

TURN - UND SPORTVEREIN 1878 E.V.
Am Mühlgarten 2  60431 Frankfurt am Main - Ginnheim

Nr. 3/09

September 2009

Intern. Deutsches Turnfest 2009 Wir waren dabei !



IDTF-Abschlußgala: Ballvorführung der Gymnastik-Damen vom TSV Ginnheim und anderen Vereinen

Neuer TSV-Wirt, ab 15. Oktober 2009

Dart-Turnier, 03. / 04. Oktober 2009

Hallenflohmarkt, 22. November 2009

Adventsnachmittag zu Nikolaus 2009

**Deutscher
Mannschafts-
meister
inclusive**

Allgemeines

Editorial **3**
 Nachruf Christoph Kappler 4

TSV offiziell **5**
 TSV Kinder- und Sommerfest 2009 5
 TSV beim Stadtteilstfest 7

Vereinsrestaurant - Rühmann's **8**
 Neueröffnung im TSV Ginnheim 8

Sudoku (Kopfnuss) 10

Unser Angebot **16**
 Was ist eigentlich Pilates 22
 Pilates 22

Eine Ehrenamtliche des TSV **31**
 Gedanken zwischen Betten machen und
 Kochen. 31

Bestellformular 33
 Wer ist zuständig für was ? 35

Aus den Abteilungen

Wandern
 Wanderberichte 9
 Wandertermine 2009 10

Gemischter Chor
 25 Jahre Gemischter Chor 11
 Rückblick 11
 TSV Chor-Ausflug 13

Jugend
 IDTF 2009 in Frankfurt a. M. 14

Sportschießen
 Gelungener Start in die Saison 2009 25

Gymnastik
 Wir waren dabei 27

Keglerjugend
 Deutscher Meister U14 in München 29

Tanzen/ TC Genno
 Hip Hop 30

TSV Newsletter-Archiv
[www.tsv-ginnheim.de/
 newsletter/Archiv/na.php](http://www.tsv-ginnheim.de/newsletter/Archiv/na.php)

Anmeldungen unter:
<http://www.tsv-ginnheim.de/aktuell.html>

Redaktionsschluss
„TSV aktuell“ Nr. 4/09:
30.11.2009
Letzter Abgabetermin für Manuskripte!

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:
 Stefan Schumacher,
 Am Weimarfloß 30,
 60431 Frankfurt am Main,
 ☎ 0 69 / 53 05 97 54
stefan.schumacher@tsv-ginnheim.de
Druck und Herstellung:
 Infotex.digital, Postfach 201165,
 80011 München
 Der Bezugspreis für „TSV aktuell“
 ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Spenden
 können Sie direkt an den TSV 1878 e.V.
 Frankfurt am Main-Ginnheim auf das Konto
 Nr. 881600 bei der Frankfurter Sparkasse
 (BLZ 500 502 01) überweisen. Der Verein
 stellt über jeden gespendeten Betrag eine
 Bescheinigung zur Vorlage beim Finanz-
 amt aus.



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

als ob wir es geahnt hätten, haben Lukas Hausmann, Nick Heise, Patrick Serrer, Max Glatthorn (TSV Ginnheim) und Gianluca Fino (Gastspieler) schon das Titelbild des letzten *TSV aktuell* geprägt. Da waren sie „nur“ Hessenmeister. Ende Mai haben sie noch einen drauf gesetzt. Der Deutsche Mannschaftsmeister der U14-Jugend 2009 heißt TSV 1878 e.V. Frankfurt-Ginnheim. Herzlichen Glückwunsch. Mehr dazu auf der Seite der Keglerjugend.

Leider gibt es auch noch eine traurige Nachricht aus der Kegelabteilung zu vermelden. Christoph Kappler weilt nicht mehr unter uns. Kennen gelernt habe ich ihn bei einer der montäglichen Doppelkopfrunden auf der Schießbahn als einen ambitionierten Spieler. In Erinnerung behalten werde ich ihn u.a. durch seine Tipps und Geschichten über das Männerballett nach unserem Auftritt auf der letzten Prunksitzung des TSV.

Die gegebenen Tipps hätte ich gern umgesetzt. Das wird aber recht schwierig, da sich die Karnevalsabteilung im Juli aufgelöst hat. Eine Karnevalssitzung wird es aber trotzdem nächstes Jahr im Großen Saal geben. Diese wird ausgerichtet von den „Bizzelcher“. Am 30. Januar begehen sie Ihr närrisches Jubiläum - 11 Jahre Karneval.

Mit dem Ausscheiden unseres alten Wirtes wurde auch der Zaun auf der Terrasse rausgerissen. Helmut Erdinger und Gerd Heymanns haben in den letzten Wochen diesen neu aufgebaut. Die finanziellen Mittel hat Gerd Heymanns dem Verein zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank unse-

rem „Zaunkönig“. Und wo ein neuer Zaun ist, da muss auch ein neuer Wirt her. Wir konnten einen bereits mit Ginnheim verbundenen Wirt gewinnen. Oliver Rühmann eröffnet Mitte Oktober das „Rühmann's“. Und wer jetzt glaubt, das habe ich doch schon mal gehört, hat Recht. In Harheim stand der Name schon für gutes Essen und leckeren Apfelwein. Und davor hat er das „Wäldches“ als Geschäftsführer geleitet. An sieben Tagen die Woche hat das Lokal geöffnet und es wird Frankfurter und deutsche Küche geben. Ein Blick auf die aktuelle Tageskarte lohnt sich aber immer, denn es soll auch mit Neuer deutscher Küche experimentiert werden. Und wessen bessere Hälfte partout keinen Fußball mag, kann dies in gemütlicher Runde im 1. Stock zusammen mit anderen Fans genießen.

Vielen Dank allen Helfern und Teilnehmern des Internationalen Deutschen Turnfests für die große Hilfe, die schöne Zeit und die farbenfrohen Bildmotive auf dem Cover.

Diese Heft können Sie jetzt auch als pdf auf unserer Homepage runterladen. Falls Ihnen dies lieber als die gedruckte Form ist, können Sie mir dies unter meiner Email stefan.schumacher@tsv-ginnheim.de mitteilen, dann nehme ich Sie aus dem Zeitungsverteiler raus. Sie erhalten dann einen Link zugeschickt zum Download. Damit spart der Verein die Versandkosten und Sie haben das Heft eine Woche früher.

Zu guter Letzt. Aktuelle Infos gibt es auch im TSV Newsletter, mit den neusten Kursen und Angeboten des Vereins.

Viel Spaß beim Lesen der Zeitung.

Ihr Stefan Schumacher, Pressewart

**Der TSV 1878 e.V. Frankfurt am Main-Ginnheim,
der Sportkegelclub VKH Ginnheim und
die Kegelabteilung
trauern um ihr langjähriges und verdienstvolles
Mitglied**

Christoph Kappler

22.03.1937 – 21.06.2009

Christoph Kappler war am 24.02.1972 in den TSV 1878 e. V. Frankfurt am Main-Ginnheim und im August 1972 in den Sportkegelclub VKG 61 eingetreten. Er war ein Sportler mit Leib und Seele und aktiv in den Abteilungen Tischtennis, Kegeln, Gymnastik und Karneval. Er war maßgeblich am sportlichen Aufschwung des Männersportclubs VKH (davor „VKG 61“) beteiligt. Jahrelang hatte er in der 1. Mannschaft gespielt. Sehr erfolgreich war er im Kreise der Seniorenmannschaft des TSV Ginnheim, mit der er an mehreren Deutschen Meisterschaften teilnahm.

Zehn Jahre hatte er mit dem hauseigenen Männerballett („Woog-Ballett“) großen Spaß.

Auch war er immer bereit, ein Ehrenamt anzunehmen. So war er von 1976 bis 1989 Stellvertretender Abteilungsleiter der Kegelabteilung, von 1978 bis 1985 im Technischen

Ausschuss, von 1987 bis 1997 zuständig für die Kegelbahnvermietung, von 1993 bis 1998 2. Vorsitzender des TSV Ginnheim, von 1998 bis 2001 Sportwart des TSV Ginnheim, von 2001 bis 2002 Abteilungsleiter der Kegelabteilung und seit 2001 zuständig für die Übungsleiterabrechnungen.

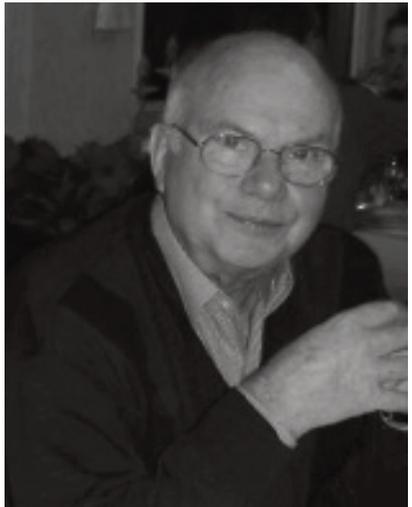
Viele Ehrungen hat er dafür erhalten: 1988 die LSBH-Ehrenurkunde, 1991 die HKBV Ehrennadel in Bronze, 1994 LSBH-Verdienstnadel, 1995 Urkunde des TSV Ginnheim für besondere Verdienste, 1996 Ehrenbrief des Landes Hessen und 2000 die LSBH-Ehrennadel in Bronze.

Bis zum Beginn seiner Krankheit Ende letzten Jahres spielte er noch sehr erfolgreich in der 3. Mannschaft des VKH. Er war immer zur Stelle, wenn seine Hilfe gebraucht wurde. Als Getränkewart sorgte er dafür, dass der Kühlschrank immer gefüllt war. Er belebte den Trainingsalltag am Mittwoch mit seinen Kommentaren und Einschätzungen. Wir werden dies sehr vermissen.

Wir werden ihn nicht vergessen und ihm stets ein ehrendes Gedenken bewahren.

Der Vorstand

Die Kegler und Keglerinnen des TSV Ginnheim



TSV Kinder- und Sommerfest 2009

Am letzten Wochenende im August feierten wir auf dem gesamten Gelände des TSV Ginnheim unser Kinder und Sommerfest.

Auf dem Parkplatz konnte man sich mit Brat- und Rindswurst, Pommes und Zwiebelkuchen stärken und wenn es was Süßes sein durfte, bekam man in der Cafeteria leckeren, selbst gebackenen Kuchen. Der Durst konnte natürlich auch gestillt werden und so wurde bis spät

Abends gemütlich zusammen gegessen.

Ehrengäste an diesem Tag waren die TSV Helfer vom Deutschen Turnfest, an dem sich unser Verein herausragend beteiligt hatte und Dieter Fella nutzte die Gelegenheit sich noch mal offiziell bei allen zu bedanken.

Wer die Turnfestgala, an dem viele unser Vereinskinder und die Gymnastik-Damen



Die kleinen Turnstars mit ihren Fans beim Auftritt auf dem TSV Kinder- und Sommerfest



mitwirkten, verpasst hatte, hatte im kleine Gym die Gelegenheit auf einer Großbildleinwand die tollsten Szenen zu sehen, außerdem wurde ein Relikt aus alten Tagen gezeigt, ein Film über den Bau unserer Turnhalle.

Die Highlights des Festes waren aber die Vorführungen unsere Hip Hoper und der Turnerkinder, die unter anderem auch einen Tanz vom Deutschen Turnfest aufführten.



Bei den "Kellerkindern" gab es die 6. Auflage des Ginnheimer Dreikampfes (Kegeln, Schießen, Dart). Bei den Damen gab es nach der Gesamtpunktzahl zwei Siegerinnen (Astrid Dinges und Diana Erdinger mit jeweils 284 Punkten). Bei den Herren schob sich Stephan Schwalb in den letzten Minuten noch auf Platz eins, was leider nicht ganz so bei der Preisverleihung "rüber kam".

Im großen Saal war die Stimmung aber auch durch die tollen neuen Spiele super. Man konnte mit Kästen in die Höhe steigen und sich das Gewusel von oben anschauen, auf einer Slackline balancieren, sein Geschick beim Brücken bauen testen und beim Babbelfest über Frankfurter Begriffe grübeln. Für die Kleinen war dies ein riesen Spaß und so wurde eine Spielkarte nach der anderen gegen einen tollen Preis ausgetauscht. Bei den Erwachsenen und Jugendlichen



Einen Kasten habe ich noch ...



Spieleparcours - für jedes Alter geeignet

war der Ginnheimer Dreikampf ein großer Erfolg, beim Schießen, Kegeln und Dart spielen konnte jeder sein Geschick, seine ruhige Hand und seine Treffsicherheit beweisen.

Vielen Dank an dieser Stelle an alle Helfer, die diesen Tag organisiert und mitgestaltet haben, an alle Pommespрызler, Bratwurstwender, Zwiebelkuchenschneider, Kaffeekocher, Bonverkäufer, Tanztrainer, Preiseausgeber, Filmvorführer, Dreikampfwächter, Kuchenspender, Getränkeauschenker, Namensschildermacher, Spielorganisatoren, Kästenstapler, Balancierhelfer, Trampolinaufpasser, Babbeltestbetreuer, Müllwegbringer, Auf- und

Abbauer und alle die ich jetzt vergessen habe.

*Elke Schwarze,
Veranstaltungs-Organisation*

TSV beim Stadtteilfest

Am 06. September hatte der TSV Ginnheim einen Stand auf dem Stadtteilfest in Ginnheim.

Auf der Ginnheimer Hohl präsentierten wir uns und informierten über das aktuelle Programm des TSV. Die Kinder der Turngruppen führten in verschiedenen Altersgruppen auf der TSV Bühne Ihre Tänze auf und die Hip Hopper durfte außerdem Ihr Können auf der Hauptbühne am Kirchplatz präsentieren.

Es war ein toller Erfolg.

*Elke Schwarze,
Veranstaltungs-Organisation*



Vereinsrestaurant - Rühmann's

Neueröffnung im TSV Ginnheim

Oliver Rühmann und seine Familie übernehmen ab 15. Oktober das Vereinsrestaurant des TSV Ginnheim.

Mit feiner Frankfurter Küche und ausgewählten Internationalen Speisen möchten wir unsere neuen Gäste verwöhnen. Gepflegte Biere, ein süffiger Äpfel oder ein guter Wein sollen zur angenehmen Atmosphäre beitragen.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Öffnungszeiten:

Montag – Samstag: 17.00 Uhr – 01.00 Uhr
Sonn- und Feiertags: 11.00 Uhr – 23.00 Uhr
Küche durchgehend bis 23.00 Uhr

Inhaber: Oliver Rühmann

Tel. 069 59794948

Wandern

Ihr Ansprechpartner: Joachim Larisch, Tel. 069 / 56 29 26



Wanderberichte

Wanderung am 28. Juni 2009 in den Hintertaunus, Strecke 17 km

In Rod a. W. begann unsere Wanderung und führte uns zu dem einsam gelegenen und ehemaligen Herrenhaus „Eichelbacher Hof“ erbaut 1568. Von hier aus wanderten wir Richtung Cratzenbach und weiter ging es über den Womberg mit schöner Aussicht auf die Taunuslandschaft. Der Weg führte uns durch das Wombergtal, an den Mini-Golfplatz der wunderschön an einer Waldwiese liegt. Hier legten wir eine Kaffeepause ein. Nun wanderten wir durch das Weiltal, dann erwartete uns ein Aufstieg und wir kamen zum Weiltalblick mit herrlicher Aussicht auf das Weiltal, der Weg führte uns nun weiter nach Gemünden. In Gemünden erwartete uns der Bus. Wer wollte konnte nun mit dem Bus zu unserm Endziel fahren. Der harte Kern wanderte noch weiter nach Laubach wo die Wanderung endete.

Im Gasthaus „Zur frischen Quelle“ ließen wir den schönen Wandertag ausklingen.

Wanderführer L. u. J. Larisch

Spessart Rundwanderung am 26. Juli, Wanderstrecke 14 km

Unsere Fahrt führte uns nach Wiesen. An den schön gelegenen Wieshüttsee und wir wanderten am Hochmoor entlang bis zu einem Höhenweg mit Aussicht auf Flörsbach. Die Wanderung führte uns nun zu dem idyllisch gelegenen Wartgrundsee, wo auch unsere Mittagsrast war. Hier konnte man seine Seele baumeln lassen. Nach einer längeren Pause ging die Wanderung durch den Wald nach Mosborn. Von hier aus wanderten wir wieder zurück zu den schönen Wieshüttsee. Anschließend brachte uns der Bus nach Wiesen zum „Gasthof Spessarteinkehr“ wo wir bei guten Essen und Trinken und bei guter Stimmung den Tag ausklingen ließen.

Wanderführer G. und N. Spieß



Ralf Wieland e.K.
Versicherungsfachmann (BWW)

Generalvertretung der
Allianz-Versicherungs AG

Raimundstr. 33
60431 Frankfurt am Main
Telefon 069 - 51 61 60
Fax 069 - 53 39 25
E-Mail ralf.wieland@allianz.de
www.allianz-wieland.de

Allianz

Vermittlung von

Allianz-Private-Krankenversicherung
Allianz-Bausparen
Sachversicherungen
Lebensversicherungen
Unfallversicherungen
Kraftfahrtversicherungen
Allianz-Bankprodukten

Anruf genügt! Ich bin für Sie da.



Versicherungsschutz von Service
All Versicherungskaufmann arbeitet nach
den Bestimmungen des Bundesverbandes
Deutscher Versicherungskaufleute

Ausflug in den Odenwald Kloster Engelberg, Amorbach und Amorsbrunn.

Am 16. August fuhren wir mit dem Bus und einem Privatauto in den Odenwald bei großer Hitze.

Unser erstes Ziel war das Kloster Engelberg. Ein kurzer Spaziergang brachte uns zur Wallfahrtskirche, Klosterschänke und zu einer schönen Aussicht ins Maintal. Ein Rundweg brachte uns zum „Engel“. Weiter ging es mit dem Bus nach Amorbach, wo wir eine 2-stündige Stadtbesichtigung hatten. Die Barockstadt Amorbach ist eingebettet in die herrliche Kulturlandschaft des Geoparks Odenwald. Mit seiner unter Denkmalschutz stehende Altstadt bietet das „Schmuckkästchen“ der Architektur zahlreiche herausragende Sehenswürdigkeiten. Nach der Stadtbesichtigung fuhren wir mit

Sudoku (Kopfnuss)

	6			7		1	
2			4	5	8	3	
		3	8		9	4	
	8		9				
3							8
				4		7	
		2	5		6	7	
	3	8	2	7			5
	9		4				6

Viel Spaß und Erfolg!



Investieren Sie jetzt krisensicher + solide
in Ihr gesundes Bett von

dormiCIEL **Bettenstudio**

www.dormiciel.de Tel. 069-53 32 53

Frankfurt-Ginnheim, Raimundstr. 27
Neben Bäckerei Donath

den Bus durch Ottbachtal zu der „Kapelle Amorsbrunn“, um 1500 erbaut. Unter den Steinfußboden der Kapelle befindet sich eine gefasste Quelle mit Außenbecken. Bemerkenswert der Altar mit dem Stammbau Jesse. Anschließend ging es mit dem Bus nach Rüdenu in den „Gasthof zum Stern“ zur Abschlussrast des Ereignisvollen Tags.
Wanderführer H. und H. Ludwig

Wandertermine 2009

Sonntag, 4. Oktober
Schöllkrippe /Spessart
K. u. G. Pfeifer

(Auflösung Mai 2009)

Sonntag 8. November
Wanderung Johannisberg
Rheingau
L. u. J. Larisch

Sonntag, 6. Dezember
Weihnachtsmärkte
Freinsheim und Deidesheim Pfalz
L. u. J. Larisch

4	3	9	6	5	2	1	8	7
7	5	8	9	4	1	3	2	6
2	1	6	8	3	7	9	4	5
6	9	3	5	8	4	2	7	1
5	7	4	2	1	9	6	3	8
1	8	2	7	6	3	5	9	4
3	4	7	1	2	5	8	6	9
9	6	1	3	7	8	4	5	2
8	2	5	4	9	6	7	1	3

Gemischter Chor

Ihre Ansprechpartnerin: Ursula Bisenius, Tel. 069 / 52 60 64



25 Jahre Gemischter Chor

Der Gemischte Chor des TSV 1878 e.V. Ginnheim feierte am Sonntag, 21. Juni 2009, sein 25 jähriges Bestehen mit einem Jubiläumskonzert. Die "Reise eines jungen Mannes" führte die 23 Chordamen und sechs Chorherren musikalisch durch viele Länder - nach Italien mit "Viva la Musica", zu den Zulus nach Südafrika "Siyahamba", nach Japan mit "Furusato". Begonnen hatte das Jubiläumskonzert, dass unter der Leitung von Dirigenten Martin Bauersfeld stand, mit der Begrüßung durch Chorleiterin Ursula Bisenius und dem durch Lotti Reuter gereimten Rückblick auf 25 Jahre Gemischter Chor. Hervorgegangen aus einem reinen Männerchor singt heutzutage der Chor nicht nur im TSV, sondern auch bei den alljährlichen Freundschaftssingen aller Bauersfeld-Chöre, dieses Jahr am 10. Oktober in Epstein-Ehlhalten. Oder beim bisher fernsten Auftritt in Schleswig.

Das russische "Tebje pajon" (Oh Herr, gib Frieden) hatte der Chor nach anfänglicher Skepsis in nur 4 Wochen einstudiert. Dies ist vor allem auch ein Verdienst ihres Dirigenten Herrn Bauersfeld, der schon 10 Jahre mit "Engelsgeduld" "dies alles hin bekommt" (Zitat eines Chormitgliedes). Und weil es ja ein Jubiläumskonzert war, wurde das Frühlingslied und der Lerchengesang von Felix Mendelssohn Bartholdy zum Besten gegeben, der heuer seinen 200. Geburtstag feiern würde. Über bekannte Volkslieder, wie "Wenn alle Brünnelein fließen" und "Muß I denn zum Städtlein hinaus" schloß sich der Bogen beim Festchor von J. S. Bach. Im Schneidersitz in der ersten Reihe lauschten als jüngste Zuhörer Maxi (4) und Katharina (7) ihrer Oma Sabine und dem restlichen Chor, der dank der guten Akustik des Saals auch noch am letzten Tisch gut zu hören war.

Leider konnten die Ehrungen der Chormit-

glieder nicht durch den Vereinsvorsitzenden vorgenommen werden, da er durch einen Kondolenzbesuch beim für das am selben Tag verstorbene langjährige Vorstandmitglied Christoph Kappler verhindert war. So wurden die Chormitglieder, die seit Anfang an dabei waren - Chung Sook Kim, Lotti und Albert Reuter (er singt seit 1947 im TSV!), Gertrud Spieß, Leni Knopp (89), Käthi Schwarze (96) und Herbert Eichenauer durch Frau Bisenius geehrt. Im Saal heizte der Chor den über 100 Zuhörern mit einer Zugabe ein und der musikalische Nachmittag klang mit einem Grillfest aus.

Falls Sie sich nun doch ärgern, dass Sie nicht da waren; der nächste Auftritt ist beim Adventsnachmittag "Hilfe für Krebskranke Kinder" zu Nikolaus und die nächste Chorprobe schon diesen Freitag 18.00 Uhr im Kleinen Saal im TSV Ginnheim, Am Mühlgarten 2.

Foto: Chung Sook Kim, Albert Reuter, Herbert Eichenauer, Lotti Reuter und Gertrud Spieß (Leni Knopp sitzend verdeckt, Käthi Schwarze als Zuhörer)

Stefan Schumacher

Rückblick

*Rückblick auf
25 Jahre Gemischter Chor im TSV*

25 Jahre – ganz genau:
Gemischter Chor im TSV.

Noch 'ne runde Zahl hat sich dazu gesellt:
10 Jahre Martin Bauersfeld.

Doch er ist etwas später dran
Ich fang' erst mal von vorne an:

Wir erinnern uns, dass vor vielen Jahren
In Ginnheim 3 Vereins-Chöre waren.
Übrig waren 1984 noch 16 Mannen,

die setzten sich frustriert zusammen,
und einige schlugen dabei vor:
„Wir gründen ‘nen gemischten Chor.“

Die gemischte Entwicklung, sprich
Genese,
ist nicht so ganz einfach gewesen.
Da waren Männer, die unkten:
Das muss ja misslingen, mit Weibern
wollen wir nicht singen.
Wir treten aus – noch vor der Blamage.“
Das brachte die Positiv-Denker in Rage,
und ihr Werben um Frauenstimmen
gelang:
Das war der Beginn vom gemischten
Gesang.

Aus heutiger Sicht, man stelle sich vor
Singen Frauenstimmen sogar im Tenor.

Professor Klaus Assmann, viele Jahre
Männerchor-Leiter,
führte erfolgreich den gemischten Chor
weiter.
Piano (ganz leise) sangen wir so schön,
und jedes Wort, lobten Zuhörer, war zu
versteh'n.
1998 sagte Assmann aus Altersgründen
ADE
und zog mit seiner Frau an den Boden-
see.

Was dann kam war nur ein Zwischen-
spiel,
Sahiti hieß er, doch es gefiel
Ihm gar nicht, was aus Laienkehlen
Ihn Freitags abends schien zu quälen.
Auch aus unserer Sicht war er der falsche
Leiter.
Ergo – die Suche, sie ging weiter.

1999 zur Sommerzeit war es dann – oh
Glück – soweit.
Wir fanden IHN – und haben heute
Auch nach zehn Jahren noch unsere
Freude
mit Martin Bauersfeld freitags zu proben,
er lästert nicht nur – nein, er kann auch

loben
und seine kleinen Späßchen machen,
Chöre einstudieren, auch in fremden
Sprachen;
Das deutsche Gemeckere überhören!
„Es könnte die Konzentration zerstören.“

Mit ihm setzen wir Traditionen fort.
Es gibt Sommer- und Winterkonzerte hier
vor Ort.
Letztere sind seit Jahren beliebt,
und was sich daraus finanziell ergibt,
spendet der TSV zugunsten krebskranker
Kinder,
und das schon zum 11. Mal im
vergangenen Winter.

Soziales Singen war und ist unser
Anliegen bis heute,
Auch in Heimen für alte und kranke Leute.

In verschiedenen Kirchen sangen wir
schon,
unter anderem im hohen Norden, im
Schleswiger Dom.

Neue Mitglieder konnten wir gewinnen,
sowohl Sänger als auch Sängerinnen.
Die Wanderabteilung sei hier zu nennen,
dort können Damen nicht nur rennen,
nein, auch stimmlich sind sie fit
und singen schon recht zahlreich mit.

Sich unterstützen im Verein,
das sollte generell so sein!

Andere mussten bereits abtreten,
vergessen sind sie nicht.
Vielleicht drücken sie uns heute die
Daumen
Aus viel „höherer“ Sicht.

So – das waren 25 Jahre im
Schnelldurchlauf,
ich höre jetzt mit reden auf.
Worte und Töne gehö'r'n jetzt dem Chor,
denn Singen geht heut schließlich vor.

TSV Chor-Ausflug

Nur ein altes Sprichwort –auch heute
noch richtig
zum Schluss anzufügen, das scheint mir
wichtig:

„Wo man singt, da lass dich ruhig nieder,
böse Menschen haben keine Lieder.“

Ausflug am 22. August 2009

Pünktlich um 9.00 Uhr startete unser Bus. Wir fuhren durch die Wetterau zu einem ersten Zwischenstopp, dem Heilbad Herbstein im Vogelsberg. Dort hatte man Gelegenheit zur Besichtigung der Jakobuskirche und der historischen Fachwerkbauten oder einfach zum Verweilen auf dem zentral gelegenen Marktplatz.

Weiter ging es nach Schloss Eisenbach, auch „Hessische Wartburg“ genannt, wo wir auf dem Parkplatz unser umfangreiches Frühstück eingenommen haben. Unser „Verpflegungsteam“ hatte wieder für alles gesorgt und obendrein kam noch der von Willy Schickling anlässlich seines runden Geburtstags spendierte Sekt, so dass die ohnehin schon tolle Stimmung einen weiteren Höhepunkt erreichte.

Frisch gestärkt fuhren wir in die Burgenstadt Schlitz. Hier konnte jeder nach Lust und Laune bzw. Interesse die Zeit verbringen bis zur Weiterfahrt zu unserem Endziel, dem Landgasthof Weinhaus Schmitt in Großenlüder, wo wir zum Abendessen angemeldet waren..

Dort hatten wir einen kleinen Saal zur Verfügung, und auch unser Dirigent Martin Bauersfeld war inzwischen eingetroffen, so konnten wir bis zur Rückfahrt unter seiner Leitung ein kleines Konzert veranstalten.

Bei der Rückfahrt wurde natürlich auch im Bus weiter gesungen, zumal unser Gast Hermann Klarmann wieder seine Mundharmonika mitgenommen hatte und fleißig zu unserem (nun etwas weniger gepflegten) Gesang spielte.

Es war ein gelungener Ausflug, Sänger und Gäste verließen bei der Heimkehr in Ginnheim gut gelaunt den Bus. Mein Dank gilt allen, die zum guten Gelingen beigetragen haben.

*Ursula Bisenius
Abteilungsleiterin Gemischter Chor*



Funktion und Design in Holz

BÖRNER

*Kurhessenstraße 160
60431 Frankfurt am Main
Telefon 52 47 82
Telefax 52 21 30*

*Schreinerei • Innenausbau
Beratung • Planung • Ausführung
Sicherheit • Service*

*Unsere Leistungen - Ihr Vorteil - seit 1900
Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.schreinerei-boerner.de*



IDTF 2009 in Frankfurt a. M. - wir waren dabei!

IDTF 2009 in Frankfurt a. M. - und die TSV Turner waren dabei!

Ein ganzes halbes Jahr haben wir mit den TSV Kindern von Turnen und Tanzen/Hip-Hop in Paderborn, Pfungstadt und Frankfurt geübt. Dann war es endlich soweit am Freitag, den 5. Juni 2009. Mit der grandiosen Stadiongala in der Commerzbank-Arena feierten wir mit über 36.000 Turnbegeisterten den Abschluss des IDTF 2009 in Frankfurt a. M.. Gerlind Edward und Keanu Rudolph wurden ausgewählt, um die Bundeskanzlerin abzuholen. Sie meinte: „Die vergangene Woche hat ein wunderbares Bild des Turnsports abgegeben!“ Angela Merkel gab sich bei ihrer Ansprache im Rahmen der Stadiongala beeindruckt.

Es war wirklich ein grandioser Abend voller Emotionen für unsere kleinen und Großen TSV Kinder, die so gar nicht recht einschätzen konnten was sie erwartet, denn sie hatten ja stets Einzelproben und erst zum Ende hin Proben mit anderen Gruppen. Bis zum 5. Juni konnten die TSV Kinder und ihre Eltern fast nur erahnen an welchem großen Ereignis sie teilhaben werden.

Dann endlich der Tag der Stadiongala, am Ende einer sehr anstrengenden Turnfestwoche. Nun sorgten stimmungsvolle Bilder zusammen mit buntem Konfetti- und Glitzerregen sowie Feuerwerken genauso für tosenden Applaus. Beeindruckend war, dass sich sowohl auf der weiß gepuderten Rasenfläche als auch in den Kostümen der Darsteller das Branding des DTB mit den Farben rot, weiß, schwarz und den 4Fs (Frisch, fromm, fröhlich, frei) wiederfand.

In den Darbietungen aller über 2.500 Mitwirkenden spiegelte sich die Vielfältigkeit der Sportarten des Deutschen Turner-Bundes wider. Sowohl hunderte Sportler aus

den Vereinen als auch die 14 Spitzenathleten vom Turn-Team Deutschland begeisterten die Zuschauer auf den Rängen. Wir wurden aufgeteilt in 24 Großbilder, diese erreichten die Bandbreite der Sportarten von Rope Skipping, Rhönradturnen, Akrobatik, Hip Hop & Dance, Rhythmische Sportgymnastik bis hin zu Trampolin- und Gerätturnen. Eine solche Kompaktheit bei einer Stadiongala gab es zuvor noch nie. Auch die Zuschauer zeigten sich mit tosendem Applaus beeindruckt von den turnerischen Vorführungen am Sprungtisch, Pauschenpferd, Barren, Schwebebalken und Reck. Besonders Fabian Hambüchens Übung am Reck sorgte, mit dramatischer Musik untermalt, für einen absoluten Höhepunkt des Programms.

Die auf einer eigens für die Stadiongala am Rasenrand angebrachten Leinwand wurde geziert von vielen Köpfen der TSV Kinder, Helfer und Übungsleitern. Am Ende der Show: Viele unserer TSV Kinder und Jugendlichen von Turnen und Tanzen/Hip-Hop feierten tanzend und turnend im Konfetti- und Luftschnangenenregen die letzten Minuten des Turnfestes 2009 und waren überhaupt nicht mehr zu bändigen geschweige denn „einzufangen“, viele vergaßen verständlicherweise die Zeit und den Treffpunkt zum Nachhause gehen.

Zum Abschluss dankte die Oberbürgermeisterin der Stadt Frankfurt am Main, Petra Roth, allen Turnfestteilnehmern für das Leben und die positive Stimmung, die überall in der Stadt erlebbar war. Auch unser DTB-Präsident Rainer Brechtken richtete seinen Dank an die 85.000 Teilnehmer, die 10.000 freiwilligen Helfer und deren Vereine. Von einem Sprechchor der Zuschauer begleitet, erweiterte er die 4Fs des Deutschen Turner-Bundes nach dieser Woche auf fünf: frisch, fromm, fröhlich, frei – Frankfurt! Zugleich lud Brechtken ge-

meinsam mit dem Oberbürgermeister der Stadt Mannheim, Dr. Peter Kurz, alle zum Turnfest 2013 in die Metropolregion Rhein-Neckar ein...und Magi fragte gleich: „Petra, wann ist wo das nächste Turnfest? Können wir da auch hin?“

Petra Wolf (ÜL Turnen/Sportwartin)

Besser beraten für TSV Mitglieder, besser reisen.

Ist es nicht ein gutes Gefühl, zu wissen, was Sie im Urlaub erwartet? Deshalb nehmen sich unsere Mitarbeiter viel Zeit, um Sie ausführlich und kompetent zu beraten. Und Ihre Reise nach Ihren individuellen Wünschen zusammenzustellen. Mit einem Qualitätsservice, der von Herzen kommt.

Besondere Ermäßigungen für Mitglieder des TSV Ginnheim.

Profitieren nun auch Sie von der Zusammenarbeit zwischen dem TSV Ginnheim und dem Reisebüro Kopp. Kommen Sie zu uns und freuen Sie sich über die spezielle Mitgliederermäßigung.

Nähere Informationen erhalten Sie in unseren Filialen.

5 x im Rhein Main Gebiet:

60499 Frankfurt • Lorsche Str. 8 • Tel. 069/978426-0

61449 Steinbach • Bahnstr. 1 • Tel. 06171-99660

63263 Neu-Isenburg • Hermesstr. 4, Isenburg-Zentrum • Tel. 06102-306976

65760 Eschborn • Unterortstr. 30 • Tel. 06198/92009-0

65843 Sulzbach • Main-Taunus-Zentrum • Tel. 069/311005

info@lhckopp.de
www.komm-reisen.de



Reisebüro Kopp
Lufthansa
City Center

Reisen. Spürbar nah.

Unser Angebot



TSV 1878 e.V.
Frankfurt am Main-Ginnheim

CLUBHAUS:
Am Mühlgarten 2
60431 Frankfurt am Main
Gaststätte:
Rühmann's
Tel.: 0178-5627774

VORSITZENDER:
Dieter Fella
Ludwig-Tieck-Straße 3
60431 Frankfurt am Main
Tel.: 951 478 0
Tel. priv.: 51 13 82
E-Mail: info@tsv-ginnheim.de
www.tsv-ginnheim.de

UNSER ANGEBOT

TURNEN

Ihre Ansprechpartnerin: Petra Wolf, Tel.: 0172 634 573 8

Eltern- und Kind-Turnen

0 bis 23 Monate	Montag	17.00 - 17.55 Uhr	Turnhalle
2 bis 3 Jahre	Montag	18.00 - 18.55 Uhr	Turnhalle

Kinder-Turnen

3 und 4 Jahre	Montag	15.00 - 15.55 Uhr	Turnhalle
5 und 6 Jahre	Montag	16.00 - 16.55 Uhr	Turnhalle

Bewegung mit Musik (Kreativgruppe)

4 bis 6 Jahre	Dienstag	16.15 - 17.15 Uhr	kl.Saal Erdgesch.
Crazy Minis Anfänger ab 6 Jahren	Dienstag	17.15 - 18.15 Uhr	kl.Saal Erdgesch.
Crazy Kids Fortgeschrittene			

Sportkiste und Autogenes Training

Für Kinder ab 5 Jahren	Donnerstag	mit Großgeräten 16.00 - 17.00 Uhr	Turnhalle
------------------------	------------	--------------------------------------	-----------

Mädchen-Turnen

Anfänger	Mittwoch	14.30 - 16.00 Uhr	Turnhalle/1. Stock
Anfänger	Freitag	14.30 - 16.00 Uhr	Turnhalle/1. Stock
Fortgeschrittene	Mittwoch	16.00 - 17.30 Uhr	Turnhalle/1. Stock
Fortgeschrittene	Freitag	16.00 - 17.30 Uhr	Turnhalle/1. Stock

Jungen-Turnen

ab 6 Jahre	Donnerstag	14.30 - 16.00 Uhr	Turnhalle
------------	------------	-------------------	-----------

Starke Kids

Für adipöse Kinder	Mittwoch	17.30 - 18.30 Uhr	1. Stock
--------------------	----------	-------------------	----------



Unser Angebot

FATBURNER-WORKOUT

Ihre Ansprechpartnerin: Lisa Darmstadt, Tel.: 53 17 82

Für Damen und Herren Montag 18.30 - 19.30 Uhr 1. Stock

AEROBIC

Ihre Ansprechpartnerin: Lisa Darmstadt, Tel.: 53 17 82

Für Damen und Herren Montag 19.30 - 20.30 Uhr 1. Stock

RÜCKENFITNESS / STRETCHING

Ihre Ansprechpartnerin: Lisa Darmstadt, Tel.: 53 17 82

Für Damen und Herren Donnerstag 18.45 - 20.00 Uhr Turnhalle

GYMNASTIK

Ihre Ansprechpartnerin: Lisa Darmstadt, Tel.: 53 17 82

Für Damen Montag 19.30 - 20.30 Uhr kl.Saal Erdgesch.

STEP 'N STYLE

Ihre Ansprechpartnerin: Lisa Darmstadt, Tel.: 53 17 82

Für Damen und Herren Dienstag 18.15 - 19.15 Uhr kl.Saal Erdgesch.

GYMNASTIK FÜR ÄLTERE

Ihre Ansprechpartnerin: Lisa Darmstadt, Tel.: 53 17 82

Für Damen und Herren Montag 15.45 - 16.45 Uhr 1. Stock
Mittwoch 10.30 - 11.30 Uhr 1. Stock

WALKING - NORDIC-WALKING

Ihre Ansprechpartnerin: Lisa Darmstadt, Tel. 53 17 82

Für Damen Montag Nov.-März 11.00 -12.00 Uhr Treff
und Herren Apr.-Okt. 10.00 -11.00 Uhr am Clubhaus

Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr

BBP

Ihre Ansprechpartnerin: Lisa Darmstadt, Tel.: 53 17 82

Für Damen und Herren Dienstag 19.30 - 20.30 Uhr 1. Stock
Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr 1. Stock
Für Einsteiger Mittwoch 19.45 - 20.45 Uhr kl. Saal Erdgesch.

BODY WORKOUT

Ihre Ansprechpartnerin: Lisa Darmstadt, Tel.: 53 17 82

Für Damen und Herren Dienstag 19.30 - 20.30 Uhr Kl.Saal Erdgesch.

BADMINTON

Ihr Ansprechpartner: Heiko Beynsberger, Tel.: 53 86 77

Jugendliche 8 - 13 Jahre	Donnerstag	17.30 - 19.00 Uhr	Turnhalle der Diesterweg- Schule
Jugendliche 14 - 18 Jahre	Donnerstag	19.00 - 20.30 Uhr	
Erwachsene	Donnerstag	20.30 - 22.00 Uhr	

DART

Ihr Ansprechpartner: Manfred Schmidt, Tel.: 0176 - 24 13 40 15

Erwachsene	Montag	19.30 - 23.00 Uhr	Untergeschoss
	Dienstag	19.30 - 23.00 Uhr	Untergeschoss
	Mittwoch	19.30 - 23.00 Uhr	Untergeschoss
	Donenstag	19.30 - 23.00 Uhr	Untergeschoss

TAEKWONDO *)

Ihre Ansprechpartnerin: Petra Wolf, Tel.: 0172 634 573 8

Ki., Jug.	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Turnhalle
Ki., Jug.	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle
Anf., Ki., Jug.	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	1. Stock
Anf., Ki., Jug.	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	1. Stock

GEMISCHTER CHOR

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

Damen und Herren Freitag 18.00 - 19.30 Uhr Kl.Saal Erdgesch.

SPORTKEGELN *)

Ihr Ansprechpartner: Volker Keil, Tel. 55 99 45

Ihr Ansprechpartner für die Jugend: Frank Thies, Tel.: 06101 / 604 604

Kinder und Jugendliche	Dienstag	14.00 - 16.30 Uhr	Untergeschoss
Damen und Herren	Mittwoch	14.00 - 20.00 Uhr	Untergeschoss
	Donnerstag	14.00 - 20.00 Uhr	Untergeschoss
Wettkämpfe der Clubs	Samstag	12.00 - 20.00 Uhr	Untergeschoss
	Sonntag	13.00 - 20.00 Uhr	Untergeschoss
Wettkämpfe der Jugend	Sonntag	13.00 - 18.30 Uhr	Untergeschoss

SPORTSCHIESSEN

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

Training	Montag	18.30 - 23.00 Uhr	Auf Nachfrage
	Mittwoch	18.30 - 23.00 Uhr	Untergeschoss
	Freitag	18.30 - 23.00 Uhr	Untergeschoss

TISCHTENNIS

Ihr Ansprechpartner: Holger Vanselow, Tel.: 51 01 47

Jugendl. ab 10 Jahren, Anf. Jugend / Fortgeschrittene Jugend / Fortgeschrittene	Dienstag	18.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle
	Freitag	17.45 - 20.00 Uhr	Turnhalle
	Sonntag	12.00 - 14.00 Uhr	Turnhalle
Damen und Herren	Dienstag	20.00 - 23.00 Uhr	Turnhalle
	Donnerstag	20.00 - 23.00 Uhr	Turnhalle
	Freitag	20.00 - 23.00 Uhr	Turnhalle
	Sonntag	10.00 - 12.00 Uhr	Turnhalle

SCHWIMMEN für Erwachsene

In den Titus-Thermen

Anmeldung im Geschäftszimmer, dienstags 17-19 Uhr

SCHWIMMEN für Kinder

Interessensbekundung im Geschäftszimmer, dienstags 17-19 Uhr

WANDERN *)

Ihr Ansprechpartner: Joachim Larisch, Tel.: 56 29 26

Die Wanderungen finden ca. einmal im Monat statt.

Die Termine werden durch Aushang bekanntgegeben.

TANZEN / TC GENNO *)

Ihr Ansprechpartner: Heiko Hepper, Tel.: 53 09 86 89

Hip-Hop *) Anfänger
Crazy Divas 09-12 J. Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr 1. Stock

Hip-Hop *) Fortgeschrittene
Crazy Ladies 13-16 J. Dienstag 18.30 - 19.30 Uhr 1. Stock

Breitensport-Tanzen *)

Gesellschaftstanz Donnerstag 19.00 - 22.30 Uhr 1. Stock
Freies Training Samstag 16.00 - 18.00 Uhr 1. Stock

Showtanzgruppe Donnerstag 19.00 - 21.00 Uhr kl.Saal Erdgesch.

Unser Angebot



CLUB 65 +

Ihr Ansprechpartner: Hermann Buchholz, Tel.: 52 89 76

Auf Nachfrage

KURSE: *)

www.tsv-ginnheim.de

		Auf Nachfrage unter:	sportwart@tsv-ginnheim.de
Wirbelsäulen-			
Gymnastik I,II,III	Mittwoch	16.20 / 17.20 / 18.30	kl.Saal Erdgesch.
Pilates	Montag	20.30-21.30 Uhr	1. Stock
Krebsnachsorge I, II	Montag	18.30-19.30 Uhr	kl. Saal Erdgesch.
Yoga / Hatha-Yoga für den Rücken	Mittwoch	19.45-20.45 Uhr 20.55-22.00 Uhr	1. Stock 1. Stock
Qi Gong	Montag	17.20-18.20 Uhr	1. Stock
Zumba	Freitag	18.00-19.00 Uhr	1. Stock
Hip-Hop für Erwachsene	Freitag	19.30-21.00 Uhr	1. Stock



1898 **100 Jahre** 1998

**Sanitär-Heizung-Spenglerei
in Ginnheim**

Alt-Ginnheim 16, 60431 Frankfurt/Main

Tel.: 069/524427 Fax.: 069/516466



Geschäftsstunden des Vorstandes:

Jeden Dienstag 17.00 - 19.00 Uhr

im Geschäftszimmer im EG des TSV-Clubhauses

Aktuelle TSV-TelefonNr.:

Tel. Geschäftszimmer 069 / 951 478 -0
oder -22 / -23

Gaststätte Rühmann's 069 59794948

TSV E-Mail

info@tsv-ginnheim.de

TSV-WEB-Adresse:

www.tsv-ginnheim.de

TSV-Kurs-Adresse:

sportwart@tsv-ginnheim.de

Beitrag: Erwachsene: 12,00 €
monatlich Kinder und Jugendliche: 9,00 €

Familienbeitrag (mind. 1 Erz.Berechtigte/r und 1 Kind) 7,00 €
zusätzlich: pro Erw. 5,00 € und pro Kind 3,50 € + evtl. Umlagen

Aufnahmegebühr (einmalig) 10,00 €

*) Zusatzbeiträge

Zusatzbeiträge mon.

Erwachsene

Kinder/Jugendliche

Taekwondo	10,00 €	4,00 €
Tanzen	2,00 €	-
Hip-Hop	5,00 €	5,00 €
Sportkegeln	1,30 €	-

Kurse variiert nach Kurs. Info unter: www.tsv-ginnheim.de/kurse

Bankverbindung: Frankfurter Sparkasse 1822,
BLZ 500 502 01, Kto.-Nr. 88 16 00

Lastschrift-Einzugsverfahren ist Voraussetzung für eine Mitgliedschaft.



TURN- UND SPORTVEREIN 1878 E.V.
FRANKFURT AM MAIN – GINNHEIM



Pilates

PILATES

PILATES

02.11.-21.12.2009

jeweils montags, 19.30 - 20:30 Uhr, Turnhalle, EG

Übungsleiterin: Gabriele Volz

Kursgebühr:

Mitglieder: 39,00 €

Nicht-Mitglieder: 49,00 €

Bitte unbedingt beachten: Eigene Matte, Duschtuch, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken ohne Kohlensäure und ohne Zucker mitbringen! Bitte die Turnhalle aus hygienischen Gründen nur mit Hallenschuhen etc. betreten. Keine Straßenschuhe!

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung ab sofort unter sportwart@tsv-ginnheim.de

Was ist eigentlich Pilates

Pilates ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es gibt Übungen mit und ohne Geräte. Es geht darum, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu kontrollieren. Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Es ist auch zur Rehabilitation nach Unfällen geeignet. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden. Generell ist die Verletzungsgefahr jedoch sehr gering. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so ge-

nannten "Powerhouses", womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz-muskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Die Übungen wechseln ab zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur.

Wichtige Elemente sind hierbei:

Kontrolle: Ein wesentlicher Grundsatz des Trainings ist die kontrollierte Ausführung aller Übungen und Bewegungen. Dadurch sollen auch die kleineren "Helfermuskeln" gestärkt werden.

Konzentration: Mit Hilfe von Konzentration sollen Körper und Geist in Harmonie gebracht werden. Jede Bewegung soll mental kontrolliert werden, die Aufmerksamkeit

soll ganz auf den Körper gerichtet sein.

Atmung: Bewusste Atmung spielt bei Pilates eine wichtige Rolle. Sie soll Verspannungen entgegenwirken und die Kontrolle über den Körper erhöhen. Deshalb wird die Atmung in das Zwerchfell trainiert.

Zentrierung: Mit Zentrierung ist die Stärkung der Körpermitte gemeint, das so genannte Powerhouse, das vom Brustkorb bis zum Becken reicht und alle wichtigen Organe enthält. Die Stärkung der Powerhouse-Muskulatur kräftigt vor allem den Rücken und kann sich bei Rückenschmerzen positiv auswirken.

Entspannung: Bewusste Entspannung soll helfen, Verspannungen aufzufinden und zu lösen. Entspannung ist bei Pilates jedoch nicht das Gegenteil von Körperspannung.

Fließende Bewegung: Alle Übungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt, ohne längere Unterbrechungen. Es gibt keine abrupten isolierten Bewegungen.



Unser Service für Sie:

24 Stunden erreichbar!

Falken Apotheke

**Ginnheimer Landstr. 125
60431 Frankfurt/M**



www.falken-apotheke-frankfurt.de



Rufen Sie uns an!

069-531552

Wir sind Partner von

vitanet.de
Pharmazie & Gesundheits



TURN- UND SPORTVEREIN 1878 E.V.
FRANKFURT AM MAIN – GINNHEIM



HALLEN- FLOHMARKT

**Sonntag, 22. November 2009
im TSV Ginnheim**

**Hallenflohmarkt
(10.00 - 16.00 Uhr)**

**Über 400 m² Verkaufsfläche
Verkauf von Trödel aller Art
Kinder- und Babysachen
Tauschbörse für Kinder
Kein Verkauf durch Händler !**

**Standanmeldung unter
0171 / 72 36 288**



Gelungener Start in die Saison 2009

Nach langer Wettkampfpause haben nun endlich die Rundenwettkämpfe für unsere beiden Luftpistolenmannschaften begonnen. TSV Ginnheim 1 und 2 dürfen nach Ihren beiden Aufstiegen in der letzten Saison 2008 jeweils eine Wettkampfklasse höher antreten. TSV Ginnheim 1 kämpft diese Saison in der Kreisklasse, was der höchsten Klasse im Schützenkreis 81 Frankfurt entspricht. TSV Ginnheim 2 darf nun in der Grundklasse 3 starten.

Die ersten Wettkämpfe konnten für beide Mannschaften nicht unterschiedlicher laufen. Die erste Mannschaft musste gleich zu Beginn gegen den Geheimfavorit Hessen-Frankfurt 2 eine Niederlage einstecken. 1062 – 1051 war schließlich das Endergebnis. Der zweite Wettkampf auf unseren Bahnen endete 1062 – 345, leider war die gegnerische Mannschaft von Diana Bergen Enkheim nur mit einem Schützen angetreten.

Anscheinend hat der Mannschaftsleiter ein paar Daten verwechselt. Das Pech der einen ist das Glück des anderen, denn somit konnte ein missglückter Saisonauftakt verhindert werden. Mit 2:2 Punkten und 2113 Ringen belegen wir einen guten 4. Platz.

Highlight in der Kreisklasse Diana Erdinger belegt mit durchschnittlich 355,50 Ringen in der Einzelwertung den gesamt 8. Platz und ist somit auch beste Dame der Kreisklasse.

Unsere zweite Mannschaft konnte einen sehr gelungenen Saisonstart hinlegen. Mit zwei Siegen, 4:0 Punkten und 2069 Ringen konnte man sich gleich zu Beginn der Saison an die Tabellenspitze setzen. Die Mannschaften FFSG und Eschersheim 2 konnten recht deutlich besiegt werden. Somit wurde das eigentlich Saisonziel „Klassenerhalt“ schon etwas nach oben

korrigiert, nun heißt es, „solange wie möglich oben an der Tabellenspitze“ dran bleiben und vielleicht reicht es wieder einmal für einen Aufstieg.

Weitere Highlights in der Grundklasse 3 sind unsere beiden Schützen Christoph Henß 357,5 Ringen und Jürgen Laewen 351,50 Ringen im Durchschnitt. Damit sind die beiden in der Einzelwertung der Grundklasse 3 auf den Plätzen 1 und 2 zu finden.

Getreu dem Vereinsmotto: „Macht weiter so“

Am Sonntag den 6. September stand das 90/90 Turnier auf dem Terminkalender der Schützenabteilung.

Man traf sich wie gewohnt auf den Ständen des SV Sindlingen in Hattersheim. Leider konnten die Schützen/innen des TSV nicht in optimaler Besetzung antreten, Christoph Henß und Helmut Erdinger mussten kurzfristig absagen, somit war das Ziel Platz 3 in der Mannschaftswertung zu erreichen, etwas schwieriger zu realisieren.

Damit war der TSV 1878 Ginnheim e.V. mit fünf aktiven Schützen vertreten. Jürgen Laewen, Lars Göttig, Stefan Schumacher, Werner Öhlinger und Diana Erdinger nahmen die Herausforderung an, 90 Schuss in 90 Minuten zu schießen. Dies ist eine harte und konditionell schwierige Aufgabe, denn in den Rundenwettkämpfen hat man für 40 Schuss 75 Minuten Zeit. Man hat also 15 Minuten mehr Zeit. Aber man muss schließlich auch 50 Schuss mehr absolvieren, eben 90/90 Turnier.

Diana Erdinger konnte den 1. Platz erzielen und somit ist sie „Beste Schützin“ des 90/90 Turniers, herzlichen Glückwunsch.

In der Mannschaftswertung konnten wir leider diesmal keinen Pokal nach Ginnheim

holen, mit dem 5. Platz musste man sich deutlich geschlagen geben. Man muss aber auch sagen, dass viele Mannschaften mit Ihren besten Schützen angetreten waren und dass an diesem Sonntagvormittag für uns einfach nicht mehr drin war.

Also einfach mal vorbeischaun bei den Schützen, nach dem Motto „Bei den Schützen trifft man Freunde“.

Eurer Lars Göttig, Schriftführer

Fazit also, wir versuchen es einfach im nächsten Jahr noch einmal, vielleicht reicht es ja dann wieder für einen vorderen Platz in der Mannschaftswertung.

Wer mehr über den Schießsport erfahren möchte, oder über die nächsten Wettkämpfe, kann auf unserer Homepage stöbern www.TSV-Ginnheim.de oder direkt auf der Schützen-Kreishomepage www.schuetzenkrei81.de

Am Besten Ihr schaut einfach mal bei uns rein. Übungszeiten sind immer Mittwoch und Freitag ab 18 Uhr 30 bis 23 Uhr.

Die Wettkampftage für Heimwettkämpfe sind ebenfalls Mittwoch und Freitag.

LarsGöttig, Stefan Schumacher, Jürgen Laewen, Diana Erdinger beim 90 - 90 - Turnier





Wir waren dabei

Liebe Turnerinnen und Turner,

der Himmel weint, weil die Turner Frankfurt verlassen. Ein schönes Fest mit vielen Höhenpunkten und einer tollen Stadiongala ist vorbei und jetzt Geschichte. Der Alltag hat uns wieder.

Danke an alle Helfer und Aktiven die am Turnfest teilgenommen haben.

Angefangen hat alles mit der Anmeldung der Stadiongala (Ball-Gymnastik) und dem Pareo, dann kam der Festzug noch dazu, ganz wichtig unsere Fahne, die nach dem Festzug zur Ausstellung in die Römerhallen kam. Unser Banner zur Standarte musste ich in der Messe abholen.

Von unserem Verein waren es sechs Teilnehmer, die am Pareo, acht Teilnehmer, die an der Stadiongala Ball-Gymnastik und Festzug teilnahmen.

Jetzt ging es los mit den Probeterminen für den Pareo, wir übten in Rosbach und Fechenheim. Die Hauptprobe war in der Fabriksporthalle in Fechenheim. Und unser Auftritt in der Eissporthalle. Die Vorführung war dem HTV angegliedert. Das war noch nicht Alles. Wir hatten uns ja auch noch für



die Stadiongala angemeldet, wo wir jede Menge Probeterminen für die Ballgymnastik hatten. Geübt wurde in Hanau, ansonsten in unserem Vereinshaus. Jetzt stand auch noch der Festzug an, am Samstag den 30.05.09 Aufstellung war Ecke Domstr. Braubachstr.

Gemeldet waren wir in Gymwelt Block 5

Um 18.30 nach 2 ½ Stunden Warten setzten wir uns endlich in Bewegung. Es war eine tolle Stimmung. An der Ehrentribüne wurde jede Gruppe begrüßt. Anschließend ging es auf der Festmeile zur Eröffnung des Turnfestes. Unsere Standarte mit dem neuen Banner vom Turnfest 2009 kam zur Ausstellung in die Römerhallen.

Mit der Stadiongala ging eine wunderschöne Woche zu Ende.

Alles Üben war vergessen.

Ich hoffe sehr, dass wir wieder Teilnehmer für das nächste Turnfest finden und unseren Verein wieder Repräsentieren können.

*Lisa Darmstadt,
Abteilungsleiterin Gymnastik*

Unsere Turnerinnen bei der Stadiongala

Ausflug der Gymnastikabteilung

Diesmal fällt unser Ausflug auf den 15.08.2009 und diesmal soll es Frankfurt sein. Unser schönes, goldisches Frankfurt. Um 13.15 Uhr gings mit der Bahn zum Theaterplatz. Dort sollten wir um 14 Uhr unseren Führer durch den „Grüngürtel Frankfurts“ am Märchenbrunnen treffen. Es war sehr warm, vielleicht zu warm für ihn, und so warteten wir leider vergebens. Das Nizza liegt gleich in der Nähe und so bot es sich an, darin spazieren zu gehen. Schön. Lisa meinte, machen wir eine kleine Schiffsfahrt. Toll. Unter einem herrlichen Platanendach begaben wir uns zur Anlegestelle, Richtung Griesheimer Schleuse. Frankfurt am Wasser mit all seinen vielen Sehenswürdigkeiten, empfehlenswert. Beschreibung nicht nötig, unternehmen. Danach ging es mit einer Tüte Eis zur Haltestelle der 12, die uns nach Schwanheim brachte. Dort programmgemäß zu den Schwanheimer Dünen. Wir sind zwar etwas umständlich hingekommen, aber sehr sehr empfehlenswert und alles vor der Haustür. Ein paar haben sich bei Blasmusik und Äbbelwoi oder Bier gemütlich in einem Hof niedergelassen.

Der Abschluss bildete in Schwanheim das Seppchen, ein ebenso bekanntes, wie beliebtes Äbbelwoilokal. Wir haben gut und deftig gegessen (z.B. Biffschdigg) und sicher waren auch einige Handkääs midd Mussigg dabei - schää doasch, fast schon e bissje am laafe, wie sich gehört. Unser Franzl rundete das Bild mit seiner Musik herrlich ab.

Ach ja, per Zufall haben wir eine frühere Übungsleiterin (Birgitt Schaffner) unseres Vereins getroffen, die ganz begeistert war, uns wiederzusehen und sich freute, dass wir alle noch so heiter und fiedel zusammen sind.

Es war ein warmer, sehr warmer Tag, ein schöner Tag und außerdem lieben wir unser Frankfurt nun noch e bissje mehr. Viel mehr geht fast gar nicht mehr. Schade, dass so viele dieses ANgebot nicht nutzen, aber man kann keinen zu seinem Glück zwingen.

Liebe Lisa, hab Dank, es war wie immer schön.

Bärbel Schlette
Stellv. Abteilungsleiterin, Gymnastik

Fahrradhaus Wagner

Familienbetrieb seit 1928

Wooßstraße 21
60431 Frankfurt-Ginnheim

Telefon: 069 - 952 948 44
Fax: 069 - 952 948 56
Web: www.fahrradwagner.de
Mail: info@fahrradwagner.de

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 9:00-12:00 Uhr / 15:00-18:00 Uhr
Mittwoch nachmittag geschlossen
Samstag 9:00-13:00 Uhr

Aktuelle Angebote finden
Sie auf unserer Website

HAIBIBIKE

CONWAY

WINORA
STAIGER

CONTOURA

BERG

ABUS

Rehloff

TRINX



Hip Hop



HIP-HOP

Video-Clip Dance und Street Dance

dienstags

17:30-18:30 und 18:30-19:30 Uhr
1. OG, Großer Gymnastikspiegelsaal
Zusatzbeitrag 5,-€

Anmeldung unter:

sportwart@tsv-ginnheim.de



Eine Ehrenamtliche des TSV

Gedanken einer Leserin (Leserbrief)

Gedanken zwischen Betten machen und Kochen.

Eine Familie vom Turnen, dem TSV und vom Deutschen Turnfest berauscht. (Gedanken zwischen Betten machen und Kochen.)

Ja so ist es, meine gesamte Familie ist seit fast 70 Jahren vom Turnen und vom Turnfest berauscht.

Angefangen von meinem Uropa, Opa, Vater, Mutter, Brüdern, Cousine, Cousins, Neffen, Ehemann, Tochter und mir.

Fast alle haben getanzt, geturnt, gekegelt, Handball, Tischtennis, Dart gespielt oder tun dieses zum Teil heute noch.

Mein Vater war mal Vorsitzender, meine Mutter hat, als die Turnhalle im Rohbau fertig war mit ihren Turnschwwestern die Räume geputzt damit der gesamte Sportbetrieb ins laufen kam.

Der GROSSE Bruder hat die Elektroinstallation gemacht und der KLEINE Bruder hat mit seinem Schwiegervater die Treppengländer – welche es heute noch gibt – gefertigt und die Heizung installiert.

Mein Ehemann hat jahrelang ehrenamtlich in der Verwaltung des Vereins gearbeitet was ich heute noch tue.

Meine Neffen, meine Tochter und ich treiben heute noch Sport und arbeiten ehrenamtlich im Verein. Kurzum eine ganze Dynastie.

Das Turnfest hat in unserer Familie eine lange Tradition, der große Bruder trug in den dreißiger Jahren in Berlin die Deutsche Jugendfahne ins Olympiastadion. Das war wie er uns heute noch immer erzählt eine

große Ehre und ein Erlebnis.

Der kleine Bruder nahm 1958 in München mit einer Turnergruppe des TSV erfolgreich teil.

Ich selbst nahm 1990 in Dortmund/Bochum, 2002 in Leipzig, 2005 in Berlin aktiv teil und 2009 in Frankfurt als Helfer. Auch meine bessere Hälfte nahm 2002, 2005 aktiv und in 2009 als Helfer teil.

Der Helferauftrag für mich war die Schulbetreuung, das hieß für mich 2 Nachtdienste von 23.00 Uhr bis 6.00 Uhr morgens, sowie 3 Frühdienste von 6.00 Uhr bis 10.00 Uhr morgens. Nach dieser Turnfestwoche war ich richtig platt.

Aber alle einquartierten Turner haben sich bei uns – denn ich war ja nicht alleine als Helfer in der Schule – recht herzlich für unser Engagement bedankt. Das machte dann auch richtig Spaß. Turner sind eben ein dankbares friedliches Volk

Meine bessere Hälfte hatte als Helfer in Frankfurt 2009 acht Tage Dienst beim Deutschen Turnerbund.

Diese Tradition setzten mein jüngster Neffe und meine Tochter hier in Frankfurt 2009 als Teilnehmer, Übungsleiter, Helfer und Mitorganisatoren bei der großen Stadiongala, fort.

Ja so ist das wenn einem das Turnen in die Wiege gelegt wird. Und so wie es unserer Familie geht, geht es noch einigen anderen Familien.

Eine Ehrenamtliche des TSV

TSV Ginnheim

**TSV Ginnheim „Allwetterjacke“
Genau richtig - wenn's kalt wird.**

Größen: von 128 - **XXXL**

Preis: Kinder 29,00 €
Erwachsene 32,50 €



Im Preis sind das TSV-
Logo und der Schrift-
zug „TSV Ginnheim“
enthalten.

Jacken liegen im Mitgliederverwaltungszimmer zur Anprobe aus. Die Bestellformulare sind da erhältlich und auch wieder abzugeben.

Lieferzeiten: 2 – 8 Wochen

Euer Lars Göttig (*Schifführer TSV 1878 e.V. Ginnheim*)



TURN- UND SPORTVEREIN 1878 E.V.
FRANKFURT AM MAIN – GINNHEIM



Bestellformular

für

„Allwetterjacke“ Performance Team von der Firma JAKO

Größen: S (); M (); L (); XL();
XXL(); XXXL(); XXXXL(); Preis:32,50€

Bitte tragen Sie in der Klammer die Anzahl der Jacken, welche Sie bestellen möchten, ein.

Kinder: Lieferbar in den Größen 128 – 164 Preis:29,00€
Größe (); Anzahl ().

Leider können die Jacken nur bar per Vorkasse bestellt werden.
Die Bestellung ist verbindlich.

Weitere Informationen erhalten Sie unter der E-Mail Adresse: goettig@web.de .

(Name)

(Vorname)

(Adresse)

Datum und Unterschrift

TSV 1878 e.V.
Am Mühlgarten 2
60431 Frankfurt

Bankverbindung: Frankfurter Sparkasse
Kto.-Nr.: 88 16 00
BLZ: 500 502 01

Steuernummer:
047 250 01267

Termine 2009 / 2010

Oktober 2009

Sa. / So.	3.-4.	Dart	Dart-Turnier im TSV Ginnheim
So.	4.	Wandern	Schöllkrippe / Spessart

November 2009

So.	8.	Wandern	Wanderung zum Hochheimer Markt
So.	22.	TSV Ginnheim	Hallenflohmarkt (10.00 - 16.00 Uhr)

- ▶ Über 400 m2 Verkaufsfläche
- ▶ Verkauf von Trödel aller Art
- ▶ Kinder- und Babysachen
- ▶ Tauschbörse für Kinder
- ▶ Kein Verkauf durch Händler !
Standanmeldung unter
0171 / 72 36 288



Dezember 2009

So.	6.	TSV Ginnheim	Adventsnachmittag (Nikolaus)
So.	6.	Wandern	Weihnachtsmarkt
Fr.	18.	TSV Ginnheim	Kinderweihnachtsfeier

Dezember 2009 - Januar 2010

21. Dezember - 8. Januar **Sportbetriebsferien**

Jahr 2010

100 Jahre Eingemeindung von Ginnheim durch Frankfurt am Main

Januar 2010

Sa.	30.	Bizzelcher	Jubiläum 11 Jahre Karneval (im Großen Saal)
-----	-----	------------	---

Februar 2010

Rosenmo.	15.	TSV Ginnheim	Kindermaskenball (15.00 Uhr)
----------	-----	--------------	------------------------------

April 2010

Fr.	16.	TSV Ginnheim	Jahreshauptversammlung (19.30 Uhr)
-----	-----	--------------	------------------------------------

Juni 2010

Sa.	19.	TSV Ginnheim	Sommerfest
-----	-----	--------------	------------

Dezember 2010

So.	5.	TSV Ginnheim	Adventsnachmittag
-----	----	--------------	-------------------

Wer ist zuständig für was im TSV Ginnheim ?

Stand September 2009

Vorstand: ☎069 / 95 14 78 -0, -22 oder -23 / E-mail: info@tsv-ginnheim.de

Vorsitzender	Dieter Fella	51 13 82
Vertreter des Vorsitzenden	Manfred Schmidt	0176 - 24 13 40 15
Technischer Leiter	N. N.	
Kassenwartin	Doris M. Keil	55 99 45
Vertreter der Kassenwartin	N. N.	
Schriftführer	Lars Göttig	17 50 61 38
Besondere Vertreter		
EDV-Organisation	Peter Glatthorn	51 62 70
Jugendwart	Peter Schmidt	0175 - 5 29 35 57
Pressewart	Stefan Schumacher	53 05 97 54
Sportwartin	Petra Wolf	0172 - 6 34 57 38
Veranstaltungs-Organisation	Elke Schwarze	0160 - 90 31 82 77

Erweiterter Vorstand:

Abteilungen	Abteilungsleiter/in	☎	Stellvertreter/in	☎
Badminton	Heiko Beynsberger	53 86 77	Volker Zwick	95 15 86 87
Club 65plus	Hermann Buchholz	52 89 76	Ursula Banczyk	53 44 88
Dart	Peter Glatthorn	51 62 70	Manfred Schmidt	0176-24134015
Gemischter Chor	Ursula Bisenius	52 60 64	Ulla Greulich	52 72 29
Gymnastik	Lisa Darmstadt	53 17 82	Bärbel Schlette	51 60 60
<i>(ebenso:, BBP, Fatburner-Aerobic, Gymnastik für Ältere, Rückenfitness / Stretching, TBC, Walking)</i>				
Sportkegeln	Volker Keil	55 99 45	Thomas Lindofsky	06055 / 75 45
Jugendtrainer	Frank Thies	06101 / 60 46 04		
Sportschießen	Werner Öhlinger	55 97 09	Helmut Erdinger	
Taekwondo	Petra Wolf	0172-6345738		
Tanzen/TC Genno	Heiko Hepper	53 09 86 89	Matthias Habig	78 80 03 85
Tischtennis	Holger Vanselow	51 01 47	Thomas Taube	36 70 56 86
Turnen	Petra Wolf	0172-6345738	Peter Schmidt	0175-5293557
<i>(ebenso: Autogenes Training für Kinder ab 5 J., Bewegung mit Musik, Eltern-&Kind-Turnen, Kinderturnen, Jungenturnen, Mädchenturnen)</i>				
Wandern	Joachim Larisch	56 29 26	Kurt Roth	53 93 55

Verwaltung:

Archivarin	Marianne Wöll	53 90 41
Kegelbahnvermietung/Webmaster	Gerd Heymanns	52 07 17
Mitgliederverwaltung	Helga Lorenz	
Technischer Ausschuss	Manfred Kunze	0171 - 7 79 89 36
	Norbert Kleebach	51 09 00
	Ernst Kuhnimhof	0172 - 6 62 51 76
Übungsleiterabrechnung	Peter Glatthorn	51 62 70

Ältestenrat:

Irmgard Kunze, Hermann Ludwig und Hans Deißeroth

Geschäftsstunde des Vorstandes: Dienstags 17.00 - 19.00 Uhr

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

Postvertriebsstück Nr. D 10 498

Gebühr bezahlt

Unser Turnfest



TSV-Kinder Julia
und Miriam Klein



Stadiongala mit unseren Turnerinnen und TSV-Kindern

Keanu Rudolph