



54. Jahrgang

01/2020

TURNER-ZEITUNG

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

160

**Jahre
Turnerschaft
1860
Heddernheim**

28. März Tag der offenen Tür - Erwachsenensport

11. - 14. Juni Jugendfreizeit

27. Juni Tag der offenen Tür und Sommerfest - Jugendsport

24. August Sportabzeichentag

7. November Jubiläumsball

Aerobic Aikido Badminton Ballett Ballsport für Kids Beckenbodengymnastik

Eltern/Kind-Turnen Fitnessboxen Fit in der Schwangerschaft Frauengymnastik Freizeitfußball

Funktionsgymnastik Gerätturnen Hui Chun Gong Hip-Hop Jazztanz Judo

Kinderturnen Konditionsgymnastik Leichtathletik Mami-Workout mit Baby Osteoporosegymnastik

Parkour Pilates Qi Gong Rückbildungsgymnastik Rückenfitness

Seniorengymnastik Sportabzeichen Skigymnastik Spaß an der Bewegung Sport für Jedermann

Tai Chi Tanzsport Tischtennis Volleyball Wirbelsäulengymnastik Yoga Zumba® Fitness

Vorwort

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Turnerschaft,

wir sind sehr stolz, mit Euch allen in ein besonderes Jahr zu gehen. Denn im Jahr 2020 feiert unser Verein das 160-jährige Bestehen. So ein Jubiläum ist ein guter Anlass, um zurück zu blicken und das zu würdigen, was unsere Vorgänger und Vorgängerinnen hier aufgebaut haben.

Wir sind sehr froh und dankbar, dass sich über diese lange Zeit so viele Menschen für unsere Turnerschaft engagiert haben. So stehen wir heute sehr solide da. Zuerst denkt man da immer an unsere Heimat, die Halle. Diese macht zwar viel Arbeit, ist aber der wesentliche Grundstein für unseren Erfolg. Denn wir können viel einfacher neue Ideen umsetzen als andere Vereine, die erst irgendwo eine freie Hallenzeit finden müssen.

Aber die schönste Halle ist nichts wert ohne die vielen Personen, die zum Gelingen beitragen: meine Kollegen aus dem Vorstand, der Jugendausschuss, die vielen fleißigen Helfer bei unseren Veranstaltungen, die Übungsleiter, unsere Reinigungskräfte und viele Freunde und Förderer.

Wir sind einer der ältesten Frankfurter Sportvereine - aber wir sind nicht von gestern. Über 1000 Mitglieder aller Altersstufen treiben bei uns Sport in den verschiedensten Disziplinen von

Aerobic bis Zumba. Dabei haben wir stets ein Auge auf neue Trends, um unser Angebot zu erweitern. Und manchmal haben wir nicht nur tolle Ideen, sondern schaffen es sogar im harten Frankfurter Markt einen passenden Übungsleiter oder eine passende Übungsleiterin für uns zu gewinnen.

So ein Jubiläumsjahr muss auch passend gefeiert werden. Wir haben uns dazu eine schöne Reihe von besonderen Veranstaltungen für Euch ausgedacht. So werden wir je einen Tag der offenen Tür für den Jugend- und den Erwachsenensport machen. Dazu wird es im Juni eine Jugendfreizeit in Oberreifenberg geben.

Den festlichen Abschluss bildet dann am 7. November der große Jubiläumssball im Titusforum mit Livemusik, Tanzshow einer Bundesligamannschaft und Auftritten unserer Tanzgruppen.

Wir freuen uns, wenn wir viele von Euch bei den besonderen Veranstaltungen in diesem Jahr sehen und bedanken uns schon jetzt bei allen Mithelfern.

Markus Schmid für den ganzen
Vorstand der Turnerschaft

Schülerweihnachtsfeier 2019

Bereits um 10:00 Uhr trafen sich viele Helfer, um den Großen Saal der Turnerschaft für die Feier vorzubereiten. Der Boden musste abgedeckt werden, die Tische und Stühle wurden in den Saal gestellt. Der Getränke- und Kuchenverkauf wurde aufgebaut, die Platznummern geklebt und für eine festliche Dekoration gesorgt.

Einlass zur Feier war um 14:00 Uhr, doch schon etwas früher trafen die ersten Gruppen ein, um die Kostüme anzuziehen und sich auf den Auftritt einzustimmen. Nach der musikalischen Eröffnung gegen 14:30 Uhr erfolgte die Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden Markus Schmid. Von hier an übernahmen Sven Reimer und Daniel Harren die weitere Moderation des Programms.

Den Auftakt gaben „Kleinen Einhörner“ unserer Ballett Gruppe I. Ein leuchten-

der Auftritt unserer begeisterten kleinen Tänzerinnen. Darauf folgten „Die Aufreißer“ - eine actionreiche Einlage der Kleinkinderturnen Gruppe. Der nächste Auftritt stand ganz im Zeichen von Disneys Eiskönigin. Die kleinen Eisköniginnen der Ballett Gruppe IV bezauberten nicht nur das Publikum, sondern auch die Moderatoren.

Ob Pretty in Pink Pate bei der Auswahl des Programms stand oder einfach nur die Farbe begeistert hat, bleibt ungeklärt.

Jedenfalls folgten auf die „Pink Girls“ der Jazztanz Gruppe I gleich die „Ladies in Pink“ der Mädchen Turngruppe I.

Nahtlos ging es mit der Ballett Gruppe V weiter, die ihren Auftritt unter das Motto -Ballett mal anders- gestellt hatten. Schwungvoll ging es mit der Turngruppe der Jungen weiter, von der



leider nur noch zwei Turner fit für den Auftritt waren. „Mensch ist Mensch“ und „Queens of the Lions“ titelten die Auftritte von Hip Hop I und Hip Hop II.

Nach Menschen und Löwen ging es dann tierisch mit den Zirkuspferden der Ballett Gruppe II weiter. Drei Dompteure bändigten die wilden Pferde und ließen sie auch durch einen Reifen springen.

Danach war es Zeit für die „Dance Monkeys“ der Turnen Mädchen II, die ausgelassenes Springen mit Trampolin und Kasten demonstrierten. Bei der Vorführung der Judogruppe flogen zunächst die Matten (Umbau) und danach die Judoka über den Boden.

Den Abschluss der Vorführungen bildeten dann „This Is Me“ der Ballett Gruppe III mit farbenfrohem Tanz, sowie „Confident“ der Turnen Mädchen Gruppe III, die nur so über den Boden flogen.

Vielen Dank an alle Helfer, ohne die wir so eine Feier nicht durchführen könnten. So waren vor, neben, während und nach den Aufführungen viele fleißige Hände am Werk. Mit Kaffee, Kuchen, Brezeln und Getränken sorgten der Jugendausschuss und unsere Senioren für das leibliche Wohl. Auch



der Merchandise-Stand mit den Jubiläums-Shirts und weiteren Turnerschafts-Artikeln erfreute sich großer Beliebtheit.

Beim Aufbau und Abbau packten viele Übungsleiter und Eltern - besonderes Lob an Judo und Leichtathletik - mit an. Nachdem dann die Tische und Stühle wieder aufgeräumt waren, der Boden gewischt, der Schutzbelag entfernt und alles wieder an Ort und Stelle war, ging um 19:00 Uhr ein langer Tag zu Ende.

Helge Harren
Sportwart

GaWaSan
Sanitär- und Heizungstechnik
Komplettbäder mit Ideen

GaWaSan GmbH	Tel.: 069 / 95 10 98 70
Hedderner Landstr. 16	Fax.: 069 / 95 10 98 777
60439 Frankfurt am Main	www.gawasan.de

**Psychotherapeutische Privatpraxis
Joachim Otto**

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



Ich helfe Ihnen dabei!

Therapie - Beratung - MPU-Vorbereitung

Im Heidenfeld 40 • 60439 Frankfurt
Gemeinschaftspraxis Roth
Stiftstraße 2 • 60313 Frankfurt • Tel: 069 574002
jotto.frankfurt1@gmail.com • www.otto-psychotherapie.de



*Das Team
ist Heimat*



www.fraport.de



Vereine bereichern unsere Region. Sie fördern Profis, kümmern sich um den Nachwuchs und vermitteln die Bedeutung von Teamgeist. Das unterstützen wir. Als Arbeitgeber, als Nachbar, als Sponsor.

Fraport. Aktiv für die Region

Turnerschaft sucht die Sportfamilie

Dem Motto „Deine Sportfamilie im Herzen von Heddernheim“ als Teil unserer Vereinsstrategie wollen wir (d)ein Gesicht geben. Wir suchen Euch - Sportlerinnen und Sportler der Turnerschaft - die bereit sind die Sportfamilie der Turnerschaft zu repräsentieren. Von Jung bis Alt, quer durch alle Sportarten.

Ein professionelles Fotoshooting wird dafür sorgen, dass die Sportfamilie als Werbeträger für die Turnerschaft fungieren kann.

Bitte meldet Euch bis zum 28.3.2020 per Mail oder persönlich in der Geschäftsstelle. Kinder benötigen dabei die Erlaubnis der Eltern.

geschaeftsstelle@turnerschaft-heddernheim.de

Helge Harren, Markus Schmid



„Designed by Kjpargeter / Freepik“

Lichterfest 2019

Traditionell findet in der Robert-Schumann-Schule alle zwei Jahre das so genannte Lichterfest statt. Am 16. November 2019 war es wieder einmal so weit. Während die Schulgemeinde allerlei Aktivitäten und Verpflegungsstände im und um das Schulgebäude organisierte, war der Jugendausschuss in der Turnhalle der Grundschule vertreten.

Dort bauten wir verschiedene Stationen zur sportlichen Betätigung auf, an denen sich die Kinder austoben und ihre Sportlichkeit in verschiedenen Bereichen erproben konnten. Es wurde besonders darauf geachtet, dass alle Altersklassen auf ihre Kosten kamen.

Auf dem Lichterfest treffen sich die Kinder, Eltern und Lehrer/innen

der Robert-Schumann-Schule, um bei Kinderpunsch und Glühwein gemütlich zusammen zu kommen.

Da viele unserer jungen Vereinsmitglieder diese Schule besuchen, freuen wir uns immer über eine gute Zusammenarbeit und gemeinsame Projekte wie dieses.

Dennis Schwarz (Jugendpressewart)
und Sophia Geimer (Jugendwartin)



Hallenübernachtung

Der Jugendausschuss möchte den Kindern und Jugendlichen der Turnerschaft ein breites Angebot an Aktivitäten und Veranstaltungen bieten. Einen Klassiker stellt hierbei die Hallenübernachtung dar. Wir sind bemüht, diese möglichst jedes Jahr stattfinden zu lassen. Im Herbst war es wieder so weit.

Am 2. November versammelten sich 23 Kinder aus allen Abteilungen in der Turnhalle, um zusammen Spiele zu spielen, zu essen, Filme zu gucken und natürlich in der Halle zu übernachten. Traditionell beginnt die Übernachtung mit Spielen zum Kennenlernen. Nachdem sich alle ordentlich ausgetobt hatten und der Hunger langsam größer wurde, stand bereits das Abendessen bereit. Bei ausreichend Pizza wurden alle Kinder satt.

Anschließend wurden die Schlafplätze vorbereitet und abgestimmt, welche zwei Filme geschaut werden. Beim ersten Film durften noch kleine Snacks geknabbert werden.

Vor dem zweiten Film musste dann jede/r Zähne putzen gehen und sich bettfertig machen. Nach einem abenteuerreichen und sehr aktiven Tag lagen alle im Bett und schliefen schnell ein.

Morgens starteten wir mit einem ausgewogenen Frühstück in den neuen Tag. Bevor alle abgeholt wurden, spielten wir zum Abschluss noch ein paar Spiele. Die Hallenübernachtung bietet den Kindern die Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen und über die Grenzen der eigenen Abteilung hinauszugucken. Der Jugendausschuss war mit insgesamt 8 Helfer/innen vertreten und wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Hallenübernachtung!

Dennis Schwarz (Jugendpressewart)
und Sophia Geimer (Jugendwartin)

Gaststätte
Momberger
Inh. Bernd Greb
Eigene Apfelweinkelerei,
eigene Schlachtung

60439 Frankfurt
Alt Heddernheim
Tel: 57 66 66





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

Die Blume

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

Einladung zur Mitgliederversammlung 2020

am Freitag, den 13.03.2019 um 20:00 Uhr im Kleinen Saal der Turnerschaft 1860 Frankfurt / Main – Heddernheim e.V. (Eingang Severusstraße 1. OG)

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

Im Namen des Vorstandes

Anträge sind bis spätestens 27.02.2020 beim Vorstand einzureichen.

Vereinsfreizeit 2020

Du bist mindestens 10 Jahre alt, Vereinsmitglied und hast Lust auf ein Wochenende ohne Eltern mit viel Spaß, Sport und netten Leuten?!

Dann melde Dich für die Vereinsfreizeit 2020 an!

Wir fahren vom 11.06. bis zum 14.06.2020 (Fronleichnam) in die Jugendherberge nach Oberreifenberg. Dort machen wir gemeinsam Ausflüge, Spiele und natürlich habt ihr auch Freizeit, die ihr mit den anderen Kindern und Jugendlichen aus dem Verein frei gestalten könnt.

Nähere Infos bezüglich Kosten und Ablauf stehen auf den Anmeldezetteln. Diese liegen im Verein aus und können in den Briefkasten des Jugendausschusses oder per E-Mail (sophia.geimer@gmx.de) abgegeben werden. Anmeldeschluss ist der 1. April 2020. Bei Fragen stehe ich Ihnen und euch gerne zur Verfügung.

Der Jugendausschuss freut sich auf ein tolles Wochenende mit euch!

Sophia Geimer (Jugendwartin)

Bye, bye Laura!

Sie war vielmehr als „nur“ eine von unseren Tanztrainern. 3 ½ Jahre lang hat Laura Thomas wichtige Impulse gesetzt und mit ihren Trainingsstunden unser Sportprogramm bereichert.

Ihre Leidenschaft zum ZUMBA-Tanzsport hat sich auf ihre Teilnehmer übertragen. Ihre freundliche und fröhliche Art kam bei allen gut an. Ihre Stunden waren immer gut besucht und manches Mal war es schon beengt im Kleinen Saal.

In Zukunft wird Laura neue Wege einschlagen und kann daher ihre Gruppe nicht mehr betreuen. Nach erfolgreichem Studienabschluss geht sie für ein Jahr ins Ausland. Wir bedauern die Trennung sehr, denn die Zusammenarbeit war immer gut.

Liebe Laura wir wünschen Dir für Deine Zukunft alles, alles Gute!

Nicole Egner-Meffert



Liebe Mitglieder,

mein Name ist Midori Godinot-Nobe. Ich bin in Japan geboren, habe französische Literatur in Japan und Frankreich studiert und lebe seit 2013 in Frankfurt. Seit Oktober 2018 bin ich Zumba-Trainerin und seit Januar 2019 unterrichte ich eigene Kurse. Ich LIEBE Zumba über alles.

Bereits als Kind habe ich meine große Leidenschaft für das Tanzen entdeckt. Wenn ich Zumba unterrichte, ist das für mich ein absolutes Glücksmoment und ich fühle mich total befreit. Zumba gibt mir eine unglaublich positive Energie. Ich möchte diesen wunderbaren Moment und die Freude am Zumba gerne mit vielen Leuten teilen und sie glücklich machen. Keine Angst, ihr braucht keine guten Tänzer zu sein.

Zumba soll euch einfach Spaß am Tanzen und an der Bewegung bringen! Tanzen hilft euch auch dabei, gesund zu bleiben. Ich verspreche euch: In meinem Zumba-Kurs gibt es nur positive Stimmung. Ihr werdet euch danach körperlich und geistig viel besser fühlen.



Also kommt vorbei und lasst uns euren Dienstagabend mit ganz viel Spaß füllen! Zumba findet immer dienstags in der Zeit von 19:30 bis 20:30 Uhr im Kleinen Saal der Turnerschaft statt.

Midori Godinot-Nobe

PIETÄT SCHÜLER

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

seit 1936

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

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

Hedderheimer Sportabzeichentag 2019

Gutes Wetter - soviel war schon mal im Vorfeld sicher für den Hedderheimer Sportabzeichentag am 31. August 2019.

Bei noch angenehmen 26 Grad trafen sich die Sportabzeichenabnehmer und alle Helfer gegen 9:30 Uhr auf dem Sportplatz Brühlwiese, um den Aufbau der einzelnen Stationen gemeinsam zu erledigen.

Die ersten Teilnehmer ließen nicht lange auf sich warten: pünktlich gegen 10:00 Uhr waren die Registrierungen mit Laufzetteln ausgefüllt und die erste Riege konnte an den Start gehen.

Die jeweiligen Gruppen waren vom Alter her sehr gemischt, somit konnten

auch Familien zusammen ihre Disziplinen abnehmen lassen. So liefen dann auch mal Vater gegen Sohn - noch lagen die Erwachsenen vorne: die Frage ist, ob dies in den künftigen Jahren auch noch so sein wird ...

Ab 11:00 Uhr wurde es dann mit 33 Grad richtig heiß: die Sportler als auch die Helfer und Abnehmer versuchten jede Sekunde im Schatten zu verbringen, wenn sie nicht bei der Abnahme benötigt wurden.

Dies war aber kein Grund für weitere Teilnehmer, auch noch gegen 13:00 Uhr mit ihrer Sportabzeichenabnahme zu beginnen. Nach dem Abbau um 14:15 Uhr endete der Sportabzeichen mit folgender erfolgreichen Statistik:



Abgenommene Disziplinen: 30m, 50m, 100m, Weitsprung, Standweitsprung, Hochsprung, Seilspringen, Schleuderbomben, Ballwurf, Kugelstoßen, Medizinballwurf, 800m, 3000m.

Teilnehmer: 20 gesamt,
12 Kinder/Jugendliche, 8 Erwachsene
Alter: 8 bis 47 Jahre
Abnehmer: 4
Helfer: 4

Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer für die erbrachten Leistungen und ein großer Dank an die Abnehmer und Helfer. Insgesamt war es eine ge-

lungene Veranstaltung und ich bin sicher, der Nachmittag wurde noch gemütlich im Garten oder auf dem Balkon mit einem kühlen Getränk verbracht - wenn nicht noch das Schwimmbad auf dem Programm stand ...

Oliver Meffert
Sportabzeichenabnehmer



Tradition und Verpflichtung – Lohrbbergfest 2019

Am 4. Juli 1848 hat Turnvater Jahn auf dem östlichen Teil des Lohrbergs (Berger Warte, Seckbacher Gemarkung) vor vielen dort versammelten Turnern eine flammende Rede gehalten und damit die sportliche Tradition des Lohrbbergfestes begründet. 1950 hatte man dann die Idee, ähnlich dem damals schon seit Jahrzehnten bestehenden „Feldbergfest“, leichtathletische Wettkämpfe für Vereine Frankfurts und Umgebung auf dem 212 m hohen Lohrberg ins Leben zu rufen.

Aus der Idee wurde durch engagiertes und aktives Mitgestalten des damaligen Oberbürgermeisters der Stadt Frankfurt/M, Walter Kolb, Realität: das „Lohrberg-Turnfest“ entstand.

Nunmehr führte der Turnverein Seckbach am 07.09.2019 das 69. Lohrbbergfest durch. Auch wenn der Name der Veranstaltung Lohrbbergturnfest lautet, handelt es sich eigentlich um Disziplinen der Leichtathletik, in denen hier in einem sportlichen Mit- und Gegeneinander um die Siege in verschiedenen Altersklassen gerungen wird. Die Leichtathleten treten in einem Dreikampf an.

Gelaufen wurden, je nach Altersklasse, 50m, 75m oder 100 m, und zwar auf normalen Gehwegen auf dem Plateau des Lohrbergs, die wettkampfmäßig mit Start und Ziel markiert sind. Entlang der Wege: viele Zuschauer, Familienangehörige und Betreuer zum Anfeuern.

Weitere Disziplinen waren Weitsprung, Ballweitwurf und Kugelstoßen sowie ein Mannschaftswettbewerb, die Pendelstaffel: das Staffelholz erhalten und starten!

Für die Turnerschaft Heddernheim gingen 16 Athleten an den Start. Jeder brachte gute Leistungen und konnte mit dem Erreichten zufrieden sein. Mit Philipp Dillenburger konnte die Turnerschaft auch dieses Jahr wieder den Lohrbbergfestsieger stellen, wozu wir ganz herzlich gratulieren.

Thorsten Barufke-Schmidtell





Tanzsport in der Turnerschaft- eine Erfolgsgeschichte

Im November/Dezember 2018 haben wir mit dem Vereinsvorstand beschlossen, eine neue Breitensportgruppe für unsere Tänzer anzubieten.

Die erste Werbung lief dann an der Schülerweihnachtsfeier im Dezember 2018 und auch in der Turnerzeitung 2/18 wurde dies veröffentlicht. Am 15.01.2019 starteten wir mit 3 - 4 Paaren im Kleinen Saal. Schnell wurde den Paaren bewusst: es macht uns so viel Spaß, da müssen unsere Freunde auch mitkommen.

Für uns als Trainer ist es schön, mit anzusehen, mit welchem Spaß und Eifer die Paare bei der Sache sind. Kurz vor den Sommerferien 2019 wurde uns klar, diese Gruppe ist schneller voll (aufgrund des Kleinen Saal's max 8/9 Paare) gewesen wie wir dachten und

somit wurde ganz kurzfristig eine weitere neue Gruppe sonntags ins Leben gerufen.

Seit September 2019 trainieren nun weitere Paare jeden Sonntagabend mit uns im Großen Saal und auch hier ist die Nachfrage groß. Somit hat die Tanzsportabteilung nun folgende Gruppen:

Dienstag: Kleiner Saal
20:30 Uhr - 22:00 Uhr Anfänger
(Warteliste)
Donnerstag: Großer Saal
20:00 Uhr - 21:30 Uhr Fortgeschrittene
Sonntag: Großer Saal
18:00 Uhr - 19:30 Uhr Anfänger und
Wiedereinsteiger

Die Verfügbarkeit von Plätzen in der Donnerstags- und Sonntagsgruppe kann unter tanz@turnerschaft-hed-



heddernheim.de erfragt werden. Sollte der Zulauf weiterhin so hoch bleiben, werden wir aber auch hier nicht ohne Wartliste auskommen.

Unser Discofox-Workshop für Einsteiger im Oktober 2019 wurde von 4 Paaren besucht, die nun alle sicher in den Grundschritten und den ersten kleinen Figuren sind. Nur eine Woche später war der Discofox-Workshop für Fortgeschrittene, der von 12 Paaren besucht wurde. Hier konnten die bisher erlernten Figuren gefestigt und Neue trainiert werden.

Am 26.10.2019 waren wir mit sieben Paaren auf dem Ball des Männerchors

Praunheim im Titusforum in der Nordweststadt. Es war ein schöner Abend, mit viel Tanz, schönen Aufführungen und sehr viel Spaß an unserem Tisch.

Nächstes Jahr, im September 2020, werden die Tänzer mit ihren Familien einen großen Ausflug zum Oktoberfest in München machen. Die Planungen laufen auf Hochtouren, das Hotel bzw. der Gasthof mit Frühstück ist aber bereits gefunden. Die Anreise erfolgt individuell am Freitag, ebenso die Abreise. Samstagsvormittags fahren wir dann gemeinsam mit der Bahn zum Oktoberfest nach München.

Jeanette und Andreas Kellner



Tanzworkshops 2020

Erstes Halbjahr

07.03.20	14:00-16:00	Slowfox Teil 1
07.03.20	16:00-18:00	Disco-Fox Aufbau / Fortgeschrittene
08.03.20	16:00-18:00	Wiener Walzer für Einsteiger Workshop - Teil 1
15.03.20	14:00-16:00	Latein Technik - Rumba, ChaCha
15.03.20	16:00-18:00	Wiener Walzer für Einsteiger Workshop - Teil 2
21.03. - 22.03.20	16:00-18:00	Wiener Walzer für Fortgeschrittene
23.04. - 25.06.20	18:30-20:00	Tanz Workshops 8x8 - Einsteiger, Wiedereinsteiger
17.05.20	16:00-18:00	DiscoWalz

Zweites Halbjahr

20.08-08.10.20	18:30-20:00	Tanz Workshop 8x8 - Einsteiger, Wiedereinsteiger
06.09.20	14:00-16:00	Slowfox Teil 1
05.09. - 06.09.20	16:00-18:00	Langsamer Walzer - Technik; Führen und Folgen
20.09.20	16:00-18:00	DiscoWalz
25.10.20	16:00-18:00	Rumba/ChaCha Technik Workshop
31.10.20	14:00-16:00	Disco-Fox Einsteiger
01.11.20	14:00-16:00	Disco-Fox Aufbau / Fortgeschrittene

- Anmeldung als Paar (Name, Adresse, Telefon) per E-Mail an tanz@turnerschaft-heddernheim.de
- Teilnehmerzahl mindestens 5 Paare
- Fragen - gerne über tanz@turnerschaft-heddernheim.de oder beim Tanz-Training am Dienstag, Donnerstag oder Sonntag

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/Erwach.	Di	20:00	- 22:00	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 Mixed	Erwachsene	Di	20:00	- 22:00	Gr. Saal
	Volleyball Jederm.	Erwachsene	Fr	20:00	- 22:00	Gr. Saal
	Gymnastik	Body Fit / Aerobic	Erwachsene	Mi	19:00	- 20:30
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-gymnastik		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.	Di	17:00	- 18:00	Gym.-Raum
Judo	Judo	6 - 11 J. /Anfäng.	Di	16:30	- 18:00	Kl. Saal
	Judo	6 - 11 J. /Anfäng.	Fr	17:00	- 18:30	Gr. Saal
	Judo	ab 12 J. und Erw.	Di	18:00	- 20:00	Gr. Saal
	Judo	ab 12 J. und Erw.	Fr	18:30	- 20:00	Gr. Saal
	Aikido	ab 12 Jahren	Sa	9:30	- 11:30	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
	Leichtathletik	Jugend & Aktive	Do	18:30	- 20:30	Kalbach
	Sportabz. u. 50 +	Sommertraining*	Mo	18:00	- 19:30	Sportplatz
	Sportabz. u. 50+	Wintertraining*	Do	18:30	- 20:00	Gr. Saal
Tanz	Ballett I	Mädchen, 3 - 5 J.	Fr	15:30	- 16:30	Kl. Saal
	Ballett II	Mädchen, 6 - 9 J.	Fr	16:30	- 17:30	Kl. Saal
	Ballett III	Mäd., 10 - 14 J.	Fr	17:30	- 18:30	Kl. Saal
	Ballett IV	Mädchen, 3 - 5 J.	Mo	14:30	- 15:30	Kl. Saal
	Ballett V	Mädchen, 6 - 9 J.	Mo	15:30	- 16:30	Kl. Saal
	Ballett VI	Mäd., 10 - 14 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 13 J.	Sa	11:00	- 12:00	Kl. Saal
	Gesellschaftstanz	Erw., Paare	Di	20:30	- 22:00	Kl. Saal
Gesellschaftstanz	Erw., Paare	Do	20:00	- 21:30	Gr. Saal	
Gesellschaftstanz	Erw., Paare	So.	18:00	- 19:30	Gr. Saal	
ZUMBA® Fitness	Erwachsene	Di	19:30	- 20:30	Kl. Saal	
Turnen	Turnen	Eltern / Kind	Mo	15:00	- 16:00	Gr. Saal
	Turnen	Eltern / Kind	Fr	15:30	- 16:30	Gr. Saal
	Spaß an der Bewegung	ab 7 Jahre	Mo	17:00	- 18:00	z. Zt. nicht
	Parkour	ab 10 Jahre	Mo	18:00	- 19:15	z. Zt. nicht
	Turnen	Kinder 3-5 Jahre	Mi	14:30	- 15:30	Gr. Saal
Turnen	Mädchen I, 6-8 J.	Mi	16:00	- 17:00	Gr. Saal	

Zeitliche oder räumliche Änderung

Sportplatz: Brühlwiese

RSS: Robert-Schumann-Schule

Gym. Raum: Gymnastikraum Vereinsturnhalle

* Sommertraining ab April / Wintertraining ab Oktober

Gr. Saal: Großer Saal Vereinsturnhalle

Kl. Saal: Kleiner Saal Vereinsturnhalle

Kalbach: LA-Halle Kalbach

Fortsetzung siehe nächste Seite

Sportart	Gruppe	Zielgruppe	Tag	Beginn	Ende	Ort
Turnen	Turnen	Mäd., II, 9 - 11 J	Mi	17:00	- 18:00	Gr. Saal
	Turnen	Mäd., III, ab 11 J.	Do	17:00	- 18:30	Gr. Saal
	Turnen	Jungen, ab 6 J.	Fr	16:30	- 18:00	RSS

Kursangebote

Präventive Gymnastik - Yoga für Erw. (nach Iyengar) I	Mo	16:30	- 18:00	Gym.-Raum
Präventive Gymnastik - Yoga für Erw. (nach Iyengar) II	Mo	18:00	- 19:30	Gym.-Raum
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
Yoga am Vormittag	Di	09:30	- 10:30	Kl. Saal
Fit in der Schwangerschaft	Di	18:00	- 19:00	Kl. Saal/ Niddapark
Pilates - TN mit erweiterten Grundkenntnissen	Mi	18:15	- 19:15	Kl. Saal
Faszienyoga	Mi	19:30	- 20:45	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
Osteoporosegymnastik - Präventive Gymnastik	Do	15:00	- 16:00	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, TN mit Grundkenntnissen	Di	18:30	- 19:30	Gym.-Raum
Präventiver Rückenschulungskurs für Kinder	Do	16:30	- 17:45	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

Hui Chun Gong

- Hatha-Yoga
- Yoga nach Iyengar

Rückbildungsgymnastik

Fit in der Schwangerschaft

Mami-Workout mit Baby

Kurs-Programm
Januar - Juni 2020

Unsere Kursangebote ab Januar 2020 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 einmalig einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, das von der Turnerschaft 1860 Frankfurt / Main - Heddernheim e.V. auf mein Konto gezogene SEPA-Lastschriftmandat einzulösen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, gehen entstehenden Kosten im Falle einer Nichteinlösung meinen Lasten.

Kursnummer _____ Name des Kurses / Workshop _____

Nachname, Vorname _____ Anschrift, PLZ, Ort _____

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

Name des Kindes _____ Wochen / Monate _____
 Alter des Kindes zu Beginn des Kurses _____

Telefonnummer (bei Rückfragen) _____ E-Mail Adresse (bei Rückfragen) _____

Wochentag, Uhrzeit _____ Kursleiter _____ Kursgebühr _____

Name des Kontoinhabers _____ ja nein
 Vereinsmitglied

Meine Bankdaten liegen der Turnerschaft bereits vor und haben sich nicht verändert.

IBAN _____

BIC (8 oder 11 Stellen) _____ Geldinstitut _____

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 und wird nicht zusätzlich schriftlich bestätigt.

Qualitätskriterium für den Erhalt einer Kursbescheinigung ist eine regelmäßige Teilnahme (mindestens 80%) am Präventionsangebot. Auf Wunsch, können Sie jedoch auch bei einer geringfügigeren Teilnahme eine Kursbescheinigung ausgestellt bekommen.

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

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

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

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



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



Einverständniserklärung für Prä- und Postnatale Kurse

Nachname, Vorname _____

Anschrift _____

Telefonnummer (bei Rückfragen) _____

E-Mail Adresse (bei Rückfragen) _____

Voraussetzung für die Kursteilnahme:

- Rücksprache mit dem Arzt oder der Hebamme.

Kontraindikationen gegen ein Training sind z.B. wenn:

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

Das Training findet grundsätzlich auf eigene Verantwortung statt.
 Die Haftung für Verletzungen und Schäden aller Art während der Trainingseinheit liegt ausschließlich bei der Teilnehmerin selbst.

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

Datum _____ Unterschrift der Kursteilnehmerin _____

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

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Die Geschäftsstelle bleibt während der folgenden Zeiten für den Publikumsverkehr geschlossen:

In der Fastnachtswoche vom **24.02. bis zum 02.03.2020**,
während der Osterferien vom **06.04. bis zum 20.04.2020** und
während der Sommerferien vom **06.07. bis zum 27.07.2020**.

In den drei letzten Ferienwochen ist die Geschäftsstelle jeweils mittwochs und donnerstags geöffnet.

Sportbetrieb während der Fastnachtswoche

Während der Fastnachtswoche vom Samstag, dem 22.02. bis zum Mittwoch, dem 26.02.2020 findet in sämtlichen Räumen der Turnerschaft kein Sportbetrieb statt.

Nicole Egner-Meffert, Geschäftsstellenleitung
Thorsten Kuchler, Schatzmeister

Umzug - Adressänderung- neue Bankverbindung - geänderte Kontonummer?

Bitte umgehend der Geschäftsstelle mitteilen, denn das hat Vorteile für alle: Sie sind erreichbar. Sie erhalten Ihre persönliche Ausgabe der Turnerzeitung bzw. Infopost. Ihr Mitgliedsbeitrag bzw. Ihre Kursgebühr kann eingezogen werden.

Es werden unnötige Kosten für Porto und Rücklastschriftgebühren gespart!

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

Nicole Egner-Meffert, Geschäftsstellenleitung

Termine:

13.03.2020	Mitgliederversammlung
28.03.2020	Tag der offenen Tür - Sportangebote für Erwachsene anschl. tanz.kaffee
11.-14.06.2020	Jugendfreizeit
27.06.2020	Sommerfest und Tag der offenen Tür - Sportangebote für Kinder und Jugendliche
24.08.2020	Sportabzeichentag 2020
07.11.2020	Ball der Turnerschaft zum 160jährigen Jubiläum

Jubiläumsball 160 Jahre Turnerschaft

Zum Abschluss unserer Jubiläumsfeierlichkeiten laden wir Euch zu unserem Jubiläumsball ein. Wir freuen uns darauf mit Euch am 07.11.2020 im Titus-Forum einen festlichen Abend zu begehen.

Wir starten um 19:00 Uhr mit einem Sektempfang. Ab 20:00 Uhr spielt dann die Live-Band und ihr könnt gleich losstanzen. Als besonderer Programmpunkt wird eine Bundesliga-Formation auftreten. Natürlich wird auch für Speis und Trank gesorgt werden.

Die Karten kosten 24 Euro und können ab Mai reserviert und gekauft werden. Details werden frühzeitig auf der Homepage und im Aushang veröffentlicht.

Helge Harren, Markus Schmid

DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE

Spenden: Manfred Begemann, Rudolf Drees, Oliver Meffert, Markus Schmid & Stephanie Thomas, Christoph Hahnl, Theo Lackmann, Christian Steckert, Lutz Ulrich, Ralf Gelzenleucher

Spenden für die BabyLounge: Nicole Egner-Meffert, Judith Hainer, Ivonne Siegelin & Angel Hristov

Spenden für die Schülerweihnachtsfeier: Küchenstudio Schreuer (Schokonikoläuse)
Gabi Kaman (Tischdekoration), Familie Hinkel (Kaffee)

Wir bedanken uns weiterhin ganz herzlich bei:
Andrea Harren, Ingrid Meffert, und Hildegard Ruthart
für ihre Hilfe beim Kartenvorverkauf für die Schülerweihnachtsfeier.

Last but not least bedanken wir uns bei allen, die uns über die Aktion „Scheine für Vereine“ unterstützt haben. **Zum Redaktionsschluss sind 10736(!) Vereins-scheine für uns gesammelt worden.** Über die Verwendung werden wir in der nächsten Ausgabe der Turnerzeitung berichten.

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.

Kuchencup – die Weihnachtsfeier der Volleyballer

Am 14.12.2019 war es mal wieder soweit: der alljährliche Kuchencup – die Weihnachtsfeier der Volleyball-Mixed-Mannschaft – durfte zum 29. Mal stattfinden.

Mit geladenen Freunden und Gästen starteten wir um 14 Uhr pünktlich mit dem Turnier. Aus 30 Sportlern wurden 5 Teams zusammengelost, die auf die kreativen Namen Ghostbusters, Lord Helmchens, Audrey2, Flintstones oder Geschrumpfte hörten (der geneigte Cineast erkennt den Roten Faden zu Bill Murray), und in 10 heiß umkämpften Spielen durfte Jedes Team sich mit jedem messen. Wer Pause hatte oder nur als Zuschauer kam, konnte sich auf der schön geschmückten Bühne mit Plätzchen, Kuchen, Glühwein und Kaffee die Spiele anschauen und sich unterhalten.

Ab etwa 18 Uhr waren dann alle Spiele beendet, und das Buffet wechselte zu

leckerem Chili, heißen Würstchen, vielen leckeren Salaten und anderen herzhaften Leckereien zum stärken. Als alle Mägen beruhigt waren, fand die Siegerehrung, bei der sich die Flintstones als Sieger präsentieren durften. Wie jedes Jahr ging es dann nahtlos in den fröhlichen Teil über. Mit einem kniffligen Quiz über Hessen wurden Teams ausgelost, die sich zunächst in Geschicklichkeitsspielen gegenseitig das Leben schwer machten, bis schließlich das Siegerteam unter sich die Gewinner der ersten 3 Plätze ausmachte, die dann tolle Geschenke erhielten. Und dann ging es weiter bis in den frühen Morgen... es wurde gefeiert, getanzt, gequatscht bis um 6 Uhr die Letzten ins Bett fielen.

Fazit: wie jedes Jahr eine gelungene Feier – wir freuen uns schon auf den 30. Kuchencup 2020 – mal sehen was uns zum Jubiläum tolles einfällt.

Foto: Alle Spieler/innen des 29. Kuchencups



Wettkampferfolge in der Judogruppe

Das zweite Halbjahr der Judoabteilung war sehr aufregend. Es ist viel passiert und wir haben viele Fortschritte gemacht.



Aus unserer Kindergruppe trauten sich 2 sehr tapfere Kinder und sind am 2. November auf die Bezirkseinzelsmeisterschaften für den Bezirk Ost in Nidda gefahren und haben erfreuliche Nachrichten mit nach Hause gebracht.

Lena Siebum und Esmir Hatiti sind mit 2 Medaillen zurückgekommen und bewiesen somit allen Kindern in der Gruppe, dass es auch möglich ist ohne große Vorerfahrung Erfolge zu erzielen.

Esmir nahm den dritten Platz mit Heim und Lena sogar den ersten Platz!

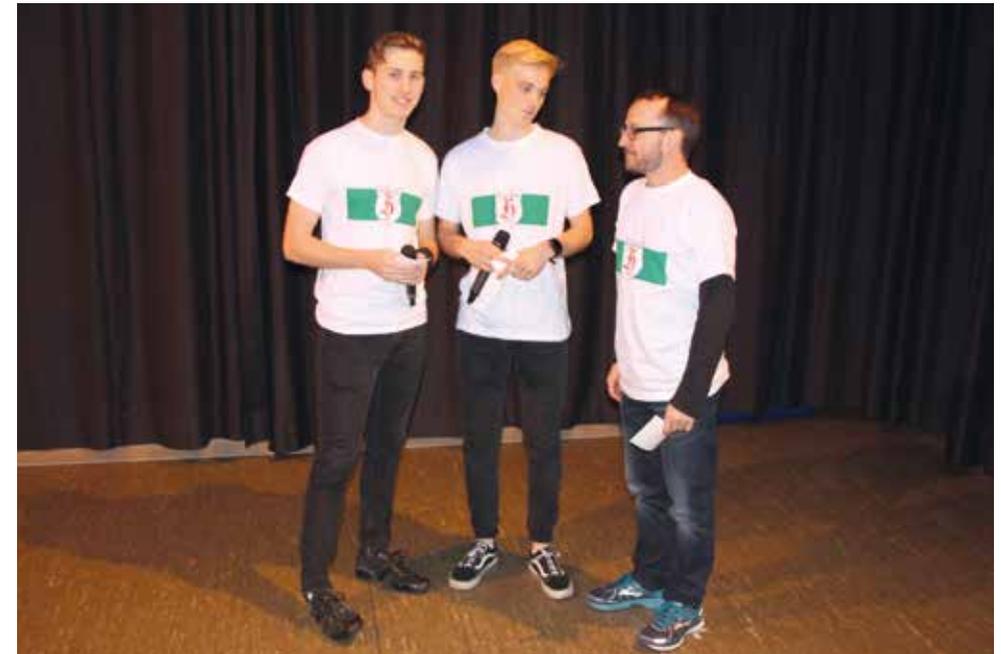
Das Trainerteam freut sich über den Erfolg der Beiden und möchte auch alle anderen Kinder dazu animieren, Interesse an Wettkämpfen zu entwickeln. Wir sagen allen, dass diejenigen, die nichts versuchen, nichts gewinnen. Deswegen gilt es einfach zu probieren.

Dennis Schwarz

Jubiläumsshirt

Es erinnern sich vielleicht noch einige an die Leibchen aus den 60er und 70er Jahren in der Turnerschaft. Sie sollten als Muster für ein Turnerschaft Jubiläumsshirt dienen. Weiß mit grünem Balken und Turnerschafts-Wappen.

Wahrscheinlich haben einige die T-Shirts schon auf der Schülerweihnachtsfeier gesehen; vielleicht sogar schon welche noch schnell für Weihnachten gekauft. Im Jubiläumsjahr zum 160-jährigen Bestehen der Turnerschaft kann das Shirt in Kinder-, Jugend- und Erwachsenengrößen in der Geschäftsstelle oder auf Veranstaltungen für 10 Euro erworben werden.





uhren sieber

Dr. Norbert H. W. Sieber

Uhren - Juwelen - Schmuck

Anfertigungen und Reparaturen in eigener moderner Meisterwerkstatt, Edelsteinuntersuchungen, Schmuckgutachten

Hedderner 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

Hallo, ich bin Ann-Kathrin Kress

Seit Januar 2020 leite ich bei der Turnerschaft 1860 Heddernheim die beiden Kursangebote: Osteoporosegymnastik und Rückenschule für Kinder.

Mein beruflicher Werdegang wurde von meiner Begeisterung für Bewegung geprägt. Meine physiotherapeutische Ausbildung absolvierte ich in Mainz. Parallel besuchte ich die dortige katholische Hochschule und machte meinen Bachelor im Bereich Gesundheit und Pflege. Besonders wertvoll war dabei die Verbindung zwischen praktischem und wissenschaftlichem Arbeiten. Ich lernte theoretisches Wissen über die gleichzeitige Anwendung direkt umzusetzen, und aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Diesen Grundbaustein der physiotherapeutischen Ausbildung konnte ich mit meiner Zuneigung zum Sport sehr gut verbinden. Ich habe unter anderem Jugendliche in verschiedenen Trainingslagern begleitet und fachlich zur Seite stehen können.

Beruflich stellte ich fest, dass mich die in der Physiotherapie verfügbaren therapeutischen Mittel und Methoden, schnell an Grenzen brachten, die für mich unbefriedigend waren und für einige Patienten nicht die Lösung ihrer Probleme ermöglichten. Dieser Umstand und mein Überzeugung des ganzheitlichen Therapieansatzes motivierten mich weiter zu lernen und ich begann eine fünfjährige Osteopa-



thie-Ausbildung plus die, für die praktische osteopathische Arbeit notwendige Ausbildung, zur Heilpraktikerin. Auch in meiner osteopathischen Tätigkeit ist Bewegung ein grundlegender Pfeiler - da Bewegung nun mal Leben ist!

Ich bin derzeit sowohl physiotherapeutisch als auch osteopathisch tätig. Die Ergänzung beider Fachgebiete ist auch für die Arbeit im Sport eine tolle Bereicherung. Für mich ist es wichtig, den Menschen unter dem Einfluss meines fachlichen Hintergrundes, Spaß an Bewegung zu vermitteln.

Osteoporose-Gymnastik

**Neues Angebot
ab Januar 2020**

Aktive Gymnastik – durch einfache Übungen zum Vorbeugen von Knochenschwund bzw. um Beschwerden zu lindern. Rückenfreundliches Verhalten lernen. Mehr Körperbewusstsein entwickeln: sicheres Stehen und Gehen.

Osteoporose-Gymnastik mindert das Risiko von Knochenbrüchen, baut Ängste und Unsicherheiten bei alltäglichen Bewegungen ab. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen - spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mit zunehmendem Alter stürzen Menschen immer häufiger, aus vielerlei Gründen: vor allem lässt die Kraft und die Reaktionsfähigkeit nach, sie werden langsamer, sie werden unsicherer und unbeweglicher und die gesamte Motorik läuft stockender und schwächer.

Die Kontrolle durch das Nervensystem wird ungenauer und führt zu Störungen der Bewegung und des Gleichgewichts. Hier gilt es gegenzusteuern.

Problematisch ist, dass bei älteren Menschen oft die Akzeptanz für Bewegung gering ist. Diese Personen glauben, dass Gymnastik-Programme ein erhöhtes Risiko beinhalten. Ganz im Gegenteil: auch bei eingeschränkter

physischer Vitalität und bestehenden Erkrankungen ist ein entsprechendes muskelaufbauendes Training mit den Schwerpunkten Koordination, Gleichgewicht und Körperkontrolle durchaus realisierbar. Entscheidend ist, dass man einiges beachtet, dass man die Übungen auf das Krankheitsbild anpasst und auf die geschwächten Knochen und das erhöhte Frakturrisiko ausrichtet.

Wann: jeweils donnerstags von 15:00 bis 16:00 Uhr

Kursort: Kleiner Saal Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen, max. 15 Personen

Kursnummer: O1-1 20
vom **23.01.2020** bis zum **02.04.2020**
Kosten: für 10 Termine
50,- Euro für Mitglieder
80,- Euro für Nichtmitglieder

Kursnummer: O2-1 20
vom **23.04.2020** bis zum **04.06.2020**
Kosten: für 6 Termine
30,- Euro für Mitglieder
48,- Euro für Nichtmitglieder

Leitung: Ann-Kathrin Kress, Bachelor im Bereich Gesundheit und Pflege, **Physiotherapeutin, Osteopathin** und Heilpraktikerin

"Kleine Rücken ganz stark" Rückenschule speziell für Kinder

**Neues Angebot
ab Januar 2020**

Stärkung der physischen Ressourcen

- Entwicklung der Körperwahrnehmung und des Haltungsbewusstseins
- Verbesserung der allgemeinen und speziellen Muskelkraft
- Verbesserung der haltungsspezifischen Koordination
- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Förderung einer natürlichen und bewegten Haltung

Förderung der allgemeinen Entwicklung

- Aufbau und Stärkung eines positiven Selbstwertgefühls
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Aufbau von Gesundheitswissen in Bezug auf Haltung und Rückengesundheit
- Verbesserung des Wohlbefindens

Die Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention ist beantragt!

Deshalb bieten Krankenkassen die Möglichkeit an, sich an den Kosten für das Kursangebot zu beteiligen.

Wann: jeweils donnerstags
von 16:30 bis 17:45 Uhr

Kursort: Gymnastik-Raum

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen,
max. 15 Personen

Kursnummer: R1-1 20
vom **23.01.2020** bis zum **02.04.2020**

Kosten: für 10 Termine
50,- Euro für Mitglieder
70,- Euro für Nichtmitglieder

Kursnummer: R2-1 20
vom **23.04.2020** bis zum **04.06.2020**

Kosten: für 6 Termine
30,- Euro für Mitglieder
42,- Euro für Nichtmitglieder

Leitung: Ann-Kathrin Kress, Bachelor
im Bereich Gesundheit und Pflege,
Physiotherapeutin, Osteopathin und
Heilpraktikerin

„Kleine Rücken ganz Stark“ Rückenschule speziell für Kinder von 6 bis 13 Jahre

Rückenschmerzen und Haltungsschwächen sind nicht nur bei Erwachsenen ein stetig steigendes Problem, sondern treten auch immer mehr bei Kindern, vor allem im Schulkindalter, auf.

Laut einer Forsa-Studie haben bereits 40 Prozent der 10-13 Jährigen Beschwerden. Besonders besorgniserregend: Über die Hälfte dieser Kinder, die wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung sind, erhalten Schmerzmittel.

Hauptursache für die erschreckende Zunahme kranker Kinderrücken ist Bewegungsmangel!

Mit dem Schulbeginn müssen die Kinder lernen lange in starrer Position zu sitzen und sich daran gewöhnen, dass Ihre Freizeit weniger wird. Dies bedeutet eine enorme Umstellung, da vorher das Zeitfenster für kindliche Bewegungsbedürfnisse größer war. Erschwerend kommt noch dazu, dass wir in einer ständig komplexer werdenden multimedialen Welt leben.

Der Körper braucht aber Bewegung, um gesund zu bleiben!

Besonders die Wirbelsäule reagiert in der Wachstumsphase empfindlich. Folgen des „Dauersitzens“ sind Fehlhaltungen, z.B. Rundrücken oder Hohlkreuz und Schmerzen. Statt Schmerzmittel hilft eine abwechslungsreiche Bewegungswelt, die auf die Bedürfnisse der

Kinder ausgerichtet ist. Bewegungsmangel führt zu abgeschwächten und verkürzten Muskeln. Meist sind die Bauchmuskeln zu schwach, die Hüft- und Oberschenkelmuskeln nicht dehnbar genug, um Wirbelsäule und Becken aufzurichten - Dysbalancen, die zu einer schlechten körperlichen Fitness, Haltungsschwächen und Schmerzen führen können.

In der Rückenschule werden motorische Fähigkeiten wie Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit durch gezielte Übungen aufgebaut. Der Kurs vermittelt den Kindern über Bewegungserfahrungen ein positives Körperbewusstsein und ein gesundes Körperverhalten. Gemeinsam werden sportliche Bewegungsaufgaben gelöst und es werden verschiedene Sportelemente ausprobiert.

Ziel ist es: die Kinder „stark für den Alltag“ zu machen, den natürlichen Bewegungsdrang und die Freude an Bewegung zu fördern!

Wir laden interessierte Kinder herzlich ein an diesem Sportprogramm teilzunehmen.

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



Alfons Dresch Haustechnische Anlagen GmbH

Spenglerei - Installation - Gas - Wasser - Kanal

Sanitär - Heizung - Lüftung - Solaranlagen

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

Beratung
Planung
Einrichtung

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

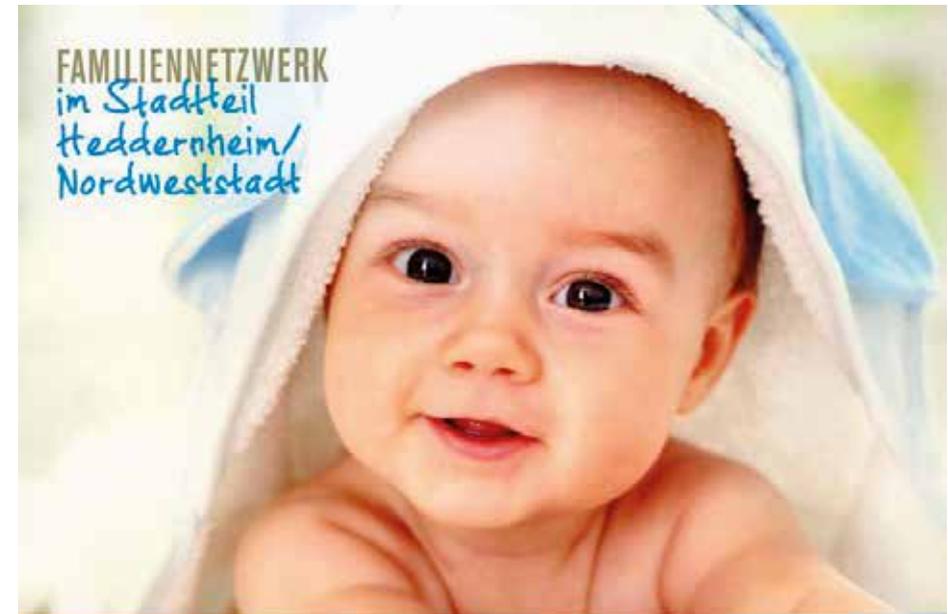


Grafikbüro Petra Kress

Ich gestalte für Sie aufmerksamkeitsstarke
• Faltblätter • 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



FAMILIENNETZWERK
im Stadtteil
Heddernheim/
Nordweststadt

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

BABYLOUNGE IN DER TURNERSCHAFT 1860 – HEDDERNHEIM

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

Habelstraße 11
60439 Frankfurt





● **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.

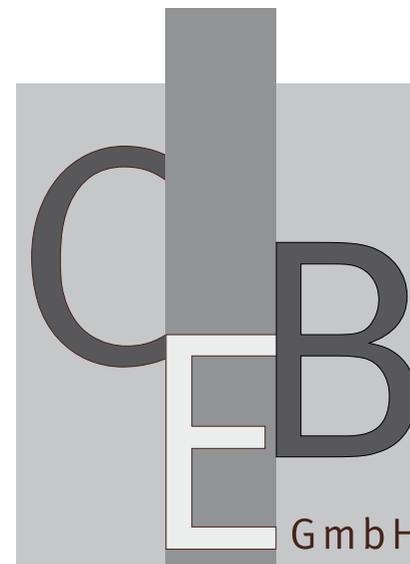
Rufen Sie uns an: 0611 97729-0

Beckmann GmbH Versicherungsmakler

Bahnstraße 4, 65205 Wiesbaden
 Tel.: 0611 97729-0, Fax: 0611 97729-29
 info@beckmann-vm.de



VDVM-Versicherungsmakler.
 Sachverstand auf Ihrer Seite.



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:

SCHREUER'S
KOCHSCHULE

www.schreuer-kochschule.de



SCHREUER'S
küchenwerkstatt

Gerningstraße 4
 60439 Frankfurt am Main
 Tel: 069/57 09 55

www.schreuer-kuechen.de





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



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

IMPRESSUM

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

Geschäftsstelle: 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: Thorsten Göbel

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

Copyright: Verein

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

E-Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de

Internet: www.turnerschaft-heddernheim.de

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

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

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