplettbäder mit Ideen

GaWaSan GmbH      Tel.: 069 / 95 10 98 70  
Hedderheimer Landstr. 16      Fax.: 069 / 95 10 98 777  
60439 Frankfurt am Main      [www.gawasan.de](http://www.gawasan.de)

## Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Die Geschäftsstelle wird vom **18. Dezember 2017 bis 17. Januar 2018** geschlossen sein.

Ab Donnerstag, dem 18. Januar 2018 ist die Geschäftsstelle wieder geöffnet.

### Fastnacht

In der Zeit vom **11. bis zum 18. Februar 2018** bleibt das Vereinsbüro geschlossen.

### Osterferien

In den Osterferien ist die Geschäftsstelle vom **25. März bis zum 08. April 2018** für den Publikumsverkehr geschlossen.

Ab dem 10. April 2018 sind wir wieder - wie gewohnt - für Sie da.

### Einschränkung des Sportbetriebes

Kein Sportbetrieb findet in den Räumen der Vereinshalle vom **10. Februar bis zum 14. Februar 2018** (Fastnacht) statt.

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

**Wir wünschen allen Mitgliedern eine schöne Zeit.**

Nicole Egner-Meffert, Verwaltung

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.

Es werden unnötige Kosten für Porto und Rücklastgebühren gespart!

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

Nicole Egner-Meffert, Geschäftsstelle



● **BECKMANN**  
VERSICHERUNGSBÜRO  
VERSICHERUNGSMAKLER

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

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

Rufen Sie uns an: 0611 97729-0

**Beckmann GmbH Versicherungsmakler**

Bahnstraße 4, 65205 Wiesbaden

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

info@beckmann-vm.de



Verband  
Deutscher  
Versicherungs-  
Makler e.V.

VDVM-Versicherungsmakler.  
Sachverstand auf Ihrer Seite.

**DANKE**  
DANKE DANKE DANKE DANKE

Für die Geldspenden bedanken wir uns beim Kleingartenverein Heddernheim e.V. sowie bei Theodor Lackmann, Erna Leidinger, Nicole Egner-Meffert und Ralf Gelzenleuchter.

Wir bedanken uns bei Ingrid Meffert und Rüdiger Hinkel für die großzügigen Spenden zu Gunsten unseres AirTracks©.

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

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

Für die Hilfe beim Kartenvorverkauf für die Schülerweihnachtsfeier 2017 bedanken wir uns bei Andrea Harren, Ingrid Meffert und Hildegard Ruthart.

Für die Spende der Schokoladen-Nikoläuse bei der Schülerweihnachtsfeier bedanken wir uns beim Küchenstudio Schreuer, für die Kaffeespende bei Familie Hinkel und für die Tischdekoration bei Gabi Kamann.

### PIETÄT SCHÜLER

Erd-Feuer-Seebestattungen  
Überführungen vom Sterbeort zu  
allen Friedhöfen im In- und Ausland,  
Bestattungsvorsorge

**seit 1936**

Andreas Schüler GmbH  
In der Römerstadt 8-10  
60439 Frankfurt am Main  
Telefon: **57 22 22 und 57 30 40**

**Besuchen Sie uns im Internet: [www.schueler-pietaet.de](http://www.schueler-pietaet.de)**



# Heimat verbindet. Weltweit und zu Hause.

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

**Fraport. Aktiv für die Region.**

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



## Sommerausflug Fitnessgruppen von Gitti Werner





## Hallenübernachtung

Nach 3 langen Jahren ohne Hallenübernachtung, hat sich der Jugendausschuss diesen Herbst dazu entschlossen, wieder eine zu veranstalten: und ich kann, ohne zu zögern, sagen, dass es toll war!

Am 28. Oktober 2017 kamen 31 Kinder und 7 Betreuer aus dem Jugendausschuss in der Turnhalle zusammen. Damit sich die Gruppe kennenlernen konnte und um für eine gute Stimmung zu sorgen, wurden zu Beginn zahlreiche Spiele gespielt.

Als sich dann alle so langsam zurechtgefunden hatten, war der Spaß gar nicht mehr zu stoppen. Doch der Tag war noch lange nicht vorbei, denn es gab am Abend frische Pizza von nebenan und niemand kam zu kurz, denn jeder konnte sich satt essen. Sobald sich dann die Menge wieder in der Halle versammelt hatte, war die riesige

Schlaffläche schon aufgebaut und wir gingen zum ruhigeren Programmpunkt über. Die Kinder hatten die Möglichkeit, es sich auf einem Meer aus Turnmatten gemütlich zu machen.

Als sich alle ihren Platz hergerichtet hatten, lief ein Film mit passenden Snacks wie Popcorn und Chips. Nach dem Zähneputzen schauten wir noch einen zweiten Film, während dem einige Kinder schon so langsam schläfrig wurden. Als auch dieser Film zu Ende war, schliefen die jungen Sportler nach einem langen und aufregenden Tag ein.

Nach dem Frühstück starteten alle am nächsten Morgen mit weiteren Spie-



len durch, bis sie dann zur Mittagszeit abgeholt wurden. Es war toll, mit dem neu zusammengestellten Jugendausschuss zu arbeiten und ich freue mich auf weitere Projekte, die den Kindern hoffentlich mindestens genauso viel Spaß machen werden wie diese Hallenübernachtung!

Dennis Schwarz  
Jugendpressewart



## Spendenaufruf für ein AirTrack©

Die Turnabteilung des Vereins erfreut sich in den letzten Jahren an stetig wachsendem Zuspruch und Teilnehmerzahlen. Um für die vielen großen und kleinen Sportler/innen ein abwechslungsreiches Training zu gestalten, geben wir Übungsleiter Woche für Woche unser bestes. Seit einiger Zeit gibt es im Bereich Turnen ein neues Trainingsgerät, um das wir unser Inventar sehr gerne erweitern würden.

Der so genannte AirTrack© ist eine Art Luftkissen, welches es den Turnenden ermöglicht, anspruchsvolle Sprünge und Bodenturnelemente unter leichteren Bedingungen und mit deutlich geringerem Verletzungsrisiko zu üben. Der AirTrack© lässt sich vielseitig und auch in unterschiedlichen Sportarten einsetzen. Insbesondere Kindern hilft der federnde Untergrund bei der Ausführung bestimmter Bewegungen und

sorgt somit für eine hohe Motivation und ein gesteigertes Selbstbewusstsein. Detaillierte Informationen finden Sie auch unter: [www.airtrack-europe.de](http://www.airtrack-europe.de)

Da eine solche Anschaffung jedoch eine entsprechend hohe finanzielle Belastung für die Turnerschaft Heddernheim bedeutet, würden wir uns sehr freuen, wenn Sie unser Vorhaben unterstützen würden!!! Falls Sie interessiert sind, melden Sie sich gerne in der Geschäftsstelle des Vereins. Wir freuen uns über jeden einzelnen Beitrag, denn jeder Euro hilft!!!

Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich gerne unter [airtrack@turnerschaft-heddernheim.de](mailto:airtrack@turnerschaft-heddernheim.de) an mich wenden.

Vielen Dank!  
Sophia Geimer  
Übungsleiterin im Bereich Turnen

## Sommerfest

Der neu gewählte Jugendausschuss hatte sich für dieses Jahr einiges vorgenommen. Mit frischen Ideen und motivierten Freiwilligen, wollten wir alte Projekte wiederbeleben und neue ins Leben rufen. Zu letzterem zählt das Sommerfest, was am 24. Juni 2017 auf dem Schulhof der Robert-Schumann-Schule stattfand.

Bei strahlendem Sonnenschein gab es neben einem Kuchen- und Getränkeverkauf verschiedene Möglichkeiten, um sich sportlich zu betätigen. Die Eltern konnten sich im Schatten entspannt unterhalten, während sich die Kinder beim Dosenwerfen und Stelzenlaufen austobten.

Es war ein schöner Nachmittag und wir sind mit unserem ersten Sommerfest durchaus zufrieden, wobei wir uns natürlich auf steigende Besucherzahlen in den kommenden Jahren freuen! Die Stimmung innerhalb des Jugendausschusses stimmt auf jeden Fall, und wir freuen uns auf weitere schöne Erlebnisse mit der Vereinsjugend!

Sophia Geimer  
Jugendwartin



## Lichterfest

Alle zwei Jahre wird die Robert-Schumann-Schule beim „Lichterfest und Budenzauber“ von zahlreichen Lichterketten erhellt. Neben Essensständen und Bastelstationen organisiert der Jugendausschuss der Turnerschaft zu diesem Anlass immer ein Sportprogramm für die Kinder.

Am 18.11.17 war es wieder so weit. Bis in den frühen Abend konnte man sich an einem abwechslungsreichen Bewegungsparkour erfreuen und sich sportlich austoben. Die freiwilligen Jugendlichen standen den jungen Sportlerinnen und Sportlern dabei helfend zur Seite und sorgten für einen reibungslosen Ablauf.

Wir konnten uns über zahlreiche Besucher freuen und ich möchte mich an dieser Stelle recht herz-

lich bei den jungen Helfer/innen des Jugendausschusses bedanken. Wir haben dieses Jahr zusammen einiges auf die Beine stellen können und ohne die engagierten Freiwilligen wäre das nicht möglich gewesen! Ich freue mich auf weitere gemeinsame Aktionen! Danke!

Sophia Geimer  
Jugendwartin





## Ausflug nach Speyer



Buseinstieg in Hedderheim



Wetterfahne in Bad Sachsa



Grillbuffet im Biergarten

Es war wieder soweit, schon im vergangenen Jahr, im Sommer 2016, verkündete uns Horst Depner, dass es diesmal eine Fahrt in den Harz geben wird. Leider konnte er durch seinen Tod diese Fahrt nicht mehr selber durchführen. Am 23. Juni 2017 stand unser Bus zur Abfahrt pünktlich um 9:00 Uhr am Busbahnhof in Hedderheim bereit und setzte sich auch fast pünktlich in Bewegung.

Wir fuhren Richtung Norden, machten zwei Zwangspausen, denn unser Busfahrer musste die zeitlich vorgeschriebenen Pausen einhalten, und kamen am späten Nachmittag in Bad Sachsa - im Harz - an. Nachdem wir unser Gepäck im Hotel Lindenhof untergebracht hatten, erkundeten wir die Umgebung. Wir hatten noch etwas Zeit bis zum angesetzten Abendessen, denn es war ein Grillabend geplant. Bad Sachsa ist ein schönes, altes Städtchen, und man fühlt sich in die germanische Zeit zurückgesetzt.

Auf der Kirche thront als Wetterfahne nicht der biblische Hahn, sondern der preußische Adler mit der Jahreszahl 1823. Das muss wohl einmalig in Deutschland sein. Wir schlenderten durch Bad Sachsa, sahen viele alte (uralte) Gebäude. Auch gepflegte Parkanlagen reizten zur Besichtigung, aber die Uhr trieb uns in den Biergarten unseres Hotels zurück. Dort erwartete uns der Wirt, der uns mit einem „Schierker Feuersten“ begrüßte und das umfangreiche Grillbuffet eröffnete.

Das Wetter war schön, sonnig und warm und deshalb hielten wir uns im Biergarten auf und genossen den Abend mit vollen Gläsern bis in die Dunkelheit. So ging der erste Tag da-

hin, wir begaben uns in unsere Quartiere. Am anderen Morgen wartete nach dem Frühstück unser Bus, der uns nach Drei Annen Hohne brachte. Das war unser Einstiegsbahnhof für die Harzer Schmalspurbahn, die uns zum Brocken bringen sollte.

Wir standen am Bahnsteig und warteten auf unseren Zug, nur hatten wir noch keine Fahrkarten. Renate, die ja für unsere Gruppe verantwortlich zeichnete, ging an den Fahrkartenschalter, um unsere Karten zu holen. Sie bekam die Karten, musste aber über 1000 Euro dafür bezahlen. Die Überraschung war groß, denn wer hat denn schon so locker 1000 Euro Bares in der Tasche? Renate jedenfalls nicht. Da sprangen Vereinskameraden ein, die ihr aushalfen und so war die Fahrt zum Brocken für die Gruppe gerettet. Das bekamen wir, die draussen auf den Zug warteten, gar nicht mit.

Wir stiegen in den Zug ein und genossen die Fahrt zum Brocken. Wir fuhren gegen 9:30 Uhr ab, Ankunft auf dem Brocken um 10:25 Uhr.



Beschauliche Fahrt zum Brocken



Abfahrt am Bahnhof Drei Annen Hohne



Fahrkarte



Auf dem Brocken



Auf dem Brocken

Man hat uns bis 12:00 Uhr Zeit gelassen. Jeder hatte genug Zeit den Brocken-Gipfel zu erkunden. Wir hatten herrliches Wetter und von dort oben eine Fernsicht, wie man sie nur an wenigen Tagen im Jahr geboten bekommt.

Es war ein Erlebnis, wobei die Sonne das ganze Drum und Dran noch verschönte. Um 12:00 Uhr wartete unser Zug, der uns wieder zurück nach drei Annen Höhne brachte.

Hier stand bereits unser Bus, der uns nach Walkenried fuhr. Walkenried ist heute ein kleiner Vorort von Bad Sachsa. Hier errichtete die Gräfin Adelheid von Walkenried ein Kloster.

Der große gotische Dom steht heute als Ruine. Er ist im Mittelalter ausgebrannt und wurde danach als Steinbruch genutzt und zerstört. Heute stehen von diesem Dom nur noch die imposante Frontfassade und ein paar Außenmauern.

Ich fragte mich im Stillen, was es hier noch zu besichtigen gibt: wir sehen doch bereits alles. Aber neben dieser Ruine war der Eingang zu einem Museum.



Reste des Doms in Walkenried



Im Museum der Ruine

Dort wurde uns erklärt, dass wir uns in einem Kloster befinden, das fast vollständig erhalten ist und von außen nicht als solches zu erkennen ist. Walkenried war ein Zisterzienser-Kloster, das sich selbst verwaltete. Die Bauernhöfe, die man heute noch erkennt, gehörten zum Kloster und wurden von dort auch von den Mönchen bewirtschaftet. Das Kloster war also Selbstversorger und verkaufte seine Überschüsse auf einem Markt. Walkenried war gegenüber den Nachbargemeinden wohlhabend.

Wir bekamen gezeigt, wie die Mönche lebten, wie sie gekleidet waren, wo sie gegessen haben und wo ihr Schlafsaal war. Der Kapitelsaal wird heute als Kirche genutzt.

Man sagt, Walkenried besitzt heute das größte Klostermuseum Europas. Nach Abschluss der Museumsführung ging es zurück zum Bus, denn das Abendessen war für 18:00 Uhr im Lindenhof angesagt: es war - wie immer - vorzüglich und hat uns allen sehr gut geschmeckt.

Nach dem Essen machten wir einen Verdauungsspaziergang durch Bad Sachsa bis uns die Dunkelheit zurück ins Hotel trieb. Es war ein ereignisreicher Tag und wir schliefen durch bis zum Frühstück unseres Abreisetages. Wir packten unsere Koffer und begaben uns zum Frühstück.

Bis zum Mittagessen hatten wir noch Zeit und unsere Reiseleitung hatte für den Vormittag noch etwas vorbereitet. Unser Bus stand zu einer Besichtigungsfahrt bereit. Die Koffer konnten wir in unserem Zimmer lassen. Das Wetter war nicht so schön wie am Vortag aber das störte uns wenig. Das Ziel war der Ravensberg. Er ist 650 Meter hoch und ermöglicht einen herrlichen Rundblick.



Im Museum der Ruine



Im Museum der Ruine



Blick vom Ravensberg





Falkenhof

Ein großes Gasthaus und Skilifte deuten auf eine ideale Wintersportgegend hin. Es fing an leicht zu regnen und wir begaben uns ins Trockene (Bus). Der fuhr uns wieder zurück Richtung Bad Sachsa, machte aber eine Zwischenstation am Falkenhof auf dem Katzenstein. Dort bekamen wir unterschiedlichste Greifvögel vorgeführt.

Die Zeit im Falkenhof verging schnell und der Bus brachte uns zum Mittagstisch in unser Hotel. Der Wirt hatte zum Abschluß etwas Besonderes aufgetischt. Es gab Wildbraten mit Knödeln und Rotkohl. Es hat gut geschmeckt und rundete unseren Ausflug harmonisch ab.

Zum Abschluß dankte Heinz Küchler allen, die für das Gelingen dieser „HaHeHo“-Touren beigetragen hatten. Er ist der Letzte dieses Teams und gab zu verstehen, dass er sich zurückziehen möchte.

Er erklärte aber, dass der Vater dieser Reisen Rudi Rienecker ist. Rudi hatte als Leiter der Sportabzeichengruppe, während seiner aktiven Zeit, jedes Jahr mit seiner Gruppe eine mehrtägige Tour veranstaltet.

Als Nachfolger hatten Hans Meffert, Heinz Küchler und Horst Depner die Planung und Durchführung solcher Gruppenfahrten übernommen und nannten sich „HaHeHo“. In diesem Jahr (Ostern 2017) verstarb unerwartet Horst. Somit war das Team nicht mehr vorhanden.

Wir können von Glück sagen, dass Renate und Burkhard Himmler eingesprungen und die Sache in die Hand nahmen. Anschließend dankte Inge Depner für die Durchführung der Reise in den Harz, die ja Horst vorangekündigt hatte.



Falkenhof



Abschluss bei Wildbraten

Auch ich sage im Namen der Sportabzeichengruppe „Danke“ an alle, die bisher diese Fahrten ermöglichten.

Besonders bedanke ich mich bei Renate und Burkhard Himmler, die sich spontan für die Weiterführung dieser Einrichtung einsetzten.

Frank Broschat

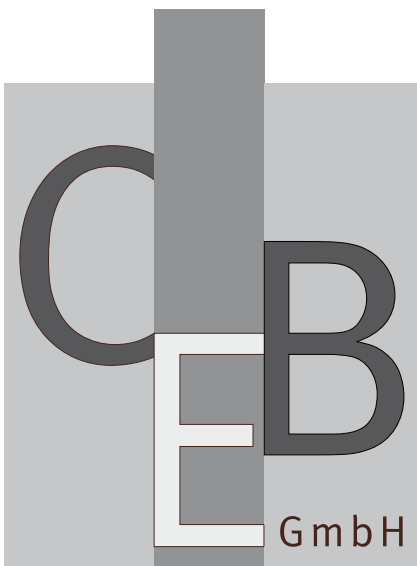


Danksagung von Heinz Küchler an Renate und Burkhard Himmler



Die gesamte Reisegruppe Harz 2017





STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

Einkommensteuer  
 Immobilienbesteuerung  
 Vermögensverwaltung  
 Erbschaftsteuer- und  
 Schenkungsteuerrecht  
 Allgemeine Steuerberatung

Praunheimer Landstraße 199  
 60488 Frankfurt am Main

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

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



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

DIE KOCHSCHULE  
 IM KÜCHENSTUDIO:



www.schreuer-kochschule.de



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

# Viel Spaß beim Sport!

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

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

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

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

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

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

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



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



Internet:  
[www.turnerschaft-heddernheim.de](http://www.turnerschaft-heddernheim.de)  
E-Mail:  
[kontakt@turnerschaft-heddernheim.de](mailto: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:** 069 / 57 75 33

**Fax:** 069 / 69 59 89 40

**1. Vorsitzender:** Markus Schmid

**Redaktion:** Oliver Meffert

**Layout, Satz:** Petra Kreß, Dipl. Designerin (FH), [www.petrakress-grafikdesign.de](http://www.petrakress-grafikdesign.de)

**Copyright:** Verein, Logos: 1976 by ERCO

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

**E-Mail:** [kontakt@turnerschaft-heddernheim.de](mailto:kontakt@turnerschaft-heddernheim.de)

**Internet:** [www.turnerschaft-heddernheim.de](http://www.turnerschaft-heddernheim.de)

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

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

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