

**TURN - UND SPORTVEREIN 1878 E.V.**  
AM MÜHLGARTEN 2 • 6000 FRANKFURT AM MAIN - GINNHEIM

Nr. 1/95

März 1995



## Jahres- haupt- versammlung

### 28. April 1995



**Der Verein mit dem großen  
Sport- und Freizeitangebot**

## TERMINE:

- 22.4.1995 Frühlingsingen im  
Johanna-Kirchner-Heim,  
Gutleutstraße  
23.4.1995 Chorkonzert  
28.4.1995 Jahreshauptversammlung  
29.4.1995 Karnevalsausflug  
25.5. bis Kegelbahn-  
23.6.1995 renovierung  
25.6.1995 Gaukinderturnfest  
Ausrichter TSV Ginnheim  
TSV Sommerfest  
26.8.1995

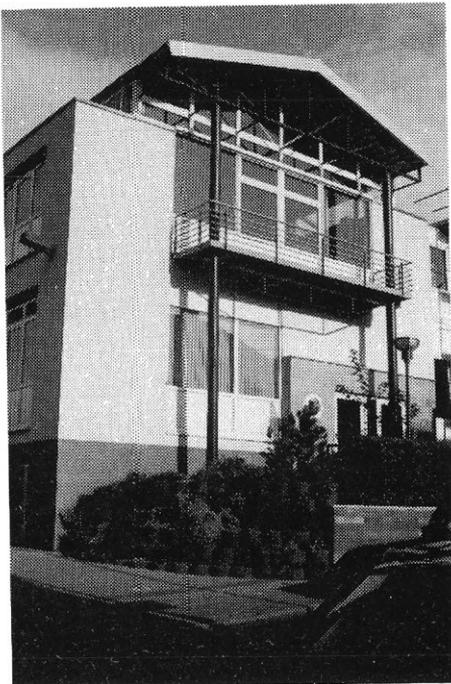
## Impressum

**Herausgeber und Verleger:**  
Turn- und Sportverein 1878 e.V.,  
Frankfurt am Main-Ginnheim;  
Postanschrift: TSV 1878 e.V.,  
Am Mühlgarten 2,  
60431 Frankfurt am Main

**Redaktion:**  
Doris M. Keil, Malapertstr. 3,  
60320 Frankfurt am Main,  
Tel. 0 69/55 99 45.

**Gesamtherstellung:**  
KDS Infotex, Trappentreustr. 1,  
80339 München

Der Bezugspreis für "TSV aktuell"  
ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.



**Redaktionsschluß  
TSV aktuell 2/95:  
2. Mai 1995**



# Liebe Mitglieder,

auch im Jahr 1995 wird es wieder einige Neuerungen in unserem Verein geben: geplant sind

## Step-Aerobic-Kurse und eine Rad-Touristik-Abteilung

Unsere Übungsleiterin Martina Schmidt, die bereits die **Jazz-Gymnastik** und **Callanetics** anbietet, wird in Kürze auch Kurse in Step-Aerobic betreuen. Die Kurse sollen dienstags stattfinden; Näheres wird noch durch Aushang bekanntgegeben. Die Jazz-Gymnastik soll weiterhin angeboten werden, sofern die Teilnehmerzahlen in dieser Gruppe gesteigert werden können. Also: Machen auch Sie Reklame für diese Gymnastik, die Martina Schmidt sehr interessant gestaltet.

Beim Vorstand hat sich ein Mitglied gemeldet, das eine **Rad-Touristik-Abteilung** ins Leben rufen möchte. Unsere Unterstützung ist ihm sicher: Wir haben bereits Kontakt mit dem Landessportbund und dem Hessischen Radfahrer-Verband wegen der notwendigen Modalitäten aufgenommen. Es ist eine Info-Veranstaltung Ende März geplant, zu der wir Interessierte bereits jetzt einladen. Der genaue Termin wird in den Schaukästen veröffentlicht.

In diesem Jahr, genauer ab Mai, werden unsere **Sport-Kegelbahnen** von Grund auf **renoviert**. Dies ist aufgrund von Vorgaben durch den Hessischen Kegler- und Bowling-Verband notwendig geworden, und wir werden im Keller unseres Clubhauses ein neues Schmuckstück schaffen. In der Zeit vom 25. Mai bis ca. 25. Juni 1995 müssen die Kegelbahnen gesperrt werden. Danach aber stehen den Kegel-Clubs wunderschöne Bahnen zur Verfügung. Vieles wollen wir in Eigenhilfe leisten, um die Kosten zu senken. Wenn Sie ab 25. Mai Zeit haben, kommen Sie in den Keller und helfen Sie mit!

Für den 23. April ist wieder ein Chorkonzert des Gemischten Chores unter der Leitung von Herrn Prof. Klaus Assmann vorgesehen. Mitwirkende sind der Bariton Eberhard Mayer, Begleitung am Klavier Stefan Laasch, die uns bereits bestens bekannte Violin-Virtuosin Mechthild Boeckheler sowie der Gemischte Chor unseres Vereins. Sie sollten sich diesen Termin schon jetzt freihalten und zu diesem Ohrenschaus zu uns in's Clubhaus kommen.

Das **Gau-Kinderturnfest** findet in diesem Jahr am 25. Juni statt. Und zwar ist in diesem Jahr unser Verein Ausrichter des Festes! Der Organisations-Ausschuß ist schon mitten in den Vorbereitungen. Das Fest soll auf dem Sportplatz am Ginnheimer Wäldchen stattfinden (Germania 08). Für Speis' und Trank und Unterhaltung wird gesorgt. Wir erwarten ca. 800 Kinder, die im sportlichen Wettkampf ihre Kräfte messen. Selbstverständlich sollten auch möglichst viele Mitglieder unseres Vereins anwesend sein. Halten Sie sich also diesen Termin frei und kommen Sie zum Gau-Kinderturnfest; es wird bestimmt ein schöner, abwechslungsreicher Sonntag!

Es ist also wieder allerhand los beim TSV. Machen Sie mit bei den einzelnen Aktivitäten; unterstützen Sie die einzelnen Abteilungen durch Ihre Teilnahme an den Veranstaltungen!

Dieter Fella, 1. Vorsitzender

# E I N L A D U N G

zur **JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG**  
am **28. April 1995**  
im Kolleg, 1. Obergeschoß

## TAGESORDNUNG

1. Eröffnung der Versammlung und Genehmigung der Tagesordnung
2. Ehrung der verstorbenen Mitglieder
3. Jahresbericht des 1. Vorsitzenden
4. Berichte der Abteilungsleiterinnen/Abteilungsleiter
5. Kassenbericht
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl eines Wahlleiters
9. Wahl des geschäftsführenden Vorstandes
10. Vorstellung des erweiterten Vorstandes
11. Wahl eines Kassenprüfers
12. Vorschau und Planung für das Jahr 1995
13. Anträge der Mitglieder
14. Verschiedenes

Wir bitten, Anträge der Mitglieder, **bis zum 13.4.1995** schriftlich beim Vorstand einzureichen.

### **Sie suchen**

#### **Versicherungsschutz mit Service**

Feststellung der Bedarfssituation,  
Angebote ohne Verpflichtung,  
Erledigung Ihrer Änderungswünsche

### **Wir bieten**

#### **Beratung auch nach Abschluß**

**Versicherungsbüro Günter Merle, Tel.: 069/62 88 89**  
**Letzter Hasenpfad 13, 60598 Frankfurt**



## Kegelabteilung

Ihr Ansprechpartner: Werner Zeeh, Tel. 51 45 66

### Senioren auch 1995 zur "Deutschen"

Nach ihrem 3. Platz im vergangenen Jahr bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften in Freiburg, haben es die Männer um Volker Keil auch 1995 wieder geschafft. Durch einen 3. Platz bei den Hessischen Meisterschaften in Kelsterbach hat sich die Mannschaft Senioren A die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften erkämpft. Vielleicht kann sie, mit Unterstützung des Anhangs, am 17. und 18.6.1995 in Villingen-Schwenningen erneut einen Erfolg erbringen. Dazu unsere besten Wünsche und Gut Holz.

Vier Spieltage vor Beendigung der Klubrunden sind bei den Klubmannschaften folgende Plazierungen zu vermelden. Damen: Fidelio in der Regional-Liga auf Platz 5. In der gleichen Liga liegt der DSC 54 leider auf dem letzten Platz. Herren: VKH 1 in der Hessen-Liga nach schwachem Start nun auf Platz 5. In der Gruppenliga hält VKH 2 den 2. Platz. Hier ist die Meisterschaft völlig offen. Die Mannschaft von VKH 3 liegt in der A-Klasse 1 ebenfalls auf Platz 2 mit Ambitionen zum Meistertitel. Sehr schwer wird es VKH 4 haben. Zum rettenden Ufer fehlen ihr in der A-Klasse 2 noch mindestens 4 Punkte.



Unsere erfolgreiche Senioren-Vereinsmannschaft  
hintere Reihe v.l.n.r.: Dieter Fella, Willi Esser, Ingo Schmieschek, Rolf Köhler,  
Christoph Kappler  
vordere Reihe v.l.n.r.: Volker Keil und Manfred Sommer

Ein weiteres Ereignis wirft seine Schatten voraus. Am 25. Mai 1995 ist der Beginn der Neugestaltung unserer Kegelbahnen. Nach den Abbrucharbeiten Ende Mai, wird die Fa. Funk mit dem Einbau der neuen Maschinen beginnen und einen neuen Kunststoffbelag verlegen. Mit tatkräftiger Unterstützung der

Mitglieder der Kegelabteilung und weiterer Helfer kann dann ab 1. Juli 1995 auf den modernsten Bahnen in Hessen wieder gekegelt werden. Unser Dank geht schon heute an den Vorstand des Hauptvereins, der die Mittel zu diesem Neubau zur Verfügung stellt.

*Werner Zeeh, Abteilungsleiter*

# TSV 1878 e.V. FFM- GINNHEIM

## DER VORSTAND INFORMIERT

ALLE MITGLIEDER UND  
NUTZER UNSERER KEGELBAHNNANLAGE!

### Es ist soweit!

Im Sommer dieses Jahres wird unsere Kegelbahnanlage komplett saniert, bzw umgebaut.

Der Umbau wird folgenden Umfang haben:

1. Erneuerung der Kegelstellautomaten und Kegelbildanzeigen
2. Erneuerung der Kugelheber
3. Erneuerung der Kunststofflauflächen
4. Erneuerung der Kugelrücklaufspuren und der Kugelsammelkästen
5. Erneuerung der Beläge im Anlaufbereich
6. Erneuerung der Steuerpulte
7. Renovierung der Kegelzimmer (mit heller Holzverkleidung)
8. Viele andere Nebenarbeiten.

Die Umbauarbeiten werden ca. 4- 5 Wochen in Anspruch nehmen und in der Zeit vom

**25. Mai 1995 bis einschl. 23. Juni 1995**

durchgeführt. Die Kegelbahnen sind in dieser Zeit geschlossen

Die betroffenen Kegelklubs werden schriftlich vom Vorstand informiert.

Wir bitten um Ihr Verständnis und freuen uns, Sie nach der Renovierung auf unserem „Schmuckstück“ wieder begrüßen zu können.



**TSV, DIE TU'N WAS!**

Die kleine Rückenschule: Tips und Tricks gegen Rückenschmerzen

## Lieber ein wenig zappeln, als zu ruhig sitzen

Etwa ein Drittel der bundesdeutschen Bevölkerung leidet unter ständigen Rückenschmerzen. Das müßte nicht sein. Gezielte Bewegung und einige Regeln, an die man sich halten sollte, können Rückenleiden entweder völlig verhindern oder zumindest aber Schmerzen lindern. Was ist also im Einzelnen zu tun? Der renommierte Sportwissenschaftler Professor Dr. Dr. Winfried Banzer gibt in der heutigen Folge unserer Serie »Die kleine Rückenschule: Tips und Tricks gegen Rückenschmerzen« Hinweise zu einer vernünftigen Sitzhaltung.



Eines muß gleich zu Anfang gesagt werden: Die eine, optimale Sitzhaltung gibt es nicht. Das hängt mit der »Konstruktion« der menschlichen Bandscheiben zusammen.

Die Bandscheiben besitzen einen direkten Gefäßanschluß. Sie sind von einer Nährflüssigkeit umhüllt und werden durch Über- und Unterdruck, also durch Be- und Entlastung, ernährt. Auf die ausreichende Ernährung der Bandscheiben muß unbedingt geachtet werden. Dafür ist die Bewegung des Haltungsapparates von ganz besonderer Wichtigkeit.

### Bewegung wichtig

Die Wirbelsäule lebt also von Bewegung. Ganz wichtig deshalb: Statisches Sitzen sollte möglichst vermieden werden. Für Menschen, die in Büros ar-

beiten, sollte diese Devise zur »goldenen Regel« werden.

Unterbrechen Sie das Sitzen so oft es geht. Verschaffen Sie sich Bewegung. Gestalten Sie ihren Arbeitsablauf so abwechslungsreich, daß Sie Sitzen und Bewegung möglichst oft abwechseln können. Beispiel: Gehen Sie zu den Kollegen

im oberen Stockwerk, statt sie anzurufen. Natürlich sollten Sie hier die Treppe laufen und nicht aus reiner Bequemlichkeit ständig den Aufzug benutzen.

Wer fest an seinen Arbeitsplatz gebunden ist, sollte darauf achten, daß er nicht zu lange in vorgebeugter Haltung arbeitet. Dadurch wird die Wirbelsäule nämlich besonders stark belastet. Um aufrecht sitzen zu können,

muß man die Stellung seines Beckens öfters kontrollieren und nötigenfalls korrigieren. Ein nach hinten gekipptes Becken führt zu einem Rundrücken. Das ist letztlich genauso belastend wie ein ständiges Nach-vorne-beugen.

### Körper abstützen

Besonders beim Setzen und auch beim Aufstehen kommt es zu einer starken Belastung der Lendenwirbelsäule. Also zuerst Körperspannung aufbauen und dann das Aufstehen beziehungsweise Hinsetzen durch Abstützen mit den Händen unterstützen.

**Der Tip:** Um die Wirbelsäule wirksam zu entlasten, ist ein Stuhl mit Armlehnen, auf die man einen Teil seines Körpergewichtes verteilen kann, wichtig.

Generell gilt: Dosierte Bewegung ist Medizin für die Bandscheiben. (lsb h)

**Master's Master's Master's**

# KOMPLETTE ENTSPANNUNG BEIM KÜHLEN BIER!

**SERVICECENTER!**

Serviceangebot aus unserem  
großen Service Center

**VIDEORECORDER:**

Überprüfung & Kopfreinigung

**39.-**

**699.-**

ehem. unverbindl. Preisempflg.

**1299.-**



**SONY MZ 1**  
Mini Disc-Walkman mit Aufnahme

Master's  in der  RUEFACH



**TV-VIDEO-HIFI**  
**EIBERGER**

Alt- Eschersheim 36 · 60433 Ffm · Tel 069/520008



## Karnevalabteilung

Ihr Ansprechpartner: Ernst Kuhnimhof, Tel. 53 21 94

### 40 Jahre Karneval im TSV

Gemessen an 1200 Jahren Frankfurt, 1222 Jahren Ginnheim und den 116 Jahren die der TSV besteht, sind 40 Jahre eine vergleichsweise kurze Zeitspanne. Dennoch ist dieser Geburtstag für die Karnevalisten Anlaß, zu feiern und mit Stolz auf die vergangenen Jahre zurückzuschauen.

Auslösendes Moment für das karnevalistische Engagement der Ginnheimer Turner war die in der Vorstandssitzung am 13. Oktober 1954 diskutierte Frage, ob man einen Silvesterball veranstalten solle. Schließlich einigte man sich darauf, stattdessen im kommenden Jahr eine "karnevalistische Veranstaltung" durchzuführen.

Im Protokoll der außerordentlichen Mitgliederversammlung vom 20.11.54 ist unter Punkt 4 der Tagesordnung folgendes zu lesen: "Unter der Mitwirkung sämtlicher Ginnheimer Vereine wird am 9.01.1955 das erste Mal in Ginnheim eine große karnevalistische Sitzung stattfinden."

Bereits sieben Wochen später war es soweit. Unter dem Motto "Ginnheim funkt Humor" erlebte der Stadtteil seine erste Fastnachtsitzung in der ein Jahr zuvor eingeweihten Turnhalle.

Im darauf folgenden Jahr am 4.02.56 lief die erste vom TSV alleine veranstaltete Sitzung über die Bühne. Die Karneval-Abteilung selbst wurde am 10.03.1956 ins Leben gerufen. Der erste "Obmann" - wie die Bezeichnung des Abteilungsleiters damals lautete - war Fred Becker.

Viele Dinge, die die Aktivitäten eines Turnvereins überstiegen, kamen auf die Neukarnevalisten zu: Narrenkappen mußten beschafft, eine Tanzgarde aus einem Kreis junger Turnerinnen gebildet und natürlich auch Geld gesammelt werden. Denn die karnevalistischen Aktivitäten durften die Vereinskasse nicht belasten. Diesem Grundsatz sind die Ginnheimer bis heute treu geblieben.

In den folgenden Jahren veranstaltete der TSV jährlich bis zu 4 Sitzungen sowie Kostümbälle, Frühlings- und Oktoberfeste. Sogar Weihnachtsmärchen für junge Vereinsmitglieder wurden aufgeführt.

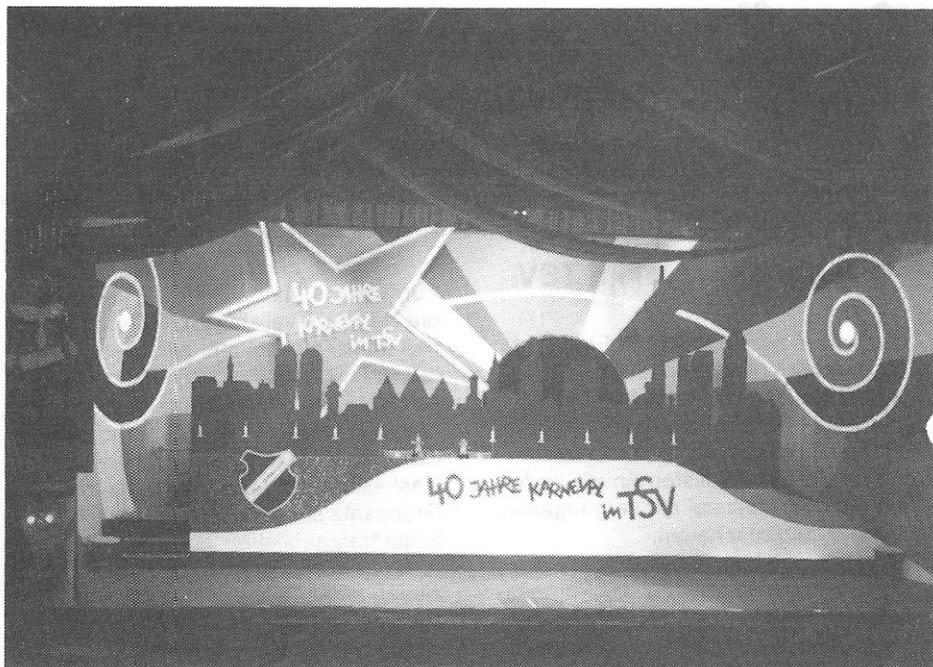
Ein besonderes Outfit verlangte die Teilnahme an einer 1964 durchgeführten "Nachtjackensitzung".

Zu erwähnen sind auch die von 1968 bis 1978 veranstalteten "Altsportlersitzungen", bei denen ältere Sportler aus dem gesamten Stadtgebiet kostenlos mit Kaffee, Kuchen und Apfelwein bewirtet wurden.

Drei Namen sind untrennbar mit der Geschichte der Ginnheimer Fastnacht verbunden: Karl Rauhaus und die allzu früh verstorbenen Kurt Busch und Wilhelm Wagner, die allesamt die Entwicklung der Karneval-Abteilung entscheidend mitgeprägt haben.

Einmalig in Frankfurts Fastnacht ist die in jedem Jahr neu konzipierte Bühne mit einer Fülle von Lichteffekten und Wasserspielen.

Bis 1984 war Horst Schumacher für das Bühnenbild verantwortlich, in den Jahren 1985 bis 1994 stammten die Entwürfe von Adolf Ott und im Ju-



Das von Hans Braun entworfene Bühnenbild begeisterte die Zuschauer



Unsere Bühnenbauer: v.l.: Manfred Kunze, Günter Schwarze, Heinzdieter Schukart, Hermann Ludwig

biläumsjahr von Hans Braun. Die aufwendige elektronische Steuerung ist der Stolz der Ginnheimer. Damit ist es möglich, mit tausenden von Glühbirnen bewegte Lichteffekte zu erzielen.

Die Bühnenschau der TSV - Narren begeistert jedes Jahr aufs Neue.

Für die im Laufe der Jahre stetig modernisierte Technik sind seit über 10 Jahren Hermann Ludwig und Günter Schwarze verantwortlich.

Die Crew der Bühnenbauer beginnt meist im September oder Oktober mit den Arbeiten an Bühnen- und Saaldekoration. Etwa 700 - 800 Arbeitsstunden werden dafür pro Kampagne ehrenamtlich geleistet.

Ein ebenfalls monatelanges Training geht den Auftritten von Maxi-, Midi und Mini- Garden voraus. Die Minis und Midis - den TSV-Garden Nachwuchs - gibt es seit 1976.

Das Männerballett, nach langer Abstinenz 1984 als "Woog-Ballett" wieder ins Leben gerufen, erfreut sich steigender Beliebtheit

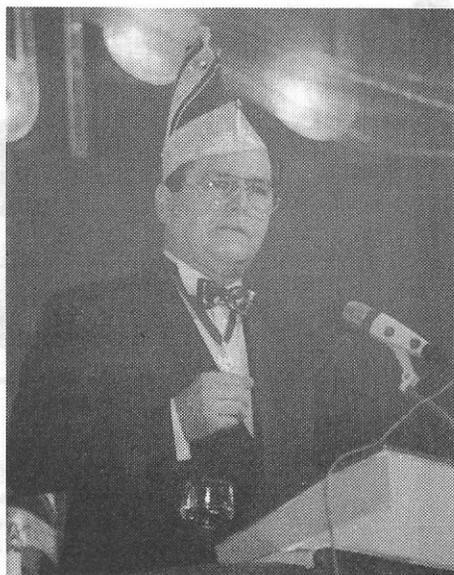
Das große Plus der Ginnheimer Fastnacht ist ihre Kontinuität. So sind der seit 1977 amtierende Sitzungspräsident Wolfgang Busch, der das närrische Zepter von Erich Glatthorn übernahm, und Abteilungsleiter Ernst Kuhnimhof - seit fast 15 Jahren im Amt - Garanten für eine erfolgreiche Zukunft.

Beide steigen übrigens auch selbst in die Bütt' und unterhalten die Narren mit Vorträgen und Protokollen auf hohem Niveau.

Ein weiteres Ur-Ginnheimer Büttenduo darf an dieser Stelle nicht vergessen werden: Milly Glatthorn und Leni Knopp, die als Frau Neureich und Frau Protz jahrelang Glanzpunkte in Ginnheims Fastnacht setzten.



Sitzungspräsident Wolfgang Busch



Abteilungsleiter Ernst Kuhnimhof

Neben neun eigenen Prinzenpaaren in den Jahren 1967 bis 1985 hat der TSV sogar eine leibhaftige Frankfurter Faschingsprinzessin hervorgebracht: Sabine I. (1989) ist ein waschechtes Ginnheimer Mädchen und hat bis zur Inthronisation in der Maxi-Garde des TSV die Beine geschwungen.

Seltenheitswert in der Fastnacht hat sicherlich auch ein Schießclub innerhalb einer Karneval-Abteilung. Zur Förderung des Zusammenhaltes von Senatoren und Spendern 1983 von Hans Klautke gegründet, hat sich daraus eine eigenständige Sportschützen-Abteilung mit beachtlichen Erfolgen entwickelt.

Daß Fastnacht Spaß macht und jung erhält, beweisen zwei Aktive, die schon

bei der Gründung dabei waren: Robert Börner, seit langen Jahren für den Kartenvorverkauf verantwortlich, und Adolf Raab, der als Bühnenbauer und Mitglied des Elferrates noch immer seinen Mann steht. Solch treue Mitstreiter werden allerdings immer rarer und die Ginnheimer Karnevalisten wünschen sich aus diesem Grunde mehr Nachwuchs.

Erklärtes Ziel ist es, auch in den nächsten Jahren den Besuchern der Veranstaltungen Frankfurter Fastnacht vom Feinsten zu präsentieren. Daran wird gearbeitet.

*Ernst Kuhnimhof, Abteilungsleiter*

PEUGEOT

## NEU: DER FAMILY-VAN



**Falls Sie gern mit Ihren Lieben unterwegs sind:  
Der neue 806 macht Ihr Familienleben viel unterhaltsamer.**

Weil Sie jetzt nicht mehr überlegen müssen, ob Sie irgendwo oder irgendwas mitnehmen können oder zuhause lassen müssen. Weil Sie jetzt auch vis-à-vis sitzen können.

Und weil es dadurch schon während der Fahrt viel lustiger und geselliger zugeht.



PEUG

*Am Ga*

Filiale Frankfurt der  
Kleyerstraße 9

## TSV-Sitzungen begeistern auch im Jubiläumsjahr 1995

"40 Jahre Karneval im TSV": Unter diesem Motto standen alle Veranstaltungen der Kampagne 1995.

Mit einem Bombenprogramm und einem Klassepublikum im Saal starteten die TSV-Narren am 11. Februar zur ersten von drei Fremdensitzungen. Für den musikalischen Background sorgte die Kapelle "Los Santos".

Neben so bekannten Büttennassen wie *Klaus Freier*, *Karl Oertel* und *Corinna Orth* stieg auch Sitzungspräsident *Wolfgang Busch* als Hausmann in die Bütt. Gleich zweimal auf der Bühne war Abteilungsleiter *Ernst Kuhnimhof*; zunächst als Chef des Protokolls und im zweiten Teil des Programmes als Vorrühständer.

Sehr viel Beifall heimsten auch Minis und Midis mit ihren Schautänzen ein.

Den Übungsleiterinnen *Daniela Schaad* und *Claudia Gottfried*, die für Choreographie und Einstudierung verantwortlich waren, sowie den Betreuerinnen *Renate Schwarze* und *Helga Leuchtmann* ein dickes Kompliment für ihr Engagement.

Mit einem exakt vorgeführten Gardemarsch und einer Tanzshow, die Elemente aus Tänzen der sechziger, siebziger und achtziger Jahren enthielt, begeisterten die Damen der Maxi-Garde, die unter Leitung von *Martina Kuhnimhof* und *Petra Wolf* standen, das Publikum.

Ein seltenes Ereignis soll nicht vergessen werden: Mit dem Goldenen Vlies, einem Orden, der für außergewöhnliche Leistungen im Karneval verliehen wird, wurde *Birgit Freyer* - schon von Kindesbeinen an in der Garde - ausgezeichnet.

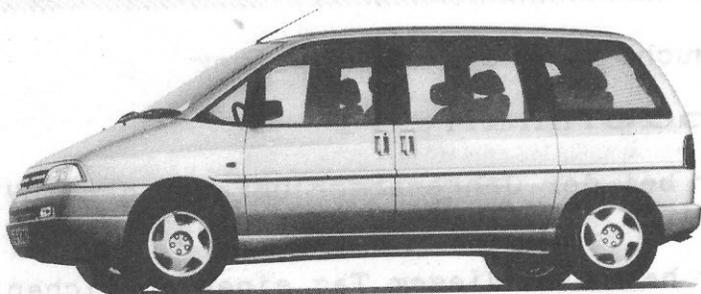
Abgerundet wurde das Programm von den Männerballetteusen, die als "Girls,

# FÜR DEN BUSINESS-MAN

## EOT

Uus

Peugeot Talbot Deutschland GmbH  
Tel. 069/75 80 090



**Falls Sie oft im Team unterwegs sein müssen:  
Der neue 806 macht Sie beweglicher.**

Weil Sie mit ihm auch exakt dahin kommen, wohin Sie mit IC oder Flieger nie kommen würden. Weil Sie viele teure Einzeltickets sparen. Weil auch für kompliziertere Equipments genug Platz ist.

Und weil Sie hervorragend tagen können, während Sie fahren.

Girls, Girls" zu bewundern waren und deren Zugabe mit dem Stoßseufzer "Resi bring Bier" eine vollbusige Kellnerin mit acht schäumenden Maßkrügen auf den Plan rief. Einstudierung der Tänze und Betreuung der Truppe lagen in den Händen von *Claudia Kuhnimhof*.

Den Schlußpunkt setzten die *Blaulichtsänger* - eine Gesangsgruppe, die aus dem Frankfurter Polizeiorchester hervorgegangen ist - mit einem Strauß bunter Karnevals-Melodien. Die Stimmung im Saal schwappte noch einmal über und das lange nach Mitternacht.

Zum Abschluß mußten noch einmal die Bühnenbauer aktiv werden, die ja während des gesamten Programmes Ton und Licht zu steuern, Mikrofone aufzustellen und noch viele andere Dinge in des Wortes ursprünglicher Bedeutung über die Bühne zu bringen hatten.

Sie waren es auch, die den ersten Glanzpunkt des Programmes setzten.

Traditionell beginnt ja jede Sitzung mit einer ausgefeilten Bühnenschau. Zum Film-Sound-Track "1492 Conquest of Paradise" von Vangelis (die Melodie kennen Sie sicher von Henry Maske) lief eine von *Hermann Ludwig* und *Günter Schwarze* inszenierte Lichtschau mit Dampf und - erstmals seit Jahren wieder - Wasserspielen ab.

Die farbenprächtige Bühne, nach einem Entwurf des Kunstmalers *Hans Braun* gestaltet, beeindruckte die Besucher mit zahlreichen Lichteffekten.

Erstellt wurde die Bühnen- und Saaldekoration in monatelanger Vorarbeit von den Männern des Bühnenbaus, die sich damit ein dickes Lob verdient haben.

Der Erfolg der Veranstaltungen war, was das Programm und die Stimmung betraf, kaum zu überbieten. Wer eine der Sitzungen miterlebt hat, wird ganz sicher in der nächsten Kampagne wieder dabei sein.

*Ernst Kuhnimhof, Abteilungsleiter*

---

Gesucht wird ein dunkelgrauer

**Lodenmantel**

der bei der Jahresabschlußfeier des TSV am Freitag, 17.12.1994, vertauscht wurde.

Wer hatte an diesem Tag einen ähnlichen Mantel an und hat aus Versehen den falschen angezogen, oder wer kennt jemanden, dem dies passiert sein könnte? (Der liegengebliebene Mantel ist beim Vorstand zu besichtigen.)

Rainer Jäckel. Tel. 53 12 37

---



## Jungen-Turnen

Ihr Ansprechpartner: Nils Köbler, Tel. 52 95 15

Nachdem im Winter die Nachfrage stark gestiegen ist und teilweise bis zu 18 Kinder die Übungsnachmittage besucht haben, entschloß ich mich, die Gruppe zu teilen. In Zukunft werden die Jüngeren (etwa 7 Jahre alt) von 15 bis 16 Uhr turnen und die Älteren (ab 8 Jahre) von 16 bis 17 Uhr. Damit wird verhindert, daß der einzelne bei Spielen und Übungen zu kurz kommt, außerdem kann ich auf diese Weise mit dem Programm den beiden Altersgruppen und der zum Teil stark unterschiedlichen Leistungsfähigkeit gerechter werden.

Bald steht auch wieder das Gau-Kinderturnfest an, genau gesagt am 25. Juni 1995. Diesmal richtet der TSV Ginnheim das jährlich stattfindende Treffen aller turnenden und Leichtathletik betreibenden Kinder im Turngau Frankfurt aus. Auf dem Trainingsgelände des Fußballvereins Germania 08 Ginnheim werden ca. 800 Kinder (vielleicht noch mehr) einen Tag lang Wettkämpfe in verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik und des Geräteturnens durchführen. **Natürlich benötigt der TSV als Ausrichter für einen erfolgreichen Ablauf des Kinderturnfestes die Hilfe vieler Eltern.** Bitte halten Sie sich daher den Sonntag schon jetzt frei und teilen Sie dem zuständigen Übungsleiter mit, ob Sie am 25. Juni mithelfen können.

Für das Jungen-Turnen stellt das Gau-Kinderturnfest und die Teilnahme an den Leichtathletik-Dreikämpfen den Höhepunkt des sportlichen Jahres dar. In den Monaten vorher wird fleißig geübt, Weitsprung, Laufen und Werfen perfektioniert.

Im Winterhalbjahr steht das Geräteturnen im Mittelpunkt. Systematisch werden die Bewegungsabläufe an den Geräten trainiert und erweitert. So gewöhnen sich die Kinder leicht an den Umgang mit Matten, Kästen, Reck, Mini-trampolin, Barren und Schwebebalken. Vor Weihnachten liegt der Schwerpunkt unseres Programms auf der Erhöhung der körperlichen Ausdauer: Durch Zirkel-Training mit einer wachsenden Zahl von Stationen versuchen wir, unsere Kondition zu verbessern und persönliche Höchstleistungen zu vollbringen. Am Jahresende findet ein Wettbewerb statt, bei dem an ca. 20 Stationen so viele Punkte wie möglich zu erringen sind. Als Belohnung für die Mühe erhält jeder Teilnehmer eine Urkunde.

Die Auswertung im Dezember 1994 brachte folgende Ergebnisse:

|                           | Punkte |
|---------------------------|--------|
| Samuel Betsayyad (1985)   | 230    |
| Martin Reichenthal (1985) | 154    |
| Robert Knorrn (1986)      | 194    |
| Christian Böhler (1986)   | 178    |
| Kristian Strauß (1986)    | 130    |
| Jan Janshon (1987)        | 167    |
| Stephen Weyh (1987)       | 164    |
| Philip Reichenthal (1987) | 113    |
| Sven Friedrich (1986)     | 135    |
| Florian Holst (1988)      | 131    |
| Frank Salzgeber (1988)    | 115    |

Angesichts der erreichten Punktzahlen blicken wir dem Gau-Kinderturnfest optimistisch entgegen und hoffen dort auf gute Plazierungen.

*Nils Köbler*

### Kegelbahnen frei!

Auskünfte erteilt Christoph Kappler, Tel. 53 23 56



# Damen-Gymnastik

Ihre Ansprechpartnerin: Irmgard Kunze, Tel. 52 70 27

## Callanetics

**Die neue Sportart aus Amerika stellt sich vor**

Callanetics ist eine wirksame Körperstyling-Gymnastik. Die Erfolge sind ein flacher Bauch, straffe Schenkel, eine schmale Taille. Durch spezielle Übungen für die Problemzonen werden diese Körperpartien intensiv trainiert.

Das Besondere ist die Kombination von kurzem Aufwärmtraining und Spezialübungen für die jeweilige Problemzone. Durch regelmäßiges Training werden nicht nur tieferliegende Muskelpartien kräftiger, sondern auch überflüssige Fettzellen beseitigt. Fett verwandelt sich allmählich in Muskelzellen. Das Geheimnis von Callanetics liegt in der Millimeterbewegung.

Eine Stunde Training täglich wäre ideal. Da dies meist aus Zeitmangel nicht geht, sollte ein 20 Minuten-Schnellprogramm durchgezogen werden, das aus

zehn individuellen Übungen - möglichst aus jedem Bereich - besteht.

Bei Callanetics werden im Gegensatz zu anderen Gymnastikarten Muskeln trainiert, die nicht nur tiefer liegen, sondern im täglichen Leben gar nicht benutzt werden. Deshalb fallen die Übungen besonders am Anfang sehr schwer. Man sollte also ruhig kleine Pausen einlegen. Schon nach wenigen Tagen merkt man, wie die Muskeln kräftiger werden, so daß man die Übungen leichter und perfekter nachmachen kann.

Callaneticsübungen können von jüngeren und älteren Menschen gemacht werden. Ursprünglich wurde Callanetics für Menschen mit einer zu schlaffen Rückenmuskulatur entwickelt. Bei den Übungen geht es sehr sanft zu. Ruckartige Bewegungsabläufe sowie einseitige oder falsche Belastungen, die dem Körper schädlich werden könnten, gibt es nicht. Alles läuft im Zeitlupentempo ab, und das ganz entspannt.

Übungsleiterin: Martina Schmidt

**Bitte denken Sie daran:**

## **Konto-Änderungen und Änderungen Ihrer Anschrift**

**bitte an die Geschäftsstelle melden!**

**Ein entsprechender Hinweis im Vereinsbriefkasten von dem Haupteingang unseres Clubhauses ist ausreichend!**



"Endlich gibt es wieder schöne Farben.  
Ich kaufe mir etwas in Rosé."

# *Horeni* MODESTUBEN

**Zweimal in Frankfurt - einfach gut!**

Mit Kollektionen von

Laurèl

Bernd Berger

René Lezard

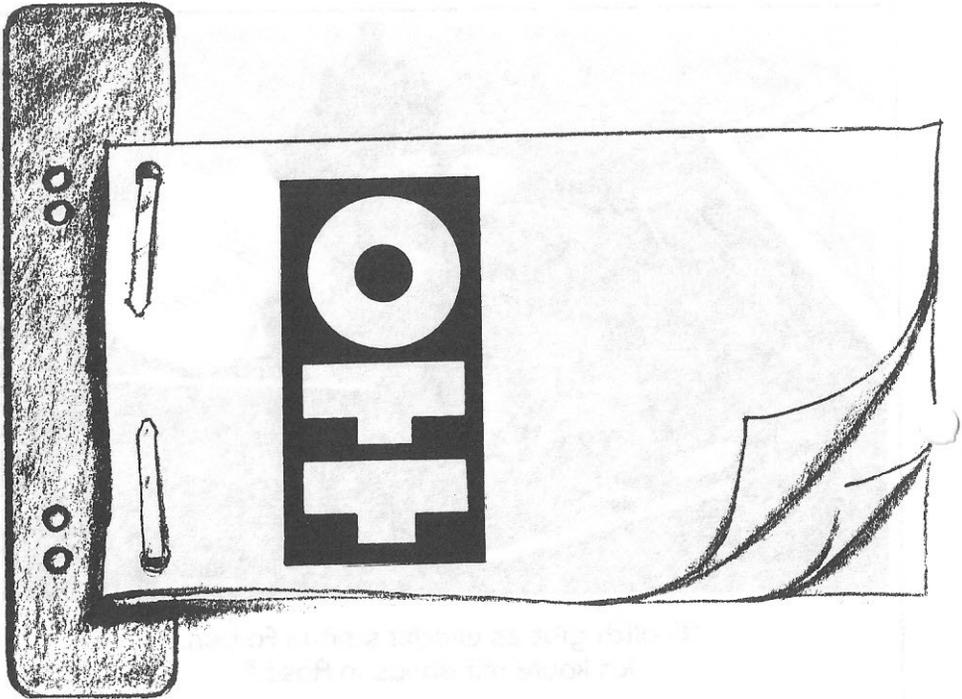
Anabilis - Choice - Frapp - di Bari - Rosner - Seeler -

Marco Visconti - Theresa König - Oui Set - Slap - Zapa

**Mode die Spaß macht - zu vernünftigen Preisen -**

Raimundstraße 6, Tel.: 52 22 95

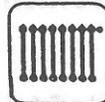
Eschersheimer Landstraße 26, Tel.: 56 65 98



# HEIZUNG – LÜFTUNG – SANITÄR

**kampf-co**

Große Seestraße 32-34  
60486 Frankfurt/M.  
Tel. 0 69 / 77 05 46  
Fax: 0 69 / 707 36 58



BERATUNG

PLANUNG

LIEFERUNG

AUSFÜHRUNG

von:

Neuanlagen  
Altbausanierung  
Fernwärme  
Stadt- und Erdgas  
Flüssiggasanlagen  
Elektroheizung  
Ölheizungen  
Tankanlagen  
Schornsteinsanierung  
Fußbodenheizung  
Brennwerttechnik

Service  
Kundendienst  
Reparatur  
Wartung  
Notdienst

Sanitäre Installation  
Be- und Entwässerung  
Wasseraufbereitung  
Hebeanlagen  
Feuerlöschanlagen

**TSV 1878 e.V.**  
**Frankfurt am Main-Ginnheim,**

**CLUBHAUS:**  
Am Mühlgarten 2  
60431 Frankfurt am Main  
Gaststätte: Tel.: 52 23 21

**VEREINSVORSITZENDER:**  
Dieter Fella  
Ludwig-Tieck-Straße 3  
60431 Frankfurt am Main  
Tel.: 51 13 82

# UNSER ANGEBOT



## TURNEN

Ihre Ansprechpartner:

Peter Jahn, Tel.: 5 07 50 89  
Christoph Kappler, Tel.: 53 23 56

### Eltern- und Kind-Turnen

|                   |          |                   |           |
|-------------------|----------|-------------------|-----------|
| 1 1/2 bis 3 Jahre | Dienstag | 15.30 - 16.30 Uhr | Turnhalle |
|-------------------|----------|-------------------|-----------|

### Kinder-Turnen

|                 |        |                   |           |
|-----------------|--------|-------------------|-----------|
| 3- und 4jährige | Montag | 14.30 - 15.30 Uhr | Turnhalle |
| 3- und 4jährige | Montag | 15.30 - 16.30 Uhr | Turnhalle |
| 5- und 6jährige | Montag | 16.30 - 17.30 Uhr | Turnhalle |

### Kunstturnen weiblich

|                            |          |                   |           |
|----------------------------|----------|-------------------|-----------|
| Talentsichtung bis 6 Jahre | Montag   | 15.00 - 16.00 Uhr | 1. Stock  |
| Gruppe I                   | Montag   | 16.00 - 17.00 Uhr | 1. Stock  |
| (6 - 8 Jahre)              | Mittwoch | 16.00 - 18.00 Uhr | Turnhalle |
| Gruppe II                  | Dienstag | 16.30 - 18.00 Uhr | Turnhalle |
| (8 - 10 Jahre)             | Freitag  | 16.00 - 18.00 Uhr | 1. Stock  |
| Gruppe III                 | Montag   | 17.00 - 18.30 Uhr | 1. Stock  |
| (Fortgeschrittene)         | Mittwoch | 18.00 - 20.00 Uhr | Turnhalle |

### Kunstturnen männlich

|            |          |                   |           |
|------------|----------|-------------------|-----------|
| ab 8 Jahre | Mittwoch | 17.00 - 18.00 Uhr | Turnhalle |
|------------|----------|-------------------|-----------|



### Leichtathletik Schüler und Jugend

im Sommer Olympia-Sportplatz / im Winter:

|                    |   |             |                 |
|--------------------|---|-------------|-----------------|
| Schülerinnen u.    | ) | 16.00 -     | Kalbach         |
| Schüler ab 8 Jahre | ) | Donnerstag  | Leichtathletik- |
| Jugend             | ) | - 19.00 Uhr | Halle           |



### Turnerjugend

#### Mädchen-Turnen

Ihre Ansprechpartnerin: Sylvia Wald, Tel.: 5 07 25 37

|             |         |                   |           |
|-------------|---------|-------------------|-----------|
| 6 - 8 Jahre | Freitag | 15.00 - 16.30 Uhr | Turnhalle |
| ab 9 Jahre  | Freitag | 16.30 - 18.00 Uhr | Turnhalle |

#### Jungen-Turnen

Ihr Ansprechpartner: Nils Kößler, Tel.: 52 95 15

|            |            |                   |           |
|------------|------------|-------------------|-----------|
| ab 7 Jahre | Donnerstag | 15.00 - 16.30 Uhr | Turnhalle |
|------------|------------|-------------------|-----------|

Stand: 03.02.1995



## AEROBIC

Ihre Ansprechpartnerin: Irmgard Kunze, Tel.: 52 70 27

---

|                      |            |                   |           |
|----------------------|------------|-------------------|-----------|
| Für Damen und Herren | Montag     | 18.30 - 19.30 Uhr | 1. Stock  |
| Für Damen und Herren | Montag     | 19.30 - 20.30 Uhr | 1. Stock  |
| Für Damen und Herren | Donnerstag | 18.30 - 19.30 Uhr | Turnhalle |



## GYMNASTIK

Ihre Ansprechpartnerin: Irmgard Kunze, Tel.: 52 70 27

---

|           |        |                   |           |
|-----------|--------|-------------------|-----------|
| Für Damen | Montag | 19.30 - 21.00 Uhr | Turnhalle |
|-----------|--------|-------------------|-----------|

## JAZZ - GYMNASTIK

Ihre Ansprechpartnerin: Irmgard Kunze, Tel.: 52 70 27

---

|           |          |                   |                                |
|-----------|----------|-------------------|--------------------------------|
| Für Damen | Dienstag | 18.00 - 19.00 Uhr | Turnhalle der Diesterwegschule |
|-----------|----------|-------------------|--------------------------------|

## CALLANATICS

Ihre Ansprechpartnerin: Irmgard Kunze, Tel.: 52 70 27

---

|                      |          |                   |                                |
|----------------------|----------|-------------------|--------------------------------|
| Für Damen und Herren | Dienstag | 19.00 - 20.00 Uhr | Turnhalle der Diesterwegschule |
|----------------------|----------|-------------------|--------------------------------|

## GYMNASTIK FÜR ÄLTERE

Ihre Ansprechpartnerin: Irmgard Kunze, Tel.: 52 70 27

---

|                      |          |                   |          |
|----------------------|----------|-------------------|----------|
| Für Damen und Herren | Mittwoch | 15.00 - 16.00 Uhr | 1. Stock |
|----------------------|----------|-------------------|----------|

## AUSGLEICHSSPORT

Ihr Ansprechpartner Georg Keppler, Tel.: 51 23 56

---

|            |          |                   |           |
|------------|----------|-------------------|-----------|
| Für Herren | Mittwoch | 20.15 - 22.00 Uhr | Turnhalle |
|------------|----------|-------------------|-----------|



## FITNESS - UND SKI-GYMNASTIK

Ihr Ansprechpartner: Peter Fischer, Tel.: 51 25 23

---

|                      |          |                   |          |
|----------------------|----------|-------------------|----------|
| Für Damen und Herren | Mittwoch | 18.00 - 19.30 Uhr | 1. Stock |
|                      | Mittwoch | 19.30 - 21.00 Uhr | 1. Stock |



## BADMINTON

Ihre Ansprechpartnerin: Christine Rohleder, Tel.: 52 29 30

---

|             |            |                   |                                 |
|-------------|------------|-------------------|---------------------------------|
| Jugendliche | Donnerstag | 18.00 - 20.00 Uhr | Turnhalle der Diesterweg-Schule |
| Erwachsene  | Donnerstag | 20.00 - 22.00 Uhr | Schule                          |
| Erwachsene  | Montag     | 21.00 - 23.00 Uhr | Turnhalle                       |



## TAEKWON - DO \*)

Ihr Ansprechpartner: Christoph Kappler, Tel.: 53 23 56

|            |          |                   |                   |
|------------|----------|-------------------|-------------------|
| Anfänger   | Mittwoch | 16.00 - 17.00 Uhr | 1. Stock          |
|            | Freitag  | 18.00 - 19.00 Uhr |                   |
| 2. Gruppe  | Mittwoch | 17.00 - 18.00 Uhr | 1. Stock          |
|            | Freitag  | 19.00 - 20.00 Uhr |                   |
| Erwachsene | Mittwoch | 19.00 - 20.00 Uhr | kl.Saal Erdgesch. |
|            | Freitag  | 20.00 - 21.00 Uhr | 1. Stock          |



## SPORTKEGELN \*)

Ihr Ansprechpartner: Werner Zeeh, Tel.: 51 45 66

|                              |            |                   |              |
|------------------------------|------------|-------------------|--------------|
| Kinder und Jugendliche       | Dienstag   | 14.30 - 16.00 Uhr | Untergeschoß |
|                              | Sonntag    | 09.30 - 12.00 Uhr | Untergeschoß |
| Damen und Herren             | Mittwoch   | 14.00 - 20.00 Uhr | Untergeschoß |
|                              | Donnerstag | 14.00 - 20.00 Uhr | Untergeschoß |
| (Nach besonderer Einteilung) |            |                   |              |
| Wettkämpfe der Clubs         | Samstag    | 12.00 - 20.00 Uhr | Untergeschoß |
|                              | Sonntag    | 13.00 - 20.00 Uhr | Untergeschoß |
| Wettkämpfe der Jugend        | Sonntag    | 09.30 - 13.00 Uhr | Untergeschoß |



## SPORTSCHIESSEN

Ihr Ansprechpartner: Werner Öhlinger, Tel.: 55 97 09

|          |          |                   |              |
|----------|----------|-------------------|--------------|
| Training | Mittwoch | 18.00 - 23.00 Uhr | Untergeschoß |
|          | Freitag  | 18.00 - 23.00 Uhr | Untergeschoß |



## TANZEN / T C GENNO \*)

Ihr Ansprechpartner: Heinzdieter Schukart, Tel.: 53 13 85

|                        |            |                   |          |
|------------------------|------------|-------------------|----------|
| Jazz- und Modern Dance |            |                   |          |
| 9 - 14 Jahre           | Dienstag   | 16.30 - 18.30 Uhr | 1. Stock |
| über 15 Jahre          | Dienstag   | 18.30 - 22.00 Uhr | 1. Stock |
|                        | Donnerstag | 17.30 - 19.30 Uhr | 1. Stock |
|                        | Samstag    | 12.00 - 15.30 Uhr | 1. Stock |

|                     |            |                   |          |
|---------------------|------------|-------------------|----------|
| Breitensport-Tanzen |            |                   |          |
| Damen und Herren    | Donnerstag | 19.30 - 23.00 Uhr | 1. Stock |
| Freies Training     |            |                   |          |
| Damen und Herren    | Samstag    | 15.30 - 17.00 Uhr | 1. Stock |



## DART

Ihr Ansprechpartner: Thomas Homolka, Tel.: 51 73 87

|                     |            |                   |              |
|---------------------|------------|-------------------|--------------|
| Training/Wettkämpfe | Montag     | 19.00 - 23.00 Uhr | Untergeschoß |
| Training/Wettkämpfe | Donnerstag | 19.00 - 23.00 Uhr | Untergeschoß |



## TISCHTENNIS

Ihr Ansprechpartner: Rainer Jäckel, Tel.: 53 12 37

|                         |            |                   |           |
|-------------------------|------------|-------------------|-----------|
| Kinder bis 13 Jahre     | Dienstag   | 18.00 - 20.00 Uhr | Turnhalle |
| Jugendliche ab 13 Jahre | Freitag    | 18.00 - 20.00 Uhr | Turnhalle |
| Damen und Herren        | Dienstag   | 20.00 - 23.00 Uhr | Turnhalle |
|                         | Donnerstag | 19.30 - 23.00 Uhr | Turnhalle |
|                         | Freitag    | 20.00 - 23.00 Uhr | Turnhalle |



## GEMISCHTER CHOR

Ihre Ansprechpartnerin: Ursula Bisenius, Tel.: 52 60 64

|                  |         |                   |                   |
|------------------|---------|-------------------|-------------------|
| Damen und Herren | Freitag | 20.00 - 22.00 Uhr | kl.Saal Erdgesch. |
|------------------|---------|-------------------|-------------------|



## WANDERN \*)

Ihr Ansprechpartner: Franz Schmitz, Tel.: 5 60 25 07

Die Wanderungen finden ca. einmal im Monat statt.  
Die Termine werden durch Aushang bekanntgegeben.



## KARNEVAL

Ihr Ansprechpartner: Ernst Kuhnimhof, Tel.: 53 21 94

|               |            |                   |                   |
|---------------|------------|-------------------|-------------------|
| Mini-Garde    | Donnerstag | 17.30 - 18.30 Uhr | kl.Saal Erdgesch. |
| Midi-Garde    | Donnerstag | 18.30 - 19.30 Uhr | kl.Saal Erdgesch. |
| Maxi-Garde    | Donnerstag | 19.30 - 20.30 Uhr | kl.Saal Erdgesch. |
| Männerballett | Mittwoch   | 19.00 - 20.00 Uhr | kl.Saal Erdgesch. |
| Bühnenbau     | Montag     | ab 19.00 Uhr      | Bühne gr. Saal    |
|               | Mittwoch   | ab 19.00 Uhr      | Bühne gr. Saal    |

Beitrag: Erwachsene: DM 13,- mon.

Kinder und Jugendliche: DM 9,- mon.

Familienbeitrag: DM 35,- mon.  
(2 Erwachsene, ab 2. Kind unter 18 J.)

Aufnahmegebühr DM 5,-

\*) zusätzliche Umlagen

Stand 25.01.1995

Mach' mit, bleib' fit  
mit unserem  
Übungsangebot!



## Schießsportabteilung

Ihr Ansprechpartner: Werner Öhlinger, Tel. 55 97 09

### Jugend erringt Wanderpokal

Einen Bericht über das verstrichene Jahr abzufassen, heißt, längst verstrichene Ereignisse aufzuwärmen, die ja doch die meisten kennen.

Dieses Jahr fällt dies jedoch leicht.

Unsere Jugend nahm dieses Jahr zum 2. Mal an den Rundenkämpfen für Luftgewehr/Luftpistole im Schützenkreis 81 teil. Nach den ersten Erfolgen wuchs das Selbstvertrauen und bald war die Tabellenspitze errungen. Da bei der Jugend die Termine für die Wettkämpfe von den Vereinen selbst festgelegt wer-

den konnten, waren wir schon längst fertig und mußten noch einige Wochen auf die Ergebnisse von anderen Vereinen warten. Zwar waren wir ziemlich sicher, den ersten Platz errungen zu haben, rechnerisch war nämlich auch ein undankbarer zweiter Platz möglich.

Als dann endlich das Endergebnis vorlag, war die Freude riesengroß.

Der Wanderpokal - übrigens der erste seit dem Bestehen der Schießsportabteilung - hat für ein Jahr seinen Platz im TSV und wurde mit einem Eisessen gehörig gefeiert. Schließlich ist es eine Jugendmannschaft und außerdem muß es auch nicht immer Sekt sein.



Eine glückliche Mannschaft: von links David von Lüpke, Melanie Stephan, Lars Götting und vorne Diana Erdinger, die zusätzlich die beste Pistolenschützin in der Einzelwertung wurde.

Jetzt hoffen wir, daß die nachrückende Jugend die Trophäe bei der bald beginnenden Runde verteidigt.

Das Jahr ging erfolgreich weiter. Bei den Luftgewehr-Rundenkämpfen in der Grundklasse 4 hatte unsere Mannschaft fast immer die Nase vorne. Mit 12:4 Punkten konnten wir die Runde beenden und stehen auf Platz eins. Zwar ist bei Redaktionsschluß auch hier, wie bei den Jugendrundenkämpfen die Tabelle noch nicht vollständig und der Gesamtsieg noch nicht amtlich, aber es ist praktisch sicher, in der kommenden Saison wird in der Grundklasse 3 geschossen.

Wer mal bei Rundenkämpfen als Zaungast reinschaut, wird bemerken, daß unsere Gegner wie Profis anrücken; Vor dem Wettkampf wird erst mal die Kleidung gewechselt, spezielle Schießschuhe, Schießhosen und Jacken sorgen für besseren Stand, extra angefertigte Schießbrillen sollen ebenfalls die Treffsicherheit verbessern. Um so erstaunlicher ist es, daß unsere Schützen in Turnschuhen und Jeans die Siege nach Hause bringen.

Beim letzten Sommer- und Kinderfest war nunmehr schon traditionell der Blumenschießstand aufgebaut. Zusätzlich gab es wieder ein Preisschießen sowie

den "Ginnheimer Dreikampf" zusammen mit der Dart- und Kegelabteilung.

Ebenso öffneten wir unsere Pforten beim Ginnheimer Straßenfest.

Eine erstaunliche Resonanz und interessierte Gäste, konnten wir bei beiden Veranstaltungen erleben.

Doch das war es auch schon. Keiner der Gäste traute sich ein zweites Mal in unser Domizil. Vielleicht fühlt sich der eine oder andere Leser dieses Berichtes angesprochen und schaut doch mal bei uns rein. Bei dieser Gelegenheit möchte ich nochmals darauf hinweisen, daß bis auf weiteres außer dem normalen Mitgliedsbeitrag keine weiteren Kosten entstehen. Neben den modernen Waffen werden Munition und Scheiben kostenlos zur Verfügung gestellt.

Aus terminlichen Gründen fiel leider unser Grillfest im Sommer aus. Mit einer gut besuchten Weihnachtsfeier beendeten wir das Jahr 1994.

Allen denen, die mit Rat und Tat, mit Spenden und mit sportlicher Leistung letztendlich zum Erfolg beitrugen, möchte ich hier nochmals danken und ein erfolgreiches Sportjahr 1995 wünschen.

*Werner Öhlinger, Abteilungsleiter*

## Feldberg-Drogerie Severus-Drogerie

60431 FRANKFURT/M.

Ginnheimer Landstraße 129

Telefon 53 31 00

60439 FRANKFURT/M.

Severusstraße 62-64

Telefon 57 34 34



### Gerd Slawenka

Das gute Fachgeschäft für Drogen  
Kinder- und Krankenpflegeartikel  
Filme • Fotoarbeiten

Spirituosen • Parfümerien • Wasch- und  
Putzmittel • Verbandstoffe • Lacke  
Farben • Tapeten



# Taekwondo

Ihre Ansprechpartnerin: Eleni Duplessis, Tel. 6 70 84 77

## Taekwondo: eine Selbstverteidigungskunst aus Korea

### Selbstverteidigung für ältere Menschen

Taekwondo ist eine asiatische Kampfsportart für jung und alt. Ältere Menschen, die sich einerseits Selbstverteidigungstechniken aneignen oder andererseits Freude an der Bewegung entdecken möchten, kommen in einem Taekwondo-Kurs auf ihre Kosten. Durch die körperliche Betätigung wird eine Bewußtseinerweiterung ermöglicht, die nicht nur körperlich, sondern auch innerlich zum Ausdruck kommt. Körperlich heißt, daß ältere Teilnehmer mehr Beweglichkeit erlangen. Körperliche Beschwerden, die auf Mangel an richtiger Bewegung und auf falsche Körperhaltung zurückzuführen sind, werden beseitigt. Innerlich ist eine Stärkung des Selbstvertrauens zu spüren. In einer Zeit der Gewalt in der Gesellschaft ist es sehr wichtig, Sicherheit auszustrahlen.

### Selbstverteidigung für Frauen

Im Rahmen eines Taekwondo-Kurses können Mädchen und Frauen lernen, mit einer gefährlichen Situation zurechtzukommen. Psychologische Aspekte werden behandelt, um die Selbstverteidigungstechniken realistischer zu gestalten. Frauen müssen lernen, sich zu behaupten, Angstgefühle zu überwinden, an die innere Stärke zu glauben. Das Taekwondo-Training ist vielseitig, anregend, herausfordernd und hat eine positive Auswirkung auf die ganze Persönlichkeit.

### Was heißt Taekwondo?

Frei übersetzt bedeutet Taekwondo "Kunst des Fuß- und Handkampfes". Die wörtliche Übersetzung aus dem Koreanischen heißt:

Tae: stoßen, springen oder mit dem Fuß zerschmettern;

Kwon: Faust bzw. mit der Hand oder Faust schlagen oder zerstören;

Do: der Weg, die Lehre, die Methode.

Zusammengefaßt weist Taekwondo demnach auf eine Technik der unbewaffneten Selbstverteidigung hin. Darunter versteht man das geschickte Ausweichen, Abfangen eines Angriffs mit Händen und Füßen sowie den Konter, der zur schnellen Ausschaltung des Gegners führt.

### Was bewirkt Taekwondo?

Taekwondo ist eine Kunst der Selbstverteidigung, die sich über fast 20 Jahrhunderte hinweg in Korea selbständig entwickelt hat.

## Taekwondo: Do und Training

"DO" ist ein Begriff, der im Taekwondo Vorrang hat. "DO" ist der innere Weg zur Einheit des Geistes und des Körpers, die durch hohe physische und psychische Anforderungen erreicht werden kann. Auf dem Weg zum "DO" ist eine bestimmte Geisteshaltung erforderlich.

# Commodore Atari 1200 günstig abzugeben.

Interessierte melden sich bitte beim Vorstand.

Es erfordert Geduld und Demut, Aufnahmebereitschaft und Disziplin, Mut und Ausdauer, Selbstüberwindung und Selbstkontrolle. Hier gibt es keinen Platz für Intoleranz, Ungeduld und Unhöflichkeit. Es sind wichtige Grundsätze, die einem ermöglichen, sich selbst zu überwinden und zur geistigen Kraft zu gelangen. Wenn die Teilnehmer sich an die Regeln im Training nicht halten, kann Taekwondo eine gefährliche Sportart werden. In der heutigen Gesellschaft, wo die inneren Werte nicht vermittelt werden, spielt Taekwondo eine ganz besondere Rolle. Ständiges Training verhilft einem zu einem körperlichen Wohlbefinden, welches eine positive Geisteshaltung mit sich bringt. Was hier als Gegensatz zu einer Kampfsportart zu sein scheint, ist als Auswirkung des Trainings auf einen inneren Entwicklungsprozeß zurückzuführen. Ein Taekwondoin ist kein Schlägertyp. Durch die Ausübung der Sportart hat der Taekwondoin Eigenschaften erworben. Er entdeckt ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und der Hilfsbereitschaft. Integrität, Ehrenhaftigkeit, Gerechtigkeit, Selbstbeherrschung werden Bestandteile seiner Persönlichkeit.

Der Raum, in dem alle - jung und alt, männliche und weibliche Sportler - sich treffen, heißt "Dojang". Es ist ein Raum der Ruhe und des Respekts, in dem man lernt, sich mit sich selbst und den anderen auseinanderzusetzen. Der Taekwondo-Lehrer ist eine Autoritätsperson,

ein Wegbegleiter, ein Kraftspender. Durch seine Ausstrahlung und seine Erfahrung kann ein Taekwondoin stufenweise seinen Weg finden. Richtlinien wie z.B. Respektformen, die Europäer unverständlich vorkommen, verhelfen den Teilnehmern, sich in eine andere Welt zu versetzen, in der andere Regeln herrschen. Täglich grüßen wir andere Menschen mit Worten oder Handschlag. Im Sport ist es ähnlich.

Das Training selbst besteht aus einer Aufwärmphase, während der einzelne Körperteile stufenweise vorbereitet werden. Es folgt eine Aufbauphase mit Grundtechniken, die immer wiederholt werden, damit sie verbessert werden können. Dann werden typische Taekwondo-Übungen trainiert. Diese drei Phasen variieren ständig, so daß das Training nicht einseitig wird. Trainingsformen, Selbstverteidigungstechniken, Kampftechniken gehören zu den Trainingsinhalten.

Viele glauben, daß die Ausübung einer Kampfsportart zu Gewalt führt und daß Kampfsportfilme das Draufhauen fördern. Es ist aber wichtiger, daß Teilnehmer verstehen, daß hinter dem bewundernswerten Können viel Arbeit und Geduld stecken. Der Taekwondo-Lehrer ist da, um einen Weg zu zeigen, um Hilfe bei der Kanalisation der Kräfte zu leisten und um Aggressionen abzubauen. Der Taekwondo-Lehrer hat die Ausbildung und die Erfahrung, um die wichtigen Grundsätze des Sports zu vermitteln.

Bettwäsche + Kopfkissen + Daunendecken + Matratzen + Lattenroste + Schlafmöbel

**dormiCIEL**

➤ der himmlische Schlaf ◀



Wilhelm Epstein Straße 61,  
beim Ginnheimer Spargel  
finden Sie uns auch ohne  
Schaufenster "GANS" gut.

Das *andere* Bettengeschäft. Beratung ohne Hetze - mit Terminvereinbarung: ☎ 52 19 45

# Taekwondo



태권도

## Trainingszeiten

|                  |                            |          |               |
|------------------|----------------------------|----------|---------------|
| Anfänger         | Kinder                     | Mittwoch | 16.00 - 17.00 |
|                  |                            | Freitag  | 18.00 - 19.00 |
| Fortgeschrittene | Jugendliche und Erwachsene | Mittwoch | 17.00 - 18.00 |
|                  | ab 2. Grün                 | Freitag  | 19.00 - 20.00 |
|                  |                            | Mittwoch | 19.00 - 20.00 |
|                  |                            | Freitag  | 19.00 - 21.00 |

**Eleni Duplessis M.A. 3. Dan**  
Fachübungsleiterin für Taekwondo



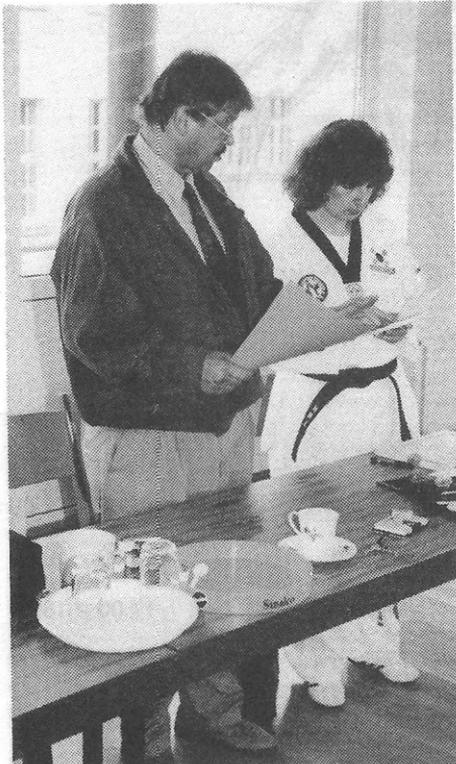
## BERUFSERFAHRUNG

Langjährige Auslandserfahrungen im Bereich "Internationale Verbindungen" (Dolmetscher- sowie Lehrtätigkeit)

## SPORTLICHE TÄTIGKEIT

- 1987 - 1991 Kampfsportausbildung TAEKWONDO
- 1991 Erlangen des Schwarzgurtes 1. Dan
- 1990 Wettkampfschiedsrichterlinzenz
- 1992 Fachübungsleiteraus- bildung
- 1994 Erlangen des 3. Dan

Seit 1992 in der TKD-Abteilung des TSV Ginnheim.



### 1. Gurtprüfung im Verein Ginnheim nach HTU (Hessische Taekwondo Union) Richtlinien

Prüfer: Dieter Schilling (3. Dan und damals noch HTU-Präsident)  
Fachübungsleiterin: Eleni Duplessis (3. Dan)

Die Gurtprüfung fand am 11. Juni im Verein statt. 27 Teilnehmer (jung und alt) meldeten sich zur Prüfung. Herr Schilling, der zum ersten Mal Prüfungen im Verein Ginnheim abnahm, freute sich über die guten Leistungen aller Teilnehmer, vor allem der Erwachsenen.

**Sport  
schützt  
Umwelt**





Teilnehmer nach bestandener Prüfung

Am 17. September 1994 beteiligte sich die Taekwondo-Abteilung an der Veranstaltung "Ginnheim gegen Gewalt". Für die Teilnehmer war es ihr erster öffentlicher Auftritt.



Aufwärmphase vor der Vorführung.



Nadine Raddatz. 8 Jahre, bei einem Dollyo Chagi (= Drehkick)



Fortgeschrittene Gruppe bei der Vorführung einer Trainingsform

## **Der Verein Freigericht zu Gast im Verein Ginnheim**

Am 11. November 1994 fand im Verein Ginnheim das erste Trainingslager statt. Zu diesem Anlaß wurde der Taekwondo Club Freigericht e. V., der eine lange Erfahrung durch seine Teilnahme an zahlreichen Meisterschaften hat und dessen Gründer Dieter Schilling (3. Dan) ist, eingeladen. Zweck dieses Treffens war die Förderung des sportlichen Interesses unter Taekwondo-Schülern von den beiden Vereinen. Dieses Treffen ist das erste von weiteren geplanten Austauschtreffen. Teilnehmer lernen sich bei der Ausübung des Taekwondo kennen. Ein wichtiger Bestandteil des DO ist Lern- und Aufnahmebereitschaft. Man lernt Achtung und Menschlichkeit. Da Sport Menschen verbindet, sollte man gemeinsam den Weg der Menschlichkeit finden.

Während des zweistündigen Trainings wurden Kampftechniken sowie Poomse (= Trainingsformen) geübt. Anschließend konnten sich die Teilnehmer gemeinsam in der Gaststätte des Vereins unterhalten.

## **Die Ginnheimer Tae- kwondo-Abteilung zu Gast in Freigericht**

Im Rahmen des Vereinsaustausches fand am 9. Dezember 1994 das 2. Trainingslager statt. Die Ginnheimer Fachübungsleiterin führte als Gasttrainerin das Training in Freigericht (Somborn) durch. Viele Teilnehmer hatten sich schon am 11. November beim 1. Trainingslager - damals in Ginnheim - kennengelernt. Aufgrund dessen konnten während des Treffens nach dem gemeinsamen Training in einem griechischen Restaurant die Kontakte weiter ausgebaut werden. Es herrschte heitere Stimmung.

## **MITMACHEN UND FIT SEIN !**



## **Praxis für Krankengymnastik und Sportphysiotherapie**

### **Unsere Kursangebote:**

Orthopädische Rückenschule,  
Osteoporosegymnastik,  
Wirbelsäulengymnastik,  
Rückenkrafttraining,  
Trainingstherapie für  
Rückenbewußte

**Claudia Rauschmann**  
staatl. anerk. Krankengymnastin  
und Brügger-Therapeutin

Marburger Straße 28  
60487 Frankfurt  
Telefon (069) 70 29 15

Das gemeinsame Training bestand aus einer anspruchsvollen Aufwärmphase, dann folgten Kicks- und Kampftechniken, die partnerweise ausgeübt wurden. Dabei hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, ihre Erfahrungen beim Training zu vergleichen.

Nach einem zweistündigen Training trafen sich alle in gemütlicher Atmosphäre

in einem griechischen Restaurant, wo Dieter Schilling, ehemaliger HTU-Präsident und Gründer des Vereins Freigeicht, sich mit der Fachübungsleiterin Eleni Duplessis ausgiebig unterhielt.

Um 1 Uhr begaben sich die Frankfurter auf die Heimreise. Alle freuen sich schon aufs nächste gemeinsame Training.



Teilnehmer aus den beiden Vereinen



# Exklusives Interview mit dem ehemaligen Präsidenten der Hessischen Taekwondo Union

## Ein Leben für Taekwondo

Als er noch Präsident der Hessischen Taekwondo Union war, bemühte er sich um die Förderung des Sports im Land Hessen. Jetzt widmet er sich seinem Verein und den Tätigkeiten, die er sich vorgenommen hat. Das Gespräch mit Herrn Dieter Schilling fand nach dem Trainingslager im Verein Ginnheim statt, wo er unsere Fragen beantwortete.

F: Wann haben Sie mit Taekwondo angefangen und was war der Anlaß dazu?

A: 1970, als ich 30 Jahre alt war, begann ich mit Taekwondo. Zur gleichen Zeit gründete ich den Verein Freigericht. Allerdings stabilisierte er sich erst zwei Jahre später, also 1972. Mitglied des Landessportbundes sowie des Judo-Verbands wurde er 1975. Bevor ich zum Taekwondo kam, habe ich Shotokan-Karate gemacht. Ich war damals 23 Jahre alt.

Ein Jahr später, während ich bei der Armee als Fallschirmjäger war, entdeckte ich das Kickboxen. Die Umstellung zum Taekwondo geschah nach einem Kampf mit Daniel McPond, während dem wir unsere Kräfte - er im Taekwondo und ich im Karate - gemessen haben. Das Ergebnis war ausschlaggebend. So trainierte ich 1970 bei den Amerikanern (ITF) und wurde dann Schüler u. a. von Daniel McPond, Kim Kwan Il, Hang und in Holland von Stocker. 1975 wurde ich Vize-Europa-Meister.

F: Wie lange waren Sie insgesamt sportlich aktiv? Welchen Weg haben Sie im Taekwondo verfolgt?

A: Ich war insgesamt 30 Jahre aktiver Kämpfer. 1987 wurde ich Vize-Hessen-Meister im Schwergewicht.



Dieter Schilling und Eleni Duplessis beim gemütlichen Beisammensein

- F: Was war für Sie das schlechteste sowie das beste Ereignis in Ihrer sportlichen Karriere?
- A: Das schlechteste erlebte ich, als ich Präsident der HTU war. Einer meiner besten Schüler verletzte sich ernsthaft. Das beste Ereignis war, als der Verein Freigericht 1990 Deutscher Meister wurde.
- F: Wie beurteilen Sie die Entwicklung von Taekwondo in Hessen und überhaupt in Deutschland?
- A: In Hessen ist diese Entwicklung seit 1987 steigend, d.h. mehr Vereine wurden gegründet, vier Leistungszentren kamen zustande und im allgemeinen hat sich das Niveau verbessert. Außerdem ist Hessen sportlich gesehen - an dritter Stelle (nach Nordrhein-Westfalen und Bayern). Ansonsten befindet sich Deutschland weit über dem Durchschnitt, wenn wir uns mit anderen Ländern in Europa vergleichen.
- F: Sehen Sie Unterschiede zwischen dem Taekwondo, wie es in Korea beigebracht wird und den anderen Ländern in Europa?
- A: Eigentlich keine Unterschiede. Nur mit der Ausnahme, daß der Weltverband neue Verordnungen in Korea ein Jahr vorher bekannt gibt, so daß die anderen Ländern Nachholbedarf haben. Die Koreaner haben ein besseres Training. Das liegt an ihrer Erziehung. Sie haben eine andere Einstellung zum DO und der dazugehörigen Etikette als die Europäer. In Europa erlebt man eine sporadische Entwicklung von guten Sportlern.
- F: Wie haben Sie es geschafft, Ihre sportliche Betätigung mit Ihrem Privatleben zu vereinigen?
- A: Für mich ist Taekwondo eine Lebensform geworden. Alle in der Familie haben Taekwondo gemacht. Meine beiden Kinder sind sogar Deutsche Meister bei Jugend-Meisterschaften geworden.
- F: Wie hat Taekwondo Ihr Leben verändert?
- A: Durch intensives Training änderte sich meine Einstellung zum Leben, und dies ist rund um die Uhr spürbar.
- F: Was würden Sie einem Anfänger im Taekwondo raten?
- A: Jugendlichen würde ich raten, nicht nur allein den schwarzen Gurt anzustreben. Wichtiger ist Geduld zu haben, mindestens dreimal wöchentlich trainieren und sich voll aufs DO einstellen.
- F: Wie betrachten Sie den Frauenanteil im Taekwondo?
- A: Zu schwach. In meinem Verein trainieren überwiegend Frauen, auf Bundesebene ist der Anteil um die 25-30%.
- F: Ist Taekwondo ein rein männlicher Sport?
- A: Nein, auf gar keinen Fall. Es ist ein Sport für jung und alt. Der Kampf allein ist nicht Taekwondo.
- F: Was ist dann der Grund für diesen geringen Frauenanteil?
- A: Eine mögliche Erklärung ist, daß es nicht genug Trainer für Frauentraining gibt. In Korea stellt man in den letzten Jahren einen steigenden Frauenanteil im Taekwondo fest. In anderen Ländern gibt es Damen-Mannschaften.
- F: Was halten Sie vom reinen Frauentraining im Taekwondo?
- A: Nicht so gut. Man soll zusammen trainieren.
- F: Wie ist es bei Ihnen in Ihrem Verein?
- A: Die Frauen sind stärker als die Männer.
- F: Zwischen 1989 und 1994 waren Sie Präsident der HTU. Welche Ziele verfolgten Sie in diesem Zeitraum?
- A: Erstens den Verband sportlich und finanziell stark zu machen und zweitens, daß die Sportler ihre Unkosten bezahlt bekommen.

F: Haben Sie diese Ziele erreicht?

A: Zum größten Teil ja. Man hätte 2-3 Jahre länger gebraucht, um den Verband zu festigen. Um die Existenz zu sichern, ist es notwendig, eine finanzielle Rücklage zu haben.

F: Welche Aufgaben erfüllt Ihrer Meinung nach ein Verband?

A: Zuerst können sich alle Vereine zusammenfinden. Als Verband können sie dann Zuwendungen des Staates zugunsten der Sportler erhalten. Ein Verband soll für die Sportler arbeiten, nicht für die Funktionäre.

F: Immer wieder geraten Verbände ins Rampenlicht. Woran liegt das?

A: Man arbeitet gegen das DO. Private Interessen werden in den Vordergrund gestellt.

F: Wo sind in Hessen die Bereiche, die verbessert werden könnten?

A: Wir brauchen Referenten, die nicht überwiegend an ihrer Selbstdarstellung interessiert sind.

F: Und auf Bundesebene?

A: Man sollte dem Sportler gegenüber fairer sein. Wenn ein guter Sportler keine Förderung hat, kommt er schwer - wenn überhaupt - ins Kader.

Wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

## Last minute news !!!

**Kup-Prüfungen** werden am 25. Februar 1995 im Verein stattfinden. Herr Dieter Schilling wird die Prüfung abnehmen. Es wird die zweite Prüfung sein, die nach HTU (Hessische Taekwondo Union)-Vorschriften im Verein stattfinden wird. Das bedeutet für die Teilnehmer, daß sie neben ihrer Urkunde ihren DTU-Paß erhalten, in der die Prüfungen eingetragen werden. Dies gilt als offizielles Dokument, daß der Teilnehmer die jeweilige Kup-Prüfung abgelegt hat.

Ein **Austauschtraining** mit dem Verein Ho Rang le e. V. aus Wiesbaden wird im März stattfinden. Der Verein wird zu Gast mit der Taekwondo-Abteilung in Ginnheim trainieren. Zu einem späteren Zeitpunkt wird die Ginnheimer Abteilung nach Wiesbaden fahren. Das gemeinsame Training fördert nicht nur den Erfahrungsaustausch, sondern auch die Freundschaft und die Liebe zum Sport, die alle teilen.



---

# GAUKINDERTURNFEST

## 25. Juni 1995

**Ausrichter:**

**TSV Ginnheim**

---



## **Gesangsabteilung**

Ihre Ansprechpartnerin: Ursula Bisenius, Tel. 52 60 64

---

# **CHOR - KONZERT**

**SONNTAG, 23. April 1995**

**19.30 Uhr**

**GEMISCHTER CHOR des TSV 1878 e.V.**

**EBERHARD MAYER, BARITON;**

**STEFAN LAASCH, KLAVIER;**

**MECHTHILD BOECKHELER, VIOLINE**

**LEITUNG : PROF. Klaus Assmann**

**Eintritt: DM 8,--**

NEU BEIM TSV:



# STEP-AEROBIC

Der erste Kurs beginnt  
im April 1995

jeweils dienstags

Teilnahmegebühr:

Mitglieder DM 60,--

Nichtmitglieder DM 100,--

Teilnehmerzahl: 15

Jeder Kurs umfaßt  
10 Unterrichtseinheiten

Sie können sich sofort  
anmelden!

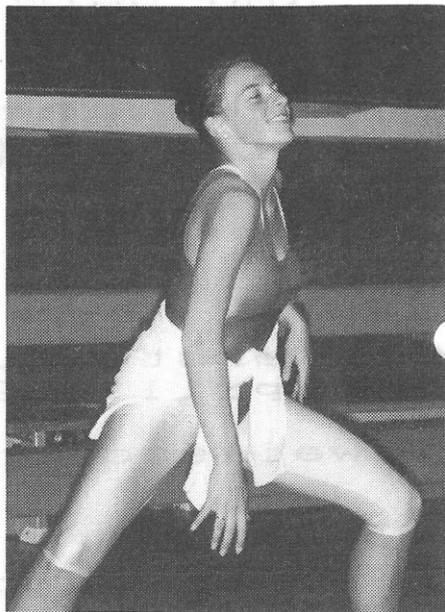
Beim Vorstand oder bei

Christoph Kappler,  
Tel. 53 23 56

## Menschen in unserem Verein:



Hermann Buchholz, einer der vielen ehrenamtlichen Helfer, die unser Haus und die Außenanlagen instandhalten, bei seiner Arbeit im Grünen.



Anja Wiemann, Übungsleiterin der Montags-Aerobic



Hermann Ludwig  
Techn. Ausschuß



Doris M. Keil,  
Pressewartin



Irmgard Kunze,  
Abteilungsleiterin Damen-Gymnastik



Christine Rohleder.  
Abteilungsleiterin Badminton

Wie sich beim Sporttraining Mikrotraumen effektiv vermeiden lassen:

## **Aufwärmen vor Trainingsbeginn sehr wichtig**

Immer mehr Menschen treibt es vom Bürostuhl direkt in die Sportzentren. Wenn dann am nächsten Morgen Muskelkater und Zerrungen die »Hobby-Schwarzeneggers« plagen, wird das als normale Erscheinung auf dem Weg hin zur Traumfigur akzeptiert. Doch Achtung: Mit Anzeichen wie den geschilderten sollte man vorsichtig umgehen.

Nach den neuesten Erkenntnissen renommierter Sportmediziner gilt es als sicher, daß die meisten ernsthaften Sportverletzungen und Sportschäden auf sogenannte Mikrotraumen, also auf winzige Schäden, zurückzuführen sind.

Werden diese nicht beachtet, kommt es oft zu schwerwiegenden körperlichen Nachteilen.

Das muß nicht sein. Diese Mini-Verletzungen lassen sich sehr leicht vermeiden, wenn man ihre Auslöser kennt.

Das sind oftmals falscher Ehrgeiz, unzureichende Trainingsvorbereitung und eine völlig ungenügende Aufwärmphase vor dem Beginn der sportlichen Aktivitäten. Besonders die Anhänger schneller Ballsportarten wie Tennis oder Squash sollten keineswegs direkt vom Büro auf den Court stürmen. Aufwärmen ist hier sehr wichtig.

Der langsame Beginn des Trainings wärmt Muskeln auf und macht Sehnen locker und geschmeidig.

Erst wenn die »Betriebstemperatur« erreicht ist, sollte mit dem eigentlichen Training begonnen werden.

Übrigens: Oft genug wird auch nach dem Training die notwendige Abkühlphase vernachlässigt.

Das Training sollte langsam ausklingen. Durch dieses »Cool down« wird die Regeneration beschleunigt und der Trainingseffekt verstärkt.

TSV Ginnheim 1878 e.V.  
Am Mühlgarten 2  
60431 Frankfurt/Main

Postvertriebsstück Nr. D 10 498 F

Gebühr bezahlt

Herrn  
Günter Schwarze

Ginnheimer Ldstr. 122  
60431 Frankfurt am Main



*Leben mit Sport!*  
**... im Verein am schönsten.**



**1822**

*Darauf fliegen nicht nur  
Nachtschwärmer  
und Early-Birds:*

**1822-TelefonBanking**

*Ihr 24-Stunden-Draht zum Girokonto.  
Einfach testen unter 069 / 24 18 22 01*

**Frankfurter Sparkasse**