

TSV aktuell

ZEITUNG für MITGLIEDER

TURN - UND

Am Mühlgarten 2



SPORTVEREIN 1878 E.V.

60431 Frankfurt am Main-Ginnheim

Nr. 2

Juni 1996

TSV-Sommerfest

am Samstag, 13. Juli 1996 ab 14.00 Uhr

im Clubhaus Am Mühlgarten 2 in Frankfurt Ginnheim

Was alles geboten wird:

-Ginnheimer Dreikampf

Dart + Kegeln + Schießen

-Cafeteria

-Italienisches Eis

"Gelati Bisenio"

-Bier vom Faß

-Grillspezialitäten

-Live-Musik

ab 18.00 Uhr spielt für Sie

Arno Rackow

-und viele Spiele mit Überraschungen für Kids



SPORT * SPIEL * UNTERHALTUNG

beim TSV- Ginnheim - dem Verein in Ihrer Nähe

TERMINE:

Do.	06.06.1996	interner Paarkampf der Sportkegler
Sa.	08.06.1996	Begrüßungsfest für die Neu-Ginnheimer in der ehemaligen Housing Aera - Beginn: 14.00 Uhr
So.	09.06.1996	Wanderung ins Obere Kinzigtal
Sa./So.	15./16.06.1996	Wochendkurs Reiki
So.	23.06.1996	Gaukinderturnfest / Goldstein
Sa.	29.06.1996	2. Tageslehrgang Taekwondo
Sa./So.	06./07.07.1996	Wochenendkurs Reiki
So.	07.07.1996	Wanderung in den Odenwald
Sa.	13.07.1996	TSV Sommer- und Kinderfest
So.	21.07. bis	Sommerlehrgang Taekwondo in Griechenland
Sa.	27.07.1996	Rheinwanderung
So.	04.08.1996	Beginn eines neuen Qi-Gong-Kurses
Fr.	06.09.1996	Wanderung in den Hunsrück
So.	15.09.1996	Wanderung in der Bayerischen Rhön
So.	06.10.1996	5. Herbstball des TC Genno
Sa.	19.10.1996	Wanderung in den Soonwald
Sa.	03.11.1996	Karnevalseröffnung
Sa.	16.11.1996	Adventssingen des Gemischten Chores
So.	01.12.1996	Abschlußfahrt der Wanderabteilung
So.	15.12.1996	



LANDESSPORTBUND HESSEN E. V.
1946 - 1996

Redaktionsschluß
TSV aktuell 3/96:

9. August 1996

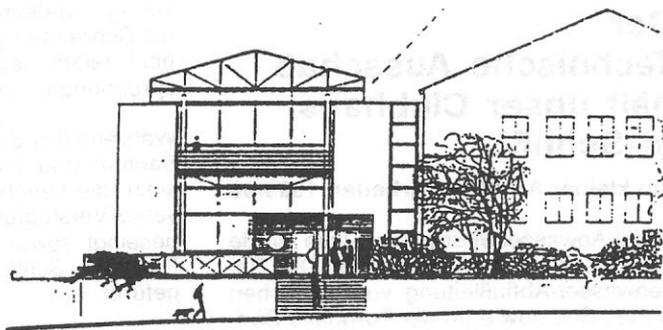
Impressum

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.



Ein kurzer Bericht von der Jahreshauptversammlung

Werner Lorenz zum 1. Kassierer gewählt

Zu unserer Jahreshauptversammlung am 19. April hatten wir eingeladen mit einem speziellen Tagesordnungspunkt: Ein neuer 1. Kassierer mußte gewählt werden, da Klaus Dornheim von diesem ehrenamtlichen Posten, den er elf Jahre innehatte, aus privaten Gründen zurücktrat. Dieter Fella, 1. Vorsitzender, schlug Werner Lorenz vor, der bisher die Mitgliederverwaltung betreute. Die Mitglieder wählten ihn denn auch in diesem Amt.

Die 14 Punkte der Tagesordnung konnten in schneller Folge abgehandelt werden. Der Bericht der Kassenprüfer zeigte, daß der Geschäftsführende Vorstand die im Januar 1995 eingeführte EDV - nach anfänglichen Schwierigkeiten - nun doch schon einigermaßen in den Griff bekommen hat. Die anwesenden Mitglieder - wie immer zu wenige - entlasteten den Vorstand.

Weiterhin stand die Wahl des Ältestenrates an, der immer in den Jahren gewählt wird, in denen der Geschäftsführende Vorstand nicht zur Wahl steht. Die

Aufgabe des Ältestenrates ist es, die gewählte Vereinsführung zu ersetzen, wenn diese - aus welchen Gründen auch immer - handlungsunfähig geworden ist. Unsere drei bewährten "Ältestenräte" Erich Glatthorn, Albert Reuter und Professor Klaus Assmann stellten sich wieder zur Verfügung, was die Anwesenden mit ihrer Wahl honorierten.

Als Kassenprüfer schied Jürgen Holmka nach zweijähriger Tätigkeit aus. Im nächsten Jahr werden Rudi Baumgärtner und Hermann Knopp die Kasse prüfen.

Die Mitgliederentwicklung zeigt einen Aufwärtstrend: Im Januar hatten wir 1.117 Mitglieder (802 weibliche und 415 männliche), am Tag der Jahreshauptversammlung 1.165, das sind 48 Mitglieder mehr.

Für 1996 stellte Dieter Fella die Bemühungen um die Einbindung der Jugendlichen in unseren Verein in den Vordergrund. Eine zweite Jugendversammlung Ende Mai wird den Jugendlichen Gelegenheit geben, ihre Wünsche an den Verein zu formulieren.

Doris M. Keil, Pressewartin

Der Technische Ausschuß hält unser Clubhaus in Schuß!

Ein kleiner Abriß der Arbeiten 1995/96

In die Abwasserleitung der Küche wurde ein Fettabscheider eingebaut. Die Regenwasser-Abflußleitung vom seitlichen Anbau Süd sowie an der Turnhalle Südseite war verstopft und ließ sich nicht mehr reinigen. Im Kegelzimmer 4 wurde eine Revisionsöffnung eingebaut. Die alten Leitungen außerhalb wurden erneuert. Um die Leitungen zu erreichen, wurde vom Tischtennisraum aus ein Schacht - ca. 2 x 1 m groß und 3 m tief - ausgehoben. Hierbei mußten mit einem Kompressor die alten Leitungen freigestemmt werden. Nach Beendigung der Arbeiten wurde der Tischtennisraum gestrichen und der Fußboden erneuert. Die verzinkten Wasserrohre - Zuleitung zur Gaststätte und zur Wohnung - wurden erneuert.

Im Zuge der Kegelbahnrenovierung wurde die gesamte Elektroinstallation der Kegelzimmer und des Flurs erneuert. Die Hauptzuleitung zu den Kegelautomaten wurde ausgetauscht und eine neue Unterverteilung gesetzt. Im Bereich der Kegelbahnen und der Fluchtwege wurde die Notbeleuchtung komplett erneuert.

Der "Kleine Clubraum" im Keller sowie der Flur vor den Duschen wurde teilweise neu verputzt und frisch tapeziert.

Die beiden Treppenaufgänge vom Saal zur Bühne erhielten einen neuen PVC-Belag.

Im "Großen Saal" wurden an der Beschallungsanlage die alten Lautsprecher und Leitungen demontiert, fünf neue Halterungen angebracht, neue Lautsprecher montiert und neu verkabelt.

Wir haben ca. 30 Stühle und Tische vom "Großen Saal" repariert. 40 Stühle im "Kleinen Gymnastiksaal" EG wurden

zerlegt, verleimt, wieder montiert und mit Schrauben gesichert. Die Stühle, die noch relativ neu sind, waren den Beanspruchungen nicht gewachsen.

Während des ganzen Jahres wurden die Sanitär- und Elektroanlagen instandgesetzt, die Leuchtmittel ausgetauscht, diverse Verstopfungen an Sanitäranlagen beseitigt sowie Reparaturen an Türen, Fenstern, Schließern und Geräten ausgeführt.

Bei Veranstaltungen wurde die Bedienung der Mikrofon- und Beleuchtungsanlage übernommen.

Ich möchte mich bei den Mitgliedern und Vorstandskollegen bedanken, die uns bei unserer Arbeit unterstützten. Besonders bei unserer Jugend Mark Schmitz und Markus Schwarze.

Vorschau:

In den nächsten beiden Jahren wird vorrangig sein, den "Großen Saal" zu renovieren. Hierbei geht es um einen neuen Anstrich der Decke und der Wände, Erneuerung der Beleuchtung und Reparatur der Saal-Decke sowie Austausch des Bühnenvorhanges, Abschleifen und Versiegelung des Parketts und eine neue Verkleidung der Bühnenstrahler an der Saaldecke.

Günter Schwarze, Technischer Ausschuß

PHILIPP REUTER

Inhaber: J. Schmidt • Elektromeister

**Licht- und Kraftanlagen
Antennenbau
Verkauf von
Elektrogeräten
aller Art**

Raimundstraße 37
60431 Frankfurt
Telefon: 069 - 52 43 43
Fax: 069 - 52 99 84

Gemischter Chor

Ihre Ansprechpartnerin: Urula Bisenius, Tel. 52 60 64



TSV-Sänger in Nordfriesland vom 25. bis 30. April 1996

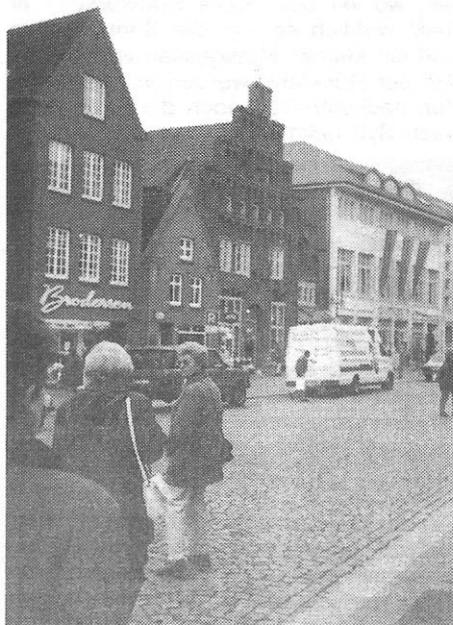
25.4. - Unser Bus startete um 7.00 Uhr mit 20 Sängern und zwölf Gästen Richtung Norden. Am späten Vormittag hielt der Bus zu einem Picknick - hausgemacht von Marianne Wöll und Lotti Reuter. Bei einer weiteren Rast am Nachmittag gab es Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Das war nicht etwa eine Sparmaßnahme in bezug auf die Finanzen, vielmehr dachten wir an die Zeit, die uns die Einkehr in ein Restaurant gekostet hätte.

Nach der Ankunft im Hotel Friesland in Leck gab es friesische Spezialitäten und anschließend ein gemütliches Beisammensein.

26.4. - Fahrt nach Schleswig an der Schlei. Unter fachkundiger Führung von Hermann Buchholz besichtigten wir u.a. den St. Petri-Dom mit dem berühmten Brüggemann-Altar und die zauberhafte Fischersiedlung am Holm (Runddorf). Nachmittags trafen wir uns zu einer kurzen Probe mit dem Achtruper Chor, damit abends beide Chöre auch gemeinsam singen konnten. Der Empfang durch die Achtruper war so herzlich, als ob wir uns schon Jahre gekannt hätten. Für den Abend hatten die Achtruper Damen ein kaltes Buffet hergerichtet, das regen Zuspruch fand. Nachdem der Hunger gestillt war, begann der gemischte Chor Achtrup mit dem Programm. Da Professor Assmann und auch unser "Vize" Kurt Brenner nicht an der Fahrt teilnehmen konnten, dirigierte Ursula Bisenius den TSV-Chor, sozusagen als AZUBI. Beide Chöre sangen abwechselnd aus ihrem Repertoire, und die Freude und Heiterkeit der Achtruper übertrug sich auch auf unseren Chor. Konzentriert, aber dennoch völlig

locker sangen wir unsere Lieder; und es klappte wunderbar. Natürlich sind wir uns darüber im klaren, daß dies nur dank der guten Einstudierung durch Professor Assmann möglich war. Zum Abschluß sangen beide Chöre gemeinsam unter Leitung des Achtruper Chor-dirigenten. Dann konnte noch das Tanzbein geschwungen werden, bis der Bus uns gegen Mitternacht wieder abholte. - Nachzutragen wäre noch, daß wir als Gastgeschenk einen Äpfelwoibemmel und eine Kiste des Frankfurter Nationalgetränks mitgebracht hatten, dessen Genuß für die Nordlichter mit Sicherheit gewöhnungsbedürftig ist.

27.4. - Nach dem Frühstück fuhren wir nach Husum, der "grauen Stadt am Meer" und Heimat Theodor Storms.



Christa Jensen führte uns durch den Schloßpark, wo man die einmalig schöne Krokusblüte bewundern konnte; ein einziger Teppich aus Blüten. Über den Innenhof des Schlosses gelangten wir in die Altstadt. Auch hier gefiel uns besonders der Baustil der alten Häuser. Nach einem Spaziergang die Hafestraße entlang kehrten wir zum Mittagessen ein. Anschließend fuhren wir mit unserem Bus weiter nach Friedrichstadt, einer Holländer-Siedlung, auch "Klein-Amsterdam" genannt, wegen der Grachten, die die Stadt durchziehen. Natürlich mußte dann auch eine Dampferfahrt durch die Grachten und den Hafen unternommen werden.

28.4. - Fahrt nach Nordstrand. Bei herrlichem Sonnenschein, aber nicht ohne den dort üblichen Wind, machten wir einen Spaziergang über den Deich zum Norderhafen, wo einige sich an Fischbrötchen ergötzten, während andere im Restaurant "Halligblick" sich den guten PHARISÄER zu Gemüte führten (Rezept: 1/2 Tasse starker Kaffee, 2 Teelöfel Zucker, 1 Schnapsglas Rum und darauf ein Sahnehäubchen, - sieht aus wie Kaffee mit Sahne, hat es aber in sich!). Mit dem Bus fuhren wir zum Süderhafen, wo wir bei "Hans Bratwurst" - er heißt wirklich so - in der Sonne saßen und ein kleines Mittagessen verzehrten. Auf der Rückfahrt wurden in Niebüll für den nächsten Tag noch die Fahrkarten nach Sylt gekauft.



Zu einem Frankfurter Abend hatten wir den Achtruper Chor in unser Hotel eingeladen. Die Achtruper revanchierten sich für unser Gastgeschenk mit den Zutaten für einen typisch friesischen Trunk: Tee, Kandis und Köm. Wir sangen Frankfurter Lieder und Milly Glathorn trug Mundartgedichte vor. Die Achtruper brachten ihr Schleswig-Holstein-Lied, dann sangen beide Chöre in lockerer Folge einige Lieder (auswendig!), und auch solistisches war zu hören (Liesel Stenger, Hermann Buchholz und Ursula Bisenius).

Am Deich in Nordstrand





Der gesamte Chor nach einer Rast



Bei "Hans Bratwurst"

Zum besseren Kennenlernen wurde die Chronik der beiden Chöre in großen Zügen erzählt; auch humorvolle Einlagen verfehlten nicht ihre Wirkung. Die Stimmung hätte nicht besser sein können, und so wünschen sich die Achtruper Sänger, daß es ihnen gelingen möge, einen Gegenbesuch in Ginnheim für das nächste Jahr zu organisieren. Natürlich können sie dafür mit der Unterstützung durch Marianne Wöll rechnen.

29.4. - Für den letzten Urlaubstag stand Sylt auf dem Programm. Wir fuhren mit dem Bus nach Niebüll, von dort mit dem Zug über den Hindenburgdamm nach Westerland. Von hier aus machten wir eine zweistündige Inselrundfahrt per Bus, mit einer Pause für einen Imbiß in List, am Ellenbogen von Sylt. Nach der Rückkehr in Westerland hatten wir bei strahlend schönem Wetter einige Stunden zur freien Verfügung, die man zum Spaziergang am Strand oder zur Einker in eines der vielen Restaurants oder Cafés nutzen konnte. Zurück im Hotel hieß es dann schon wieder Koffer packen, denn am nächsten Morgen war das Frühstück für 7.00 und die Abfahrt auf 8.00 Uhr angesetzt.

30.4. - Während wir auf der Hinfahrt ohne irgendwelche Hindernisse durchkamen, hatten wir auf der Rückfahrt ei-

nen ordentlichen Stau, weil ein Getränke-Lkw seine Ladung auf der Autobahn verstreut hatte. Dennoch erreichten wir die heimatlichen Gefilde gegen 19 Uhr, zufrieden und mit den schönen Erinnerungen an unsere Erlebnisse der letzten Tage.

An dieser Stelle sei allen gedankt, die zum guten Gelingen dieser kleinen Urlaubsreise beigetragen haben, nicht zu vergessen unser Busfahrer José, der uns überall sicher hinbrachte und vor allem: ihm war nichts zuviel, egal wie oft wir seine Dienste in Anspruch nahmen. Den Anstoß zu dieser Reise hatte Christa Jensen gegeben, die vor ihrer Übersiedlung nach Frankfurt im Achtruper Chor gesungen hatte. Die Organisation lag wieder in den Händen von Marianne Wöll.

Was uns in Friesland noch aufgefallen ist: alle Straßen und Häuser sind blitzsauber, fast nirgendwo Garten-Zäune und überwiegend freundliche Menschen.

P.S.: Einige unserer Gäste haben sich schon für die nächste Fahrt vormerken lassen!

Ursula Bisenius, Abteilungsleiterin

Am Strand von Westerland



Zum 80. Geburtstag von Herrn Professor Klaus Assmann



Professor Klaus Assmann im Kreise seines Chores

Am 21. Juni 1996 feiert Professor Klaus Assmann seinen 80. Geburtstag.

Seit der Gründung im Jahre 1984 leitet er den gemischten Chor des TSV Ginnheim, nachdem er zuvor über viele Jahre Dirigent des Männerchors war.

Man schrieb das Jahr 1952; es wurde dringend ein neuer Dirigent für die Gesangsabteilung des TSV Ginnheim (damals ein reiner Männerchor) gesucht. Einem besonderen Zufall verdankend, wurde der Gesangsabteilung bekannt, daß der erste Konzertmeister der Frankfurter Oper, nämlich Professor Klaus Assmann, in Ginnheim wohnhaft ist. Bald konnte Klaus Assmann für den Chor gewonnen werden, und die Freude unter den Sängern war groß.

Zu dieser Zeit mußten die Übungsstunden in verschiedenen Lokalitäten in Ginnheim abgehalten werden, und der Ruf nach dem Bau einer neuen Sport-

halle wurde laut. Auch der neue Dirigent setzte sich dafür ein, entsprechende Räumlichkeiten für die Sangesbrüder zu schaffen.

So war Klaus Assmann mit ein Mann der ersten Stunde beim Bau unserer neuen Turnhalle. Er konnte aufgrund seiner guten Beziehungen zur Stadtverwaltung und zu den Frankfurter Banken die erforderlichen Gelder und Bürgschaften, die zum Bau der Turnhalle notwendig waren, beschaffen.

Dabei hat er sich besonders verdient gemacht und ist mit allen Orden des Vereins ausgezeichnet. Darüber hinaus ist Professor Assmann Ehrenmitglied und seit vielen Jahren Mitglied des Ältestenrates des Vereins.

Wir wünschen Professor Assmann alles Gute für sein neues Lebensjahr, vor allem, daß seine bisherige gute Gesundheit und die Freude an der Musik ihm auch weiterhin erhalten bleibt.



Gymnastik / Jazzgymnastik Gymnastik für Ältere

Ihre Ansprechpartnerin: Irmgard Kunze, Tel. 52 70 27

Jede Menge Gymnastik

bietet unsere Gymnastikabteilung, und zwar in folgenden Gruppen:

Aerobic
Callanetics
Gymnastik
Gymnastik für Ältere
Jazzgymnastik
Ski- und Fitneßgymnastik
Ausgleichssport für Herren

Die Anfangszeiten von Aerobic, **montags** haben sich geändert:

18.30 bis 19.30 Uhr und
19.30 bis 20.30 Uhr.

Da die erste Aerobicstunde viel zu voll ist, bitte ich alle, denen es zeitlich möglich ist, auf die zweite Stunde auszuweichen.

Es kann nicht angehen, daß sich in der ersten Stunde 40 Teilnehmer kaum noch bewegen können, und die zweite Stunde nur mit 20 Teilnehmern belegt ist. Sollte sich das Problem nicht lösen lassen, muß der Verein eine neue Regelung schaffen.

Seit November vergangenen Jahres haben Jutta Heckmann und Antje Niemann die Leitung der Stunden übernommen, da unsere liebe Anja Wiemann ein Baby bekommt. Wir wünschen ihr alles Gute und bedanken uns für ihre schönen und anstrengenden Übungsstunden.

Auch in der Montagsgymnastik hat ein Wechsel stattgefunden, da auch Nicolette Wartha ein Baby bekommen hat und wir einige Monate ohne sie auskommen müssen, bis sie wieder fit und ihre

kleine Tochter Larissa transportfähig ist, hat Irena Alferi die Übungsstunde übernommen. Nicolette wünschen wir alles Gute für ihre kleine Tochter und freuen uns jetzt schon auf ihr Wiederkommen!

Außerdem hat Irena Alferi die Jazzgymnastik-Stunde übernommen. Callanetics macht wie bisher Martina Schmidt.

Gymnastik für Ältere leitet Eleni Duplessis; ihre Stunden kommen gut an, es macht allen Spaß und es kommen immer mehr Damen und Herren dazu.

Die Gymnastikgruppe ist die größte Abteilung im Verein. Sport treiben und sich fit halten, macht Spaß, aber auch der Kontakt miteinander sollte gepflegt werden.

Die Gymnastikkatzen waren auch dieses Jahr wieder im Einsatz in Heddernheim. Wenn auch das Wetter nicht ganz so schön war wie sonst, haben wir uns doch nicht abhalten lassen. Wir würden uns freuen, wenn uns ein paar jüngere Sportkameradinnen unterstützen würden. Allen Katzen vielen Dank, besonders aber unserer Inge Berger, die uns immer so schön schminkt!

Leider sehr schwaches Interesse für die Geschicke in der Abteilung zeigte uns die Beteiligung an der Abteilungsverammlung am 18.03.96.

Es haben 16 Frauen teilgenommen, über Aerobic und Callanetics gab es verschiedene Diskussionen.

Als Abteilungsleiterin wurde Irmgard Kunze einstimmig wiedergewählt, ebenfalls wiedergewählt wurde Elisabeth Darmstadt als stellvertretende Abteilungsleiterin der Damengymnastik.

Tischtennis



Ihr Ansprechpartner: Christian Klein, Tel. 51 91 59

Positives, Negatives und sehr viele Ehrungen

Für die Tischtennisabteilung ist die Verbandsrunde 1995/96 beendet. An die Erfolge der vergangenen Spielzeiten konnte nicht angeknüpft werden. Die Ursachen hierfür dürften in dem aus beruflichen Gründen erfolgten Weggang mehrerer Spieler, für die kein adäquater Ersatz gefunden werden konnte, und der abgeschlossenen Umorganisation auf Verbandsebene liegen. So belegten die Mannschaften folgende Plätze:

	Platz	Punkte
Herren		
1. Mannschaft Bezirksliga Gr. 2	5	21 : 23
2. Mannschaft Bezirksklasse Gr. 2	7	22 : 22
3. Mannschaft 1. Kreiskl. Gr. 1	9	15 : 29
4. Mannschaft 2. Kreiskl. Gr. 1	12	8 : 36
Jungen		
1. Mannschaft Kreisliga	3	28 : 16
2. Mannschaft 1. Kreisklasse Gr. 1	5	14 : 14

Die 4. Herrenmannschaft ist damit abgestiegen. Sie peilt aber den direkten Wiederaufstieg an und dürfte hierfür mehr Erfolgsaussichten haben als ein anderer namhafter Verein im Stadtgebiet in einer populäreren Sportart.

Die 1. Jungenmannschaft ist mit ihrem Tabellenplatz unter ihren Möglichkeiten geblieben. Ein Teil der verlorenen Spiele dürfte auf altersmäßige Probleme zurückzuführen sein, die sich aber hoffentlich naturgemäß auswachsen.

Trotz einer durch den Rückzug von Mannschaften anderer Vereine chaotisch verlaufenden Saison hatte die 2. Jungenmannschaft ihren Spaß, was bekanntlich beim Sport das wichtigste ist.

Trotz allem gab es auch positive Ergebnisse zu verzeichnen:

So stellte die Abteilung nach den mir vorliegenden Leistungszahlen mit **Peter Michel** aus der 2. Herrenmannschaft den erfolgreichsten Einzelspieler seiner Spielgruppe mit einer Bilanz von 18:4 Spielen und einer Leistungszahl von +50 Punkten. Die Abteilung gratuliert ihm hierzu und drückt ihm für die Wiederholung dieser Leistung in der kommenden Saison die Daumen.

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

Auch **Andreas Schreier** aus der 1. Jungenmannschaft kam unter die Top Ten seiner Spielgruppe, und wir hoffen, daß er in der folgenden Saison ähnlich gute Leistungen im Herrenspielbetrieb zeigen kann. Weitere Leistungszahlen lagen bis Redaktionsschluß noch nicht vor.

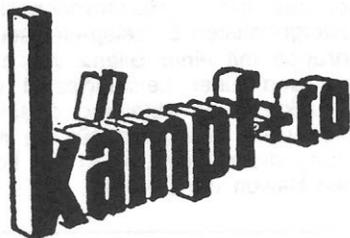
Die Saison fand intern mit den am 11.05.1996 stattfindenden **Vereinsmeisterschaften** ihren Abschluß. Von den 18 Teilnehmern wurden trotz der ungewohnt frühen Spielzeit sehr gute und technisch abwechslungsreiche Leistungen gezeigt. Das gesamte Spektrum an Tischtennis-Technik war vertreten, und den Teilnehmern wurde alles abverlangt. **Peter Puschner** konnte seinen Titel des vergangenen Jahres erfolgreich gegen Peter Michel verteidigen, der knapp mit 1:2 Sätzen unterlag. Dritter wurde Johannes Lin, der sich gegen Jens Pfannstiel, einem Ginnheimer Urgestein, durchsetzte. Erfolgreichste Nachwuchsspieler wurden Sebastian Ropeter und Andreas Schreier, die knapp als Dritte ihrer Vorrundengruppe den Einzug ins Viertelfinale verpaßten. Beide wurden mit einer Urkunde geehrt.

Im anschließendem Jux-Doppenturnier, bei dem den stärkeren Spielern ein etwas weniger starker zugelost wurde, setzte sich die Kombination Christian Klein / Peter Puschner gegen Klaus Phillip / Viola Stockinger durch. Dritter wurden Jens Pfannstiel und Sebastian Ropeter, die vor allem mit den knallharten Schmetterbällen von Sebastian das Publikum begeisterten. Nach der Siegerehrung erfolgte für weite Teile der Abteilung unter Mitwirkung des 1. Vorsitzenden Dieter Fella noch eine besondere Ehrung. Nachfolgend genannte Spieler erhielten wegen ihrer langjährigen aktiven Spieltätigkeit vom Hessischem Tischtennisverband Spielerverdienstnadeln überreicht. Insbesondere **Werner Raab** und **Günter Merle**, beide seit dem **01.07.1967 Vereinsmitglied**, können auf mehr als 40 Jahre Tischtennisport zurückblicken. Sie sind derzeit aktive Mitglieder der 4. Herrenmannschaft.

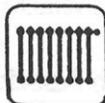


...lauf mal wieder!

HEIZUNG – LÜFTUNG – SANITÄR



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

Die Annahme der Nadeln wurde von keinem der geehrten Spielern verweigert, obwohl doch einige Rückschlüsse auf das Alter der Betroffenen gezogen werden konnten.

**Spieler-
verdienst-
nadel in**

Günter Merle
Werner Raab
Rainer Knopp
Jürgen Olk
Roberto Häusling
Heinz Böhm
Thomas Vogel
Thomas Reuffurth
Manfred Berg
Klaus Philipp
Hugo Tippmann

Gold / 40 Jahre
Gold / 40 Jahre
Gold
Silber
Silber
Silber
Silber
Silber
Silber
Bronze
Bronze

Jens Pfannstiel
Rainer Jäckel
Holger Vanselow
Peter Michel
Johannes Lin
Viola Stockinger

Bronze
Bronze
Bronze
Bronze
Bronze

Die Meisterschaften fanden dann ihren vergnüglichen Abschluß auf der vereins-eigenen Kegelbahn, auf der jüngere Abteilungsmitglieder in die Geheimnisse des Würfelspiels eigeweiht wurden und Manfred Berg als Taschenspieler mit diversen Tricks brillierte. Der nächsten Vereinsmeisterschaft wird mit Spannung entgegengesehen.

Christian Klein, 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



Badminton

Ihre Ansprechpartner: Uwe Bandner, Tel. 53 23 02

Wachsende Begeisterung an Badminton

Im vergangenen Jahr konnten wir erstmalig eine Jugend-Mini-Mannschaft melden, die an der Verbandsrunde teilnahm. Aufgrund der bestehenden Altersstruktur mußten wir diese Mannschaft in der U18-Altersklasse melden, was dazu führte, daß unsere 13- bis 14jährigen Spieler teilweise gegen bis zu 17jährige antreten mußten. Keine der bestrittenen Begegnungen konnten wir für uns entscheiden, so daß wir auf dem letzten Platz in der Tabelle landeten. So mögen die ersten Erfahrungen im wettbewerblichen Vergleich für den einen oder anderen unserer Spieler und Spielerinnen etwas frustrierend ausgefallen sein und wir mußten unsere euphorischen Zielvorstellungen vor Beginn der Saison auf den olympischen Gedanken beschränken und den Spaß am Badminton-Sport in den Vordergrund stellen. Auf jeden Fall konnten wir ein positives Mannschaftsgefühl entwickeln und waren uns auch nicht zu schade, eine Niederlage gebührend zu feiern. Besonders erfreulich war, daß auch nicht-ingesetzte SpielerInnen bei Heimspielen als Fans anwesend waren.

Auch in der nächsten Saison, die im September 1996 beginnt, werden wir wieder mit einer Jugend-Mini-Mannschaft dabei sein, und hoffen, daß sich zum Spaß am Spiel auch der eine oder andere Erfolg gesellt.

Insgesamt verzeichnen wir eine wachsende Begeisterung am Badminton. Das drückt sich in immer wieder erscheinenden Interessierten in der Halle aus und einer insgesamt steigenden Mitgliederzahl. Im Durchschnitt hatten wir im letz-

ten Jahr bei den Jugendlichen und Schülern 16 aktive Mitglieder und bei den Erwachsenen zehn Aktive.

In der Erwachsenengruppe wird von einzelnen immer wieder die Meldung einer Mannschaft zur Teilnahme an der Verbandsrunde angestrebt, jedoch wird dieser Gedanke von den überwiegend freizeitorientierten Mitgliedern nicht unterstützt, so daß wir bislang den mit größerem Ehrgeiz ausgestatteten Spielern nicht die Gelegenheit bieten können, sich mit anderen Mannschaften zu messen. Der Teilnahme an der Verbandsrunde stehen nicht nur die Gründe einer Freizeitorientiertheit gegenüber, sondern auch der damit erhöhte Zeitaufwand für die grundsätzlich interessierten sowie die dafür erforderliche Anzahl qualifizierter Spieler und Spielerinnen. In der Runde wären im Zeitraum September bis März 14 Spieltage zu absolvieren, zu denen jeweils vier Herren und zwei Damen anzutreten hätten. Dieses Potential ist beim TSV Ginnheim zur Zeit nicht vorhanden, was sich aber in einer zukünftigen Entwicklung durchaus geben könnte. Außerdem sei aus meiner Sicht für eine leistungsgerechte Teilnahme an der Verbandsrunde ein zweiter Trainingstermin einzuplanen. (Dieser Trainingstermin wurde inzwischen vom Verein realisiert.)

Dem aus beruflichen Gründen zurückgetretenen Ralf Meier als Abteilungsleiter folgt Uwe Bandner, der einstimmig zum neuen Abteilungsleiter gewählt wurde. Zusätzlich wurde Bernd Butscheid zu dessen Stellvertreter gewählt, um Kontinuität bei abteilungs- und vereinsmäßigen Aufgaben zu gewährleisten.

Roland Behler

Sportkegeln



Ihre Ansprechpartnerin: Ina Knaab, Tel. 06007 / 73 98
Ihr Ansprechpartner: Werner Zeeh, Tel.: 51 45 66

Unsere neue Abteilungsleiterin

Hallo, mein Name ist Ina Knaab. Ich bin die neu gewählte Abteilungsleiterin "Kegeln", da sich unser langjähriger Abteilungsleiter Werner Zeeh nicht mehr zur Wahl stellte.

Ihm sage ich hiermit nochmals ein herzliches "Dankeschön" für die geleistete Arbeit. Er bleibt uns aber als stellvertre-

tender Abteilungsleiter und Kassierer erhalten und wird mich in den nächsten zwei Jahren tatkräftig unterstützen.

Nun kurz zu meiner Person: Ich bin 36 Jahre alt und kegele seit 1980 im DSC 54.

Zum Schluß wünsche ich allen Mannschaften für die kommende Saison viel Glück und Gut Holz!

Ina Knaab, Abteilungsleiterin



Ina Knaab (2. v. r.) in der letzten Saison in der 1. Mannschaft des DSC 54

Die neueste Nachricht:

Damen bilden

Spielgemeinschaft

Es hat schon eine Zeit gedauert, bis sich die Sportkeglerinnen von DSC 54 und Fidelio an den Gedanken gewöhnt hatten, eine Spielgemeinschaft (kurz SG) zu bilden. Im Mai war es dann soweit. Steffi Fella und Andrea Glatthorn vom DSC 54 setzten sich mit Ingrid Homolka und Hildegard Kugelstadt-Schmieschek von Fidelio zusammen und einigten sich

über die Modalitäten. Ab der neuen Saison kegeln die Damen des Vereins unter dem Namen SG DSC 54/Fidelio mit zwei Mannschaften zu je sechs Spielerinnen und einer Vierermannschaft. Den Ausschlag, eine SG zu bilden, gab die Hoffnung auf eine Leistungssteigerung in allen Mannschaften. Steffi Fella und Ingrid Homolka werden als Sportwartinnen die Mannschaften stellen und dabei hoffentlich eine glückliche Hand haben.

Doris M. Keil



Keglerjugend

Euer Ansprechpartner: Volker Keil, Tel. 55 99 45

Jugendmeisterschaften 1996 im Sportkegeln

Am 20. und 21. April 1996 maßen sich 23 Jugendliche der Jahrgänge 1979 bis 1985 aus sechs Frankfurter Vereinen auf unseren Kegelbahnen. Diese Veranstaltung war hervorragend organisiert, und es wurden sehr gute Ergebnisse erzielt.

Für unseren Verein starteten erfolgreich die B-Jugendlichen Lars Kopka und Oliver Brochner, die sich als 2. und 3. in ihrer Disziplin für die Hessenmeisterschaften in Aschaffenburg qualifizierten. Dort erreichte Oliver Brochner den undankbaren 13. Platz, denn die zwölf Besten starteten im Endlauf.

Für unsere Jugendlichen waren diese beiden Meisterschaften eine gute Möglichkeit, sich mit den anderen Jugendlichen in Hessen zu messen. Die Eindrücke, die sie dabei gewonnen haben, sind unbedingt wichtig und fördern die sportliche Entwicklung.

Im nächsten Jahr gibt es einen neuen Anlauf, und wir freuen uns auf die nächste Saison. Wir wollen mit einer A-Jugend-Mannschaft antreten und - wenn es genügend B-Jugendliche gibt - auch mit einer solchen Mannschaft.

Jugendtraining:
dienstags 14.30 bis 16.00 Uhr
Betreuer/innen:

Renate Fella, Inge u. Christoph Kappler

Volker Keil, Jugendsportwart

Direkt vom Vermieter zum 1.8.96

F-Röderbergweg, 1-Zimmer-Wohnung mit Balkon, Kochnische
ZH/ Bad/ WC, 30 qm, möbl./ evtl. teilmöbl., 3. Stock mit Aufzug
DM 750,-+ NK. + Kt. **Tel. 069/ 527027**

Sportschießen

Ihr Ansprechpartner: Werner Öhlinger, Tel. 55 97 09



Klassenerhalt geschafft

Ein Sportjahr ist wieder vergangen und wir ziehen Bilanz: Fast lückenlos wurden die Trainingstage auf unserer Schießbahn wahrgenommen, selbst in den Ferien wurde versucht, ins Schwarze zu treffen. In Zahlen heißt dies

108 Trainingstage
282 Teilnehmer

ca. 20.000 Schuß mit Luftgewehr bzw. Luftpistole

Die im letzten Jahr laufenden Wettkämpfe in der Grundklasse 3 Luftgewehr haben für einige Aufregungen gesorgt. Zum einen waren immer wieder Probleme mit der Mannschaftsaufstellung vorhanden. Schichtdienst, Krankheit oder andere Verpflichtungen machen es immer wieder schwierig, eine komplette Mannschaft zu den jeweiligen Wettkämpfen zusammen zu kriegen. Zum anderen wollten wir auch ein paar Punkte nach Hause bringen. Das fiel uns nach dem letztjährigen Aufstieg ziemlich schwer. Unser Ziel war bald nur mehr der Klassenerhalt und zum Schluß hat's halt gereicht. Im Herbst geht's in derselben Klasse weiter.

Am 22. März fand die diesjährige Abteilungsversammlung mit Neuwahl der Abteilungsleitung statt. Die Wahl brachte keine Veränderung und somit ist weiter Werner Öhlinger mit seinem Stellvertreter Helmut Erdinger für das Gelingen der Abteilung verantwortlich.

Eine positive Entwicklung ist in der letzten Zeit auch bei der Mitgliederzahl zu vermelden. Einige Neuzugänge sind mit viel Engagement zu unserer Truppe gestoßen. Wir hoffen, daß dieser Trend anhält und zu weiteren sportlichen Erfolgen führt.

Zum Schluß möchte ich allen die mit Rat und Tat, mit Spenden und mit sportlicher Leistung letztendlich zum Erfolg beitrugen, hier nochmals danken und ein ebenso erfolgreiches Sportjahr 1996 wünschen.

Werner Öhlinger, Abteilungsleiter



HELA
EDV-SERVICE

Hard- / Software
Beratung und Service
Programmierung
Schulung
Computer-Zubehör

Inh. Heiko Lachmann

Karlsbader Str. 2

65474 Bischofsheim

Tel. 06144 / 41565 • Fax 42535





Wandern

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

Wandertermine 1996

Datum	Gebiet	Wanderführer
09.06.96	Oberes Kinzigtal	Gudrun und Werner Kraus
07.07.96	Odenwald	Hildegard und Hermann Ludwig
04.08.96	Rheinwanderung	Ernst Kuhnimhof
15.09.96	Hunsrück	Ingrid und Wolfgang Busch
06.10.96	Bay. Rhön	Anna und Edgar Hofmann
03.11.96	Soonwald	Brigitte und Franz Schmitz
15.12.96	Abschlußfahrt	Brigitte und Franz Schmitz

Ich würde mich freuen, viele Wanderfreunde bei unseren immer schönen Wanderungen begrüßen zu können.

Franz Schmitz, Abteilungsleiter

Die TSV-Wanderabteilung sucht:

Junge und junggebliebene Wanderer,
gerne auch mit Kindern, die uns bei den schönsten Wanderungen im 100 km-Radius von Frankfurt begleiten:

Wir bieten:

- Fahrt mit dem Bus für 19,99 DM, Kinder sind frei,
- eine etwa 20 km lange Wanderung,
- etwa alle 5 - 7 km steht der Bus zur Verfügung
- ein gutes Abendessen in ausgesuchten Gaststätten (nicht im Fahrpreis enthalten)
- und das 1 x im Monat
- Jeder Neuwanderer bekommt eine Flasche original Ginnheimer Obstwein nach Wahl (solange Vorrat reicht)

Was Sie bei uns **nicht** bekommen:

- Gelegenheit zur Teilnahme an einer Werbeverkaufsveranstaltung
- Küchenmaschinen, Hosenbügler, Brausesprudelbäder und ähnliche Artikel, die sie ohnehin nicht kaufen wollten.

Info unter Tel.: 5 60 25 07 (F. Schmitz) oder 53 93 55 (K. Roth)



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

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

Eltern- und Kind-Turnen

1 1/2 bis 3 Jahre Montag 15.00 - 16.00 Uhr KI.Saal Erdgesch.

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

Gruppe I Montag 16.00 - 18.00 Uhr 1. Stock
 (6 - 8 Jahre) Mittwoch 16.00 - 17.30 Uhr Turnhalle

Gruppe II Freitag 15.00 - 17.00 Uhr 1. Stock
 (8 - 10 Jahre)

Gruppe III Mittwoch 17.30 - 19.30 Uhr Turnhalle
 (Fortgeschrittene)

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) - 18.30 Uhr Halle



Turnerjugend

Mädchen-Turnen

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

6 - 8 Jahre Freitag 15.00 - 16.30 Uhr Turnhalle

ab 9 Jahre Freitag 16.30 - 18.00 Uhr Turnhalle

Jungen-Turnen

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

ab 7 Jahre Donnerstag 14.30 - 16.00 Uhr Turnhalle

Stand: 19.05.1996



AEROBIC

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

Für Damen und Herren	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	1. Stock
Für Damen und Herren	Montag	20.00 - 21.00 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
-----------	----------	-------------------	--------------------------------

CALLANETICS

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
----------------------	----------	-------------------	----------

AUSGLEICHSPORT

Ihr Ansprechpartner Georg Keppler, Tel.: 51 86 64

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

Ihr Ansprechpartner: Uwe Bandner, Tel.: 52 23 02

Jugendliche	Dienstag	16.00 - 18.00 Uhr	Turnhalle
Jugendliche	Donnerstag	18.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle der
Erwachsene	Donnerstag	20.00 - 22.00 Uhr	Diesterweg-Schule



TAEKWONDO *)

Ihre Ansprechpartnerin: Eleni Duplessis, Tel.: 670 84 77

Kinder ab 8 J.	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	1. Stock
	Freitag	17.00 - 18.00 Uhr	1. Stock
Anfänger, Jugendliche und Erwachsene	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	1. Stock
	Freitag	18.00 - 19.00 Uhr	1. Stock
Fortgeschrittene ab 2. Grün	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	kl.Saal Erdgesch.
	Freitag	19.00 - 21.00 Uhr	1. Stock



SPORTKEGELN *)

Ihre Ansprechpartnerin: Ina Knaab, Tel.: 06007/7398

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 / TC GENNO *)

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

Jazz- und Modern Dance			
9 - 14 Jahre	Dienstag	17.00 - 18.30 Uhr	1. Stock
	Dienstag	18.30 - 22.00 Uhr	1. Stock
über 15 Jahre	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: Manfred Schmidt, Tel.: 52 91 16

Training/Wettkämpfe	Donnerstag	19.00 - 23.00 Uhr	Untergeschoß
Training/Wettkämpfe	Sonntag	15.00 - 20.00 Uhr	Untergeschoß



TISCHTENNIS

Ihr Ansprechpartner: Christian Klein, Tel.: 51 91 59

Kinder bis 13	Montag	17.30 - 19.30 Uhr	Turnhalle
Jugendliche ab 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



RAD-TOURISTIK/RAD-WANDERN *)

Ihr Ansprechpartner: Gerhard Schell, Tel.: 57 66 00

Treffen: jeden 1. Freitag/Monat ab 21.00 Uhr Gaststätte
 Touren: Samstag oder Sonntag nach Vereinbarung



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 - 22.00 Uhr	kl.Saal Erdgesch.
Männerballett	Mittwoch	20.00 - 21.00 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

Taekwondo

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



Das Wesen vom Taekwondo (Teil II)

IV. Von der Kampfkunst zur Selbstverteidigung

Teil der Kampfkunst ist das Erlernen von Techniken, die Angriffs- und Abwehrbewegungen beinhalten, Sparringskämpfe dienen dazu, sich erfolgreich gegen einen Angriff verteidigen zu können. Was aber wichtig ist, ist nicht an der Anwendung dieser Techniken im Notfall zu zweifeln, sondern in der Selbstverteidigung spielen der Überraschungseffekt und die eigene Entschlossenheit eine große Rolle. Das Training trägt dazu bei, das eigene Bewußtsein im Alltag für Gefahrensituationen zu

schärfen und die Aufmerksamkeit sowie die Achtsamkeit zu entwickeln. Nur dann ist das Erlernen von Selbstverteidigungstechniken sinnvoll. Ohne diese Vorarbeit bleibt jede Selbstverteidigungstechnik wirkungslos. Der erste Schritt ist, eine starke und sichere Ausstrahlung zu haben.

Im Alltagsleben gibt es immer wieder Situationen, wo man zu seiner Grenze gebracht wird. Die falsche Haltung führt oft zu einer Verschlimmerung der Lage. Natürlicher Bestandteil des menschlichen Wesens ist das Bedürfnis, sich zur Wehr zu setzen. Ob der Angriff verbal oder körperlich stattfindet, das Verfahren ist gleich. Die Abwehr ist erforderlich, wenn es gegen den drohenden Angriff kein Zurück mehr gibt. Angemessen-



nes Reagieren muß frei von Zweifeln und Ängsten sein.

Jedes Training ist daher ein ständiger neuer Kampf gegen das Selbst, gegen die Unfähigkeit, ganz einfach ausschließlich und mit ganzem Herzen genau das zu tun, was man im Augenblick tun muß. Geistesgegenwärtigkeit ist eine Voraussetzung, um einen Angriff abwehren zu können. Jedes Abgelenktsein, jeder unnötiger Gedanke, der durch den Kopf geht, spiegelt sich im Handeln wider.

Im Laufe des Trainings wird die eigene Wahrnehmung geschärft: durch die Beherrschung der äußeren Form (Technik) kommt mit der Zeit das Empfinden, das die Form füllen muß. Man muß eins mit der Situation werden.

Der Angegriffene muß sich in eine stabile und strategisch günstige Position bringen. Folgende Handlungsmechanismen müssen aber konsequent angewandt werden: Nie sollte man unüberlegt handeln. Das ziellose Herumschlagen gefährdet nur die eigene Position. Umsichtigkeit ist gefragt.

Es ist erforderlich, den Angriff des Gegners in die eigene Bewegungsdynamik zu integrieren, um ihn dann unter Ergänzung der eigenen Kraft außer Gefecht zu setzen. Bewegt der Gegner sich nicht, bleibe ich ruhig. Beginnt er,

sich zu bewegen, reagiere ich seiner Bewegung angemessen. Der Angegriffene beobachtet seinen Gegner sorgfältig und sucht nach Schwachstellen. Dann ist nur eine schnelle und gezielte Handlung angebracht. Ruhe vermittelt Sicherheit, was den Angreifer unsicher macht.

V. Ursprung der Kraft

In den Kampfkünsten ist vor und beim Angriff das Ausatmen sehr wichtig. Das kräftige Ausatmen ist mit einem Kampfschrei (Kihap) verbunden, wobei die volle Energie (Gi) freigesetzt wird. Der Kämpfer entdeckt den richtigen Moment des Angriffs, indem er den Gegner genau in die Augen schaut und auf ein Zeichen einer Lücke, welche durch die Einatmung erkennbar wird, wartet. Der Gegner bietet dann eine Angriffsmöglichkeit. Ebenfalls durch das Beobachten eigener Atemzüge kann die innerliche Unruhe besänftigt und unter Kontrolle gehalten werden.

Im Taekwondo wurde die Atmung einerseits durch den Kampfschrei (Kihap = Kiai (jap.)) geübt. Das Kihap ist eine kräftige aus dem Unterbauch stammende Ausatmung, welches die Energie freisetzt. Andererseits können auch meditative Übungen am Ende des Trainings durchgeführt werden, die den Energie-Fluß stärken. Die Einatmung bedeutet eine Lücke beim Gegner, wel-

Ginnheimer Stuben



Restaurant Pilsstube

Überzeugen Sie sich von unserer guten und geschmackvollen
Frankfurter und bayerischen Küche.

Frische Faßbiere und Apfelwein vom Faß.

Kegelbahnen frei von 16 bis 19 und 20 bis 23 Uhr

(Kolleg bis 20 Personen)

Telefon 0 69 / 53 19 19, ab 16 Uhr (Sonntag Ruhetag)

Ginnheimer Stadtweg 120, 60431 Frankfurt am Main

che einen Angriff ermöglicht. Mit dem Kihap kommt das Gi zur Entfaltung. Ziel des harten Trainings ist es, den ruhigen Geist im Einklang mit den Körper zu entwickeln. Obwohl der Körper aktiv (Yang) ist, bleibt der Geist wachsam (Um). In der Meditation, wo der Geist trotz äußerliche Ruhe sehr aktiv (Yang) ist, bleibt der Körper bewegungslos (Um). Scheinbare Gegensätze bilden eine Ganzheit, auf der unser Eins-Sein beruht.

Wie man atmet, weist darauf hin, in welchem geistigen Zustand man ist. Wenn man weint, traurig oder ängstlich ist, stellt sich die Brustatmung an. Gleichzeitig ist die Ausstrahlung vermindert. Man wirkt unstabil, unsicher, zurückhaltend. Wenn man lacht, fröhlich oder locker ist, wird die Atmung in den Unterbauch verlegt. Das Energie-Zentrum liegt unter dem Bauchnabel (Dan Djon = Dantien (chin.) / Hara (jap.)). Ein Bewußtwerden der tieferen Atmung führt zu einer Freisetzung von Gi. Wenn man die Atmung beobachtet, erfährt man ebenfalls, daß eine Atmung der oberen Brust auf leicht zornige oder ungeduldige Menschen hinweist. Eine Atmung vom Hals zeigt, daß der Tod nahe ist. Gi kann nicht mehr fließen.

Die Energie (als Gi bezeichnet) kommt aus der Mitte des Körpers. Dafür ist ein aufrechte Körperhaltung erforderlich: Bewußtwerden der Rückenstärkung einerseits, andererseits der eigenen Schwäche, Verletzungen zwingen zu mehr rücksichtsvollem Umgang mit dem Körper. Das Erlernen von Techniken dient dazu, die Blockiertheit des Menschen und seine Gegensätzlichkeit abzubauen, und ihm Zugang zu seinem Körper zu ermöglichen.

ASIATISCHE WEISHEITEN ... zum Nachdenken

"Der Berg lacht nicht über den Fluß, weil er tief unten ist, und der Fluß schmäht den Berg nicht, weil er unbeweglich ist."

Erklärung: Jede Kunst hat ihre Vorzüge. Man muß sich gegenseitig respektieren.

Kommentar:

Es ist eine Tatsache, daß wir auf den Irrwegen der Gesellschaft nicht mehr die Geduld und die dafür notwendige Ruhe aufbringen, um die Natur, seine Mitmenschen und sich selbst zu respektieren. Trotz allem müssen wir es immer wieder versuchen. Nur dann gelingt es uns, Dinge zu verändern. Das beste Training ist die Bemühung in schwierigen Situationen. Richtige Grundsätze wie z.B. Aufrichtigkeit, Bescheidenheit, Offenheit, Flexibilität stärken das Selbstbewußtsein und fördern die gegenseitige Verständigung. Die Vielseitigkeit des Lebens - ob es sich um Arbeitsgebiete, Sportarten, Gruppierungen aller Art handelt - ermöglicht einen Austausch, der - wenn man einander respektiert - die Horizonte erweitert.

Eleni Duplessis

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

Master's Master's Master's

MASTER'S BRINGT'S!



SOLANGE VORRAAT REICHT!

konstructa

Geschirrspüler CG 45152
4 Programme, davon
1 Sparprogramm,
Rotorsprühsystem mit
4 Sprühebene,
Fassungsvermögen für
12 Maßgedecke, AquaStop,
20l Wasser, 1,5 kWh
Stromverbrauch im
Normalprogramm.

Mit der **PLUS CARD**
schon ab **DM 30,- monatlich!**
Fragen Sie uns!
* bei nur 1,29% monat. Zins bzw.
10,6% anfallendem effektivem Jahreszins!

685.-

MASTER'S BRINGT'S! Zuverlässigen Rundum-Service. Individuelle Fachberatung. Nur erste Markenqualität. Tolle Preise. EINFACH MASTERHAFT!

MARKT **EIGENER PARKPLATZ**
TV-VIDEO-HIFI
EIBERGER

Alt-Eschersheim 36 · 60433 FfM · Tel. 0 69/52 00 08

IMMER FÜR SIE DA!

Bilder von der Kup-Prüfung im März:

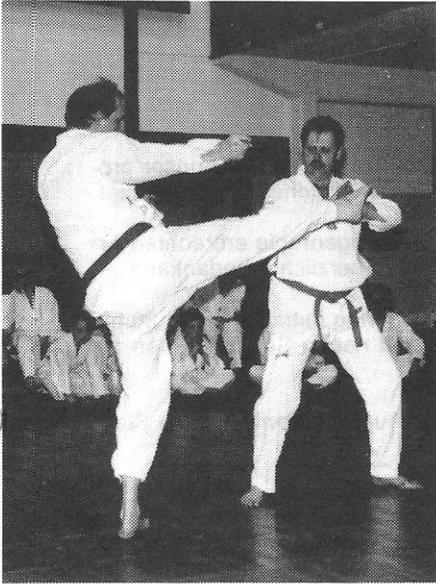
Binh Duong und Francesco Catanzarro



Binh Duong hat gerade die Pratze mit einer Faust-Technik getroffen. Kay Schell hielt sich im Hintergrund bereit. Binh Tieu hielt bei der Übung die Pratze.



Alle Taekwondoin nach der Prüfung mit Trainerin Eleni Duplessis (ganz links).



Uwe Claßen kontert mit einem Dreh-Kick (Dolyo chagi). Robert Eberhardt hatte den Angriff eingeleitet.

LAST MINUTE NEWS

Am **08. Juni** wird sich die Abteilung Taekwondo im Rahmen der Vereinsdarbietungen in der alten amerikanischen Siedlung vorstellen.

Am **29. Juni** findet der zweite Tageslehrgang im TSV Ginnheim statt, an dem sich Teilnehmer aus befreundeten Vereinen in Wiesbaden und Freigericht beteiligen werden.

Am **13. Juli** finden Kup-Prüfungen statt, zu denen sich Taekwondoin anmelden können, wenn sie die entsprechende Vorbereitung geschafft haben.

Ende Juli erscheint ein **Sonderheft der Zeitschrift DAO** (ein Magazin für fernöstliche Lebens-Kunst), welches das Thema Reiki zum zweiten Mal behandeln wird. Das Sonderheft über Reiki, das im Oktober 1994 erschien, hatte einen sehr guten Einklang gefunden, so daß die Redakteure der Zeitschrift sich für eine Fortsetzung des Themas entschlossen haben. Im Sonderheft Teil II hat Eleni Duplessis einen **Artikel** über ihren Weg vom **Taekwondo zu Reiki** geschrieben. Näheres darüber in der nächsten Ausgabe von TSV Aktuell.



QI GONG - der fliegende Kranich

Ein neuer Kurs wird ab **06. September** (jeweils freitags von 15.45 bis 16.45 Uhr) angeboten.

Der Kurs wird aus 10 Einheiten bestehen.

Kursgebühr: DM 100,— Eigenbeitrag
Eine bequeme und lockere Kleidung ist erwünscht.

Interessierte (auch mit Rückfragen) sollten sich so schnell wie möglich bei der Ansprechpartnerin Frau Eleni Duplessis anmelden.

Bettwäsche + Kopfkissen + Daunendecken + Matratzen + Lattenroste + Schlafmöbel

Finden Sie uns auch ohne
Schaufenster 'GANS' gut:
Wilhelm Epstein Straße 61
beim Ginnheimer Spargel



dormiCIEL

Ihr Bettengeschäft

Mo-Fr. 10-13+15-18 Uhr, Samstags nur mit Termin:  533253

Liebe Gäste!

Endlich ist es soweit! Nach mehrwöchiger Umbauphase ist unser großer Sommergarten (ca. 100 Personen) für Ihr leibliches Wohl geöffnet.

Hiermit möchten wir uns nochmals für die in Eigenregie erbrachten Arbeiten bei Dieter Müller und Helmut Reuter herzlichst bedanken.

Ab 12.05.96 haben wir jeden Sonn- und Feiertag mittags von 11.30 bis 17.00 Uhr unsere Gaststätte sowie unseren neuen Sommergarten für Sie geöffnet.

Wir bieten mehrere 3-Gänge-Menues zur Auswahl sowie unsere Standardkarte.

Ihre Reservierungen nehmen wir gerne entgegen.

CLUBHAUS TSV GINNHEIM, AM MÜHLGARTEN 2, TEL: 069/52 23 21

Familie Rosenberger

CLUBHAUS GINNHEIM

Ihre gemütliche Speisegaststätte im Herzen von Alt Ginnheim

Am Mühlgarten 2

60431 Frankfurt am Main

Tel:(069) 5 2 2 3 21

Für Ihre Festlichkeiten und sonstige Anlässe steht Ihnen unser Gastraum und mehrere Nebenräume sowie ein großer Festsaal zur Verfügung auch außerhalb der Öffnungszeiten

Martin Rosenberger und sein Team stehen Ihnen auch mit seinem Partyservice bei Ihnen zu Hause zur Verfügung.

Öffnungszeiten: Montag - Samstag von 16.30 - 01.00
Sonntag Ruhetag

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt

Familie Rosenberger

태권도

TAE KWON DO

**SOMMERLEHRGANG
GRIECHENLAND 1996
auf der Insel Kefalonia**



21. Juli bis 27. Juli 1996 auf der Insel Kefalonia
im Ionischen Meer westlich vom Peloponnes

mit **Meister KIM Young Ki** (7. Dan). Technischer Leiter der spanischen Taekwondo Union sowie Trainer der Nationalmannschaft Spaniens.

Veranstalter: Taekwondo Abteilung
Ausrichter: Verein Taekwondo Athinas
Organisation: Christos Apostolidis (6. Dan)
Ausbilder von Eleni Duplessis (3. Dan)

Datum: 21. Juli bis 27. Juli 1996
Trainingszeit: täglich jeweils um 19 Uhr (bis 21 Uhr)
Ort: Insel Kefalonia
In Argostoli am Meer

Lehrgangsgebühr: **DM 550,—** pro Teilnehmer
(amerikanisches Frühstück / eine Mahlzeit in einer Taverna in der Nähe des Hotels und Trainingszeit)

Interessierte, die gern ihren Urlaub mit den Sportlern vor Ort verbringen möchten, können sich ebenfalls anmelden. Es gibt Charterflüge, die direkt nach Kefalonia fliegen.

INFO und ANMELDUNG bei

Frau Eleni Duplessis nach den Trainingszeiten
oder telefonisch 6708477

REIKI 靈氣

REIKI I

REIKI: Das Usui System des natürlichen Heilens ist eine aus Japan stammende Heilkunst und bedeutet wörtlich übersetzt "die universale Lebensenergie". Durch das Handauflegen findet eine Energieübertragung statt. Die im Körper fließende Energie hilft ganzheitlich, d.h. sowohl körperlich als auch seelisch. Reiki unterstützt jede ärztliche Behandlung und setzt den eigenen Bewußtwerdungsprozeß in Gang.

Reiki ist eine leicht zu erlernende Heilmethode, die während eines Wochenendseminars in der Form von Eigen-/Kurz- sowie Ganzbehandlungen vermittelt werden kann. Das Erlernete bleibt dann für immer erhalten und steht jederzeit zur Verfügung.

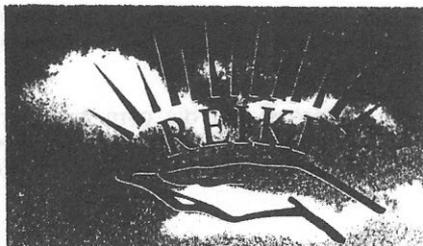
Erste Begegnungen mit Reiki

Vielleicht hast Du mal Interesse, Näheres über die Reiki-Kraft zu erfahren. Du bist herzlich eingeladen, Dich direkt an mich zu wenden, um Dir entweder in einer Einzelsitzung Reiki geben zu lassen oder in einem Seminar, diese anwenden zu lernen. Eine Begegnung mit Reiki wirkt immer sehr regenerierend. Allerdings richtet sich die fließende Energie stets nach den individuellen Bedürfnissen des einzelnen, so daß Körper und Geist gestärkt werden.

Der Kurs findet an folgenden Wochenenden oder nach Vereinbarung statt;

nächste Termine
der 15. und 16. Juni
der 06. und 07. Juli

Kursgebühr: DM 350,—
Eine bequeme und lockere
Kleidung ist erwünscht.



INFO und ANMELDUNG bei

Frau Eleni Duplessis nach den Trainingszeiten
oder telefonisch 6708477

Tanzen / TC Genno

Ihr Ansprechpartner: Heinzdieter Schukart, Tel. 53 13 85



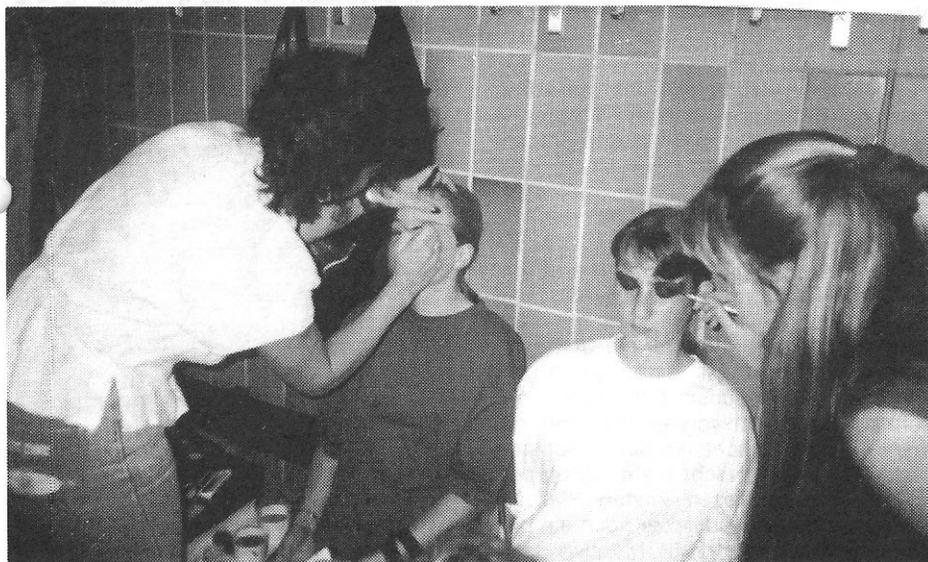
TC Genno hat wieder eine Turnierformation im Jazz- und Moderndance

Wie Ende vergangenen Jahres bereits berichtet, hatte sich die Jazzdance-Jugendgruppe zusammen mit ihrer Traineeerin Lis Moufang nach dem Besuch eines Jazz- und Moderndance-Turniers entschlossen, ab 1996 ins Wettkampfschehen einzusteigen. Nachdem die Formation Ultralink sich vor etwa vier Jahren aus dem Turniersport zurückgezogen und sehr erfolgreich aufs Schautanzen verlegt hatte, war für den Turniersport zunächst noch kein Nachwuchs vorhanden. Das hat sich jedoch im Laufe der letzten Jahre geändert. Die ehemalige Kindergruppe ist zu einer Jugendformation herangewachsen, die sich sehen lassen kann. Aber auch auf dem Wettkampfssektor im Bereich Jazz-

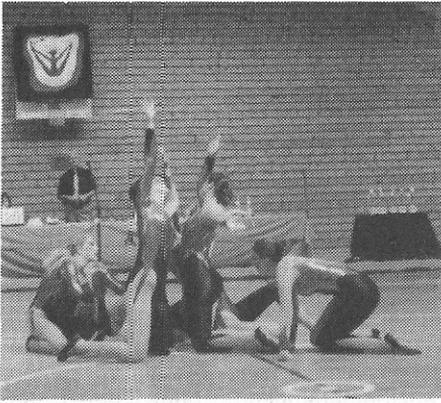
und Moderndance hat sich zwischenzeitlich einiges getan. Man ist abgerückt vom reinen Abtanzen von Technikkombinationen mehr hin in Richtung sportive Kunst. Bei den Choreographien werden jetzt wirklich Themen vertanzt, kleine Geschichten erzählt, bis hin zu kurzen Tanztheaterstücken, ohne dabei an technischer Qualität zu verlieren, im Gegenteil.

Wie gesagt, in letzten Sommer besuchte die Jugendformation zwei Turniere und entschloß sich dann, in der nächsten Saison mitzumischen, wohl wissend, daß sie ein ganzes Stück Arbeit vor sich hatte, um hier mithalten zu können, denn selbst in der Jugendliga (bis 16 Jahre) wird schon ein ziemlich hohes Niveau vorgelegt.

Das hieß also, doppelte Trainingszeit und vor allem technisch anspruchsvolleres Training. Der Not gehorchend, denn



Vorbereitungen in der Kabine



Die Jugendformation...

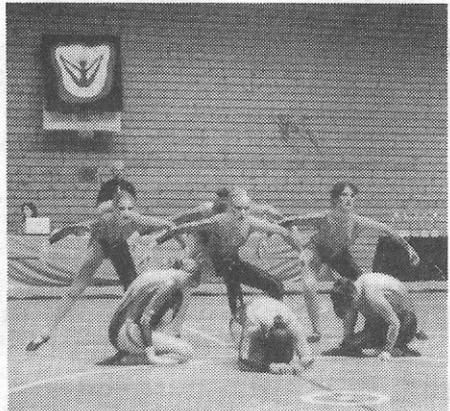
für den gesamten Bereich Jazz- und Moderndance steht nur eine begrenzte Trainingszeit pro Woche zur Verfügung, wurden die Jugend- und die Schautanzformation zusammengelegt, was bedeutete, daß der Nachwuchs sich dem doch erheblich höheren technischen Niveau sehr schnell anpassen mußte. Aber der Ehrgeiz hatte sie gepackt, zumindest die meisten von ihnen, und sie haben es geschafft, und zwar innerhalb kurzer Zeit. Sicher sind einige auf der Strecke geblieben, die, als sie merkten, daß das ganze auch mal mit Arbeit verbunden ist, ausgestiegen sind. Schade drum, aber es waren Gott sei dank nur sehr wenige.

Und wie sich zeigte, hat sich die Arbeit gelohnt. Eigentlich hätte die Formation bereits am 17. März beim ersten Saisonturnier starten sollen. Die Choreographie war auch soweit fertig, aber noch nicht so gut austrainiert, daß man sie den Wertungsrichtern hätte präsentieren können. Also zog Lis Moufang erst einmal die Notbremse und sagte die Teilnahme ab. Zwar wurde das mit dem letzten Platz bestraft, aber sie wollte die Formation gleich mit einer guten Leistung zeigen, sonst hat man sehr schnell einen schlechten Ruf und die Wertungsrichter schauen beim nächsten Mal vielleicht gar nicht mehr richtig hin. Also hat man diesen letzten Platz in Kauf genommen und lieber noch ein bißchen geübt. Diese Taktik hat sich dann auch als erfolgreich erwiesen. Denn bei

ihrem Saisonstart am 28. April d.J. tanzte die Jugendformation gleich in der Endrunde und belegte einen hervorragenden 6. Platz (sogar mit zwei 3ern in der Wertung). Eine Woche später konnten sie sich nochmal verbessern, denn da tanzten sie sich bereits bis auf den 4. Platz vor. In der Rangliste liegen sie damit (trotz des letzten Platzes für das nicht getanzte Turnier) auf dem 5. Platz bei 12 Mannschaften. Besser kann man den Einstieg wohl kaum schaffen. Sogar der 1. Pokal steht nach nur 2 Turnieren bereits in der Vitrine.

Das nächste und letzte Ranglistenturnier findet am 16. Juni in Frankfurt Eschersheim statt, also genug Zeit, um die Choreographie noch etwas zu verfeinern und sich noch ein wenig zu verbessern.

Auch bei der Formation Ultrapink tut sich einiges. An Fasching sorgten sie für Furore im Römer beim Polizeifest, als sie mit einem Motorrad in die Römerhallen fuhren und einen heißen Man-Strip hinlegten. Einhellige Meinung des Publikums und auch der Presse: Der Höhepunkt des Abends. Am 10. Mai waren sie mit einem Teil ihres Programms im Palmengarten zu sehen und am 17. Mai bestreiten sie das gesamte Abendprogramm für ein Fest der Arbeitersamariterjugend mit einer 2-Stunden-Show.



... in Aktion bei ihrem 1. Turnier

Neuland betreten sie dann am 16. Juni in der Jahrhunderthalle: Zusammen mit dem Polizeichor Frankfurt und dem Polizeiorchester wird die Westside Story aufgeführt. Das heißt mit Livegesang und Livemusik wird getanzt. Eine echte Herausforderung, vor allem wenn man bedenkt, daß die Mitwirkenden sich bei der Generalprobe, die erst am Morgen der Aufführung stattfindet, zum ersten Mal sehen und damit nur eine einzige gemeinsame Probe haben. Man darf gespannt sein, was dabei herauskommt.

Dann stehen auch noch die Vorbereitungen für den **Herbstball** an, der ja in diesem Jahr etwas ganz besonderes werden soll, denn zum einen feiert der TC Genno sein 25jähriges Bestehen und zum anderen ist es der 5. Herbstball. Also schon jetzt den Termin vormerken: **19. Oktober 1996.** und wie immer soll es ein Fest für den ganzen TSV werden und nicht nur für den TC Genno.

Heinzdieter Schukart, Abteilungsleiter

MITMACHEN UND FIT SEIN !

**Praxis für
Krankengymnastik
und
Sportphysiotherapie
Rauschmann**



Unsere Kursangebote:

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

**Inh. Claudia Heine
staatl. anerk. Krankengymnastin
und Brügger-Therapeutin**

Marburger Straße 28
60487 Frankfurt

Tel. (069) 70 29 15 • Fax (069) 77 43 02



Ralf Wieland

Versicherungsfachmann (BWW)

Hauptvertretung der
Frankfurter Allianz-Versicherungsgesellschaften

**Raimundstr. 33
60431 Frankfurt**

Telefon 069 - 51 61 60

Fax 069 - 53 39 25

Allianz

Vermittlung von

DKV-Krankenversicherungen
Wüstenrot-Bausparverträgen
Sachversicherungen
Lebensversicherungen
Unfallversicherungen
Kraftfahrtversicherungen

*Anruf genügt!
Ich bin für Sie da.*



Versicherungsschutz mit Service
Ihr Versicherungskaufmann arbeitet
nach den Berufsregeln des
Bundesverbandes Deutscher
Versicherungskaufleute



Rad-Touristik

Ihr Ansprechpartner: Gerhard Schell, Tel. 57 66 00

Die ersten Sonnenstrahlen. Saisonbeginn. Natürlich auch für uns. Man(n) konnte es ja schon nicht mehr erwarten. Endlich wieder das Mountainbike gegen das Rennrad auszutauschen, um in lockerer Fahrt über die Straßen zu rollen. Und so Kilometer für Kilometer die Kondition zu verbessern bzw. wieder neu aufzubauen. Auch sehnten wir uns nach den ersten Radtouristik Veranstaltungen der jungen Saison. Hier hies es vorerst „nur Einrollen“ um mit geringer Belastung die Strecke von rund 40 km zu absolvieren. Mittlerweile haben wir uns aber schon steigern können, so daß wir bereits Touren von 80 Kilometern und mehr „unter die Pedale“ nehmen können. Da es beim Radfahren „rund läuft“, freut es uns natürlich umso mehr, wenn sich diese Dynamik auch auf unsere Gruppe überträgt. Und so sind wir stolz auf weitere Neuzugänge über die Wintermonate. Sicher - mehr - wäre schöner, aber da bekanntlich auch Rom nicht an einem Tag erbaut wurde machen

wir weiter und sind offen für jeden der Spaß hat am sportlichen Radel'n. Allerdings ist das Radfahren allein für uns nicht alles, und weil auch der gesellige Teil nicht zu kurz kommen darf, treffen wir uns nach wie vor an jedem ersten Freitag im Monat in unserer Vereinsgaststätte. Um weitere „Mitstreiter“ zu finden sind wir natürlich auch auf dem Nachbarschafts- und Straßenfest in der Platen-Housing-Area mit einem eigenem Stand vertreten. Dort kann dann jeder auf einem Hometrainer - Wettkampfgerät sich selbst und einen evtl. „Gegner“ testen bzw. prüfen. Auch sind wir mit der selben Attraktion bei unserem vereinseigenen Sommerfest dabei. Wir hoffen danach noch mehr Menschen für diesen gesunden Sport begeistern zu haben und die „20“ bis zum Jahresende erreicht zu haben.

Bis zur nächsten TSV Aktuell
Gerhard Schell

ABBUCHUNG

Lassen Sie Ihre **Mitgliedsbeiträge** abbuchen. **Ihr Vorteil:**

- * Sie sparen den Weg zur Bank oder Post
- * Sie sparen Porto und Sie sparen Zeit
- * Sie brauchen an keine Termine zu denken
- * Das Einzugsverfahren ist für Sie gebührenfrei
- * Sie bekommen keine Mahnungen und vermeiden Mahngebühren
- * Sie können die Einzugsermächtigung jederzeit widerrufen
- * Sie können die Abbuchung bei Ihrer Bank ohne Angabe von Gründen rückgängig machen lassen, wenn Sie glauben, die Abbuchung besteht nicht zur Recht
- * Sie erleichtern uns die wirtschaftliche Abwicklung Ihrer Mitgliedschaft

Busfahrt ohne Bus

Bericht vom Ausflug der Karneval-Abteilung

Bei den Karnevalisten gibt es nichts, was es nicht gibt. Wir halten es eben mit dem Werbeslogan eines japanischen Automobil-Herstellers: Nichts ist unmöglich! Im Klartext: Der Ausflug der Karneval-Abteilung am 27. April 1996, als Busfahrt ausgeschrieben, fand ohne Bus statt. Der war zwar ordnungsgemäß bestellt und sogar schriftlich bestätigt worden, aber die 32 frohgestimmten Mitfahrer, die sich an diesem Tag an der Ecke Ginnheimer Hohl/Am Mühlgarten in der Nachmittagssonne versammelt hatten, blickten immer öfter auf ihre Armbanduhren und umsonst in Richtung Hügelstraße. Es half alles nichts, es wollte einfach kein Bus erscheinen.

75 Minuten nach der vorgesehenen Abfahrtszeit ging die Fahrt dennoch los, allerdings mit acht Privatfahrzeugen. Den Fahrerinnen bzw. Fahrern, die sich und ihre Fahrzeuge spontan zur Verfügung gestellt hatten, nochmals herzlichen Dank. Etwas im Nachteil waren sie natürlich schon, der Promillegrenze wegen.

Die erste Etappe der Fahrt - ein Besuch des wirklich sehenswerten Heimatmuseums Langenselbold - mußte aus Zeitgründen ausfallen.

Die Reise ging also direkt nach Albstadt im Kreis Alzenau in die Gaststätte "Zum Weißen Ross", einer urigen Kneipe mit sagenhaften Preisen.

Es schien, als sei das Gasthaus früher mal eine Pferdewechselstation derer von Thurn und Taxis gewesen, denn - nachdem alle das Speisenangebot getestet hatten - ging gewaltig die Post ab.



Sehr viel Spaß bereitet haben einige Vorführungen, die von Mitfahrern ad hoc selbst gestaltet wurden.

So zum Beispiel eine komplette Theateraufführung mit Vorhang, Bäumen, Hasen und röhrendem Hirsch. Der Besuch der barbusigen Heidi (Wolfgang Busch) und des Geißen-Peters (Franz Schmit) war einer der Höhepunkte des Abends.

Ein "Opa", von Abteilungsleiter Ernst Kuhnimhof gekonnt vorgetragen (er hat ja jetzt Erfahrung), eine Polonaise, das Erkennen von Damen (von denen eine keine war!) anhand oder besser anfuß ihrer Waden, sowie eine nicht vorgesehene Schnapsprobe und natürlich die Melodien unseres professionellen Musikers Jörg Hutter mit dem Brustklavier - sprich Akkordeon - waren Glanzpunkte eines Abends, der den Teilnehmern noch lange in Erinnerung bleiben wird. Auch wenn die Reise etwas anders als vorgesehen begann.

Fazit: Wer nicht dabei war, hat selbst Schuld!



Auf die nächste Fahrt freuen wir uns jetzt schon. Die findet dann garantiert auch wieder mit Bus statt.

Da wir gerade bei der neuen Kampagne sind: Bei der Abteilungsversammlung am 25. März 1996 wurde die bewährte Abteilungsführung - Abteilungsleiter Ernst Kuhnimhof und Stellvertreter Manfred Kunze - für weitere zwei Jahre in ihren Ämtern bestätigt.

Zusammen mit Sitzungspräsident Wolfgang Busch und den Mitgliedern des Karneval-Ausschusses sind sie schon voll mit der Planung für die Kampagne 1996/97 beschäftigt.

Die Termine für unsere Veranstaltungen stehen bereits fest. Sie sollten sich diese schon mal vorsorglich notieren.

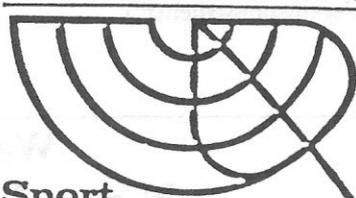
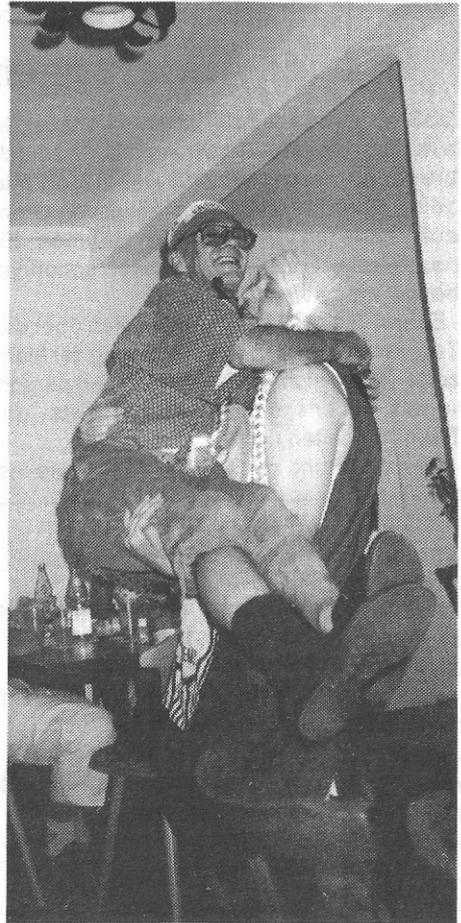
Der Eröffnung der Kampagne, die am Samstag, dem 16.11.1996 im kleineren Rahmen über die Bühne geht, folgen Anfang 1997 unsere großen Veranstaltungen.

- Freitag, 31. Januar 1997 - 20.11 Uhr
Große Sitzungs-Premiere
- Samstag, 1. Februar 1997 - 20.11 Uhr
Fremdensitzung
- Samstag, 8. Februar 1997 - 20.11 Uhr
Fremdensitzung
- Montag, 10. Februar 1997 - 14.00 Uhr
Kindermaskenball
- Dienstag, 11. Februar 1997 - 20.00 Uhr
Disco im Club

Mit dem Karten-Vorverkauf für die Fremdensitzungen beginnt unsere bestens bekannte Vorverkaufsstelle - "Kartenhai" Robert Börner, Telefon (069) 51 58 65 - im September des Jahres.

Die seit Jahren bestehenden Eintrittspreise bleiben, trotz ständig steigender Kosten, auch in der nächsten Kampagne unverändert.

Ernst Kuhnimhof, Abteilungsleiter



**Sport
schützt
Umwelt**

Kegelbahnen frei!

Auskünfte erteilt Christoph Kappler, Tel. 53 23 56

Wie esse ich richtig? Alte Eßgewohnheiten zu durchbrechen, fällt schwer

Kleine Änderungen können viel bewegen

Daß wir zu viel und zu fett essen, wissen wir alle. Aber die alten Eßgewohnheiten zu durchbrechen, fällt uns schwer. Dabei muß man seine Ernährung nicht unbedingt von Grund auf umstellen, um gesünder zu leben. Ein paar kleine Änderungen können schon viel bewirken.

- Essen Sie viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Die zeitliche Verteilung der Mahlzeiten kann sich durchaus nach den persönlichen Lebensgewohnheiten, Arbeits- und Trainingszeiten richten.

- Das erste und zweite Frühstück sollte insgesamt ein Drittel

des täglichen Nährstoffbedarfs decken.

- Besonders für körperlich arbeitende Menschen und Sportler gilt: die

ökonomischen Energiespeicher in der Muskulatur können durch eine kohlehydratbetonte Ernährung gefüllt werden. Deshalb: Fleischportionen halbieren, Gemüseportionen verdoppeln.

- Trinken bevor der Durst kommt. 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit täglich sind bei normalen Temperaturen ideal.

- Auf Süßigkeiten muß nicht grundsätzlich verzichtet werden. Man sollte sich nur bewußt machen, daß man für die Verbrennung von 100 Gramm Erdnüssen 5 1/2 Stunden wandern muß!

Das sind Dickmacher!

kcal

Bewegung

1 Leberwurstbrot ohne Butter	186	30 Min. Fahrradfahren
1 Mettwurstbrot	203	4 Std. spaziergehen
1 Butterbrot mit Vollfettkäse	220	45 Min. Gymnastik
100 g Wal- oder Haselnußkerne	675	2 Std. Skilanglauf
100 g geröstete Erdnüsse	560	5 1/2 Stunden wandern
100 g Vollmilchschokolade	550	1 Std. rudern
1 Stck. Schwarzwälderkirchtorte	500	2 1/2 Std. Gartenarbeit
0,2 l Dessertwein	500	1 1/2 Std. Schwimmen
0,5 l Bier	225	20 min. Dauerlauf
1 Glas Likör	85	16 Min. Tischtennis

(aus „Vereinspressedienst“)

Wer ist die
Nr. 1 von morgen ?

Denk daran!

Wer die Jugend hat -

hat die Zukunft!



Die Förderung des jüngsten Nachwuchses lohnt sich immer.

»Super-Angebot« der hr3-Sportredaktion für Hessens Sportvereine

Den »Sportkalender« live erleben

Vereine, Gruppen oder Mannschaften, die Interesse an einem Besuch der Fernseh-live-Sendung »Sportkalender« des Hessischen Rundfunks haben, können sich ab sofort wieder bei der hr3-Sportredaktion anmelden.

Die Eintrittskarten werden in der Reihenfolge des Eingangs der Anfragen an die einzelnen Gruppen und Mannschaften kostenlos vom hr vergeben, der mit den Interessenten auch die Besuchstermine abspricht.

/ Gruppen werden vor der Sendung von Mitarbeitern des Hessischen Rundfunks betreut und durch die geöffneten Fernsehstudios geführt. Dabei wird ihnen die gesamte Technik des modernen Sendezentrums anschaulich nahegebracht.

Die Besucherinnen und Besucher können dabei hautnah miterleben, wie Fernsehen »gemacht« wird. Ein Besuch lohnt sich also.

Wir bitten bei der Anmeldung darauf zu achten, daß die eingeladenen Gruppen jeweils sonntags um 20.00 Uhr am Haupteingang des Hessischen Rundfunks eintreffen und berücksichtigen, daß aus zeitlichen Gründen (später Sendeschluß) Jugendlichen unter 14 Jahren der Zutritt nicht gestattet werden kann.

Interessierte Sportvereine, Gruppen oder Mannschaften können ihre Anfrage an die hr3-Sportredaktion, Bertramstraße 8, 60320 Frankfurt oder per Fax an die Nummer 069/1553410 richten und die begehrten Eintrittskarten anfordern.

(aus „Vereinspressedienst“)

Ehrenamtlich !

Willst Du froh und glücklich leben, laß kein Ehrenamt dir geben !

Willst Du nicht zu früh ins Grab, lehne jedes Amt gleich ab !

*So ein Amt bringt niemals Ehre, denn der Klatschsucht scharfe Schere
schneidet boshaft Dir, schnipp-schnapp, Deine Ehre vielfach ab.*

*Wieviel Mühe, Sorgen, Plagen, wieviel Ärger mußt Du tragen;
Ibist viel Geld aus, opferst Zeit - und der Lohn ? Undankbarkeit !*

*Selbst Dein Ruf geht Dir verloren, wirst beschmutzt vor Für und Foren,
und es macht ihn oberfaul jedes ungewasch'ne Maul !*

*Ohne Amt lebst Du so friedlich und so ruhig und gemütlich,
Du sparst Kraft und Geld und Zeit, wirst geachtet, weit und breit.*

*Drum, so rat ich Dir im Treuen: Willst Du Weib und Kind erfreuen,
soll Dein Kopf Dir nicht mehr brummen -*

laß das Amt doch and'ren Dummen !

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

0001770

Herrn
Gerd Heymanns

Postvertriebsstück Nr. D 10 49

Am Weimarfloß 11

Gebühr bezahlt

Mein Verein
60431 Frankfurt am Main



Wir sind die richtige Adresse,
wenn es um Ihr Outfit für die neue Kegelsaison geht!

Wir bieten Ihnen:

- Anzüge, Trikots, Radler usw.
- Keglerschuhe in allen Größen
- T- und Sweat-Shirt's mit Kegelmotiven
- Druck- und Flockservice
- Versand-Service
- Vorort-Service

... alles für den
Kegelsport

Rufen Sie uns an - wir sind näher als Sie denken!

Andreas Stein
Senefelder Str. 47
63069 Offenbach
Tel (0 69) 87 32 62
Fax (0 69) 87 35 21