

# TSV AKTUELL

ZEITUNG FÜR MITGLIEDER

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

Nr. 4/09

Dezember 2009

**Der TSV wünscht Ihnen  
ein besinnliches Weihnachtsfest ...**



Sportbetriebsferien vom 21. Dezember bis 8. Januar 2010

Kinderweihnachtsfeier, 18. Dezember 2009

Karneval der Bizzelcher, 30. Januar 2010

Kindermaskenball, 15. Februar 2010

**Alle  
Neuigkeiten  
gibt's im  
Newsletter**

Liebes Mitglied,

... der neue Zaun vorm Vereinsheim ist fertig und dabei wurde auch auf kleine Details Wert gelegt. Das Vereinswappen Richtung Straße oder die Vereinsbuchstaben "TSV" direkt in der Gartentür. Und im Schaukasten direkt daneben hängt die neue Speisekarte aus. Denn ab 15. Oktober kann wieder im Lokal getrunken und gegessen werden. Wer des Frankfurterischen nicht mächtig ist, kann bis dahin ja die Speisekarte studieren und die Aussprache üben.

Die Abteilung Sportschießen mußte am Freitag mit beiden Mannschaften gegen Luftpistolenschützen von Sindlingen antreten. Die erste Mannschaft empfing Sindlingen I und unsere zweite Mannschaft war bei der dritten Mannschaft der Sindlinger. Was aber zählt, wir haben gewonnen mit 1073 : 1051 in der Kreisklasse und 1009 : 977 in der Grundklasse III. Die Bestleistung des Sindlingers Cumal Duysak mit 375 wurden durch unsere Mannschaftsleistung wettgemacht (z.B. Lars Göttig 362, Christoph Henss 363 und Stefan Schumacher 364). Und selbst unser sonst passiver Schütze - Werner Öhlinger - war am Ende zufrieden.

Die zweite Abteilung im Bund der "Kellerkinder des Vereins" war am Sonntag erfolgreich. Die Damen des DSC Ginnheim 2 holten ihren Wettkampf vom letzten Wochenende in der Gruppenliga 2 nach und gewannen gegen Fortschritt DKC Kelsterbach 2 ihr drittes Spiel mit fast 100 Holz Vorsprung (2391 : 2296). Klasse Leistung und auch die Einzelleistungen können sich in dieser Spielklasse sehen lassen. Renate Fella kegelte 296 + 142 = 438 Holz und Nadine Hufert legte mit 299 + 124 = 423 Holz nach.

Die Resultate der dritten Kellerabteilung - Dart - lagen leider noch nicht vor. ...

viermal im Jahr erscheint unser "TSV aktuell"-Vereinsheft. Und dieses gibt es jetzt auch online auf unserer Internetseite unter "Aktuell". Einfach etwas runterscrollen und auf das Bild klicken.



Oder aber bereits hier [http://www.tsv-ginnheim.de/TSV\\_aktuell\\_09.03.pdf](http://www.tsv-ginnheim.de/TSV_aktuell_09.03.pdf), bevor es bei Ihnen im Briefkasten ist. Die Onlineversion ist etwas farbiger und 2 MB groß. Ich hoffe, dass ist ein guter Kompromiss zwischen Qualität der Bilder und Größe der Datei. Diesmal ist es fast eine 1-zu-1-Kopie der gedruckten Ausgabe. Es gibt aber einen schönen Unterschied. Die gedruckte Ausgabe beinhaltet einen Gutschein für ...

Es gibt jetzt mehr als 80 Newsletterabonnten. Empfehlen Sie ihn doch bitte weiter.

Die letzten Newsletter zum Nachlesen stehen unter <http://www.tsv-ginnheim.de/newsletter/Archiv/na.php>

Viele Grüße  
Stefan Schumacher, Pressewart

## Allgemeines

<b>Editorial</b>	4
Qigong	5

<b>TSV offiziell</b>	6
Jahresrückblick	6

<b>TSV offiziell - Passiver Beitrag</b>	8
Vermietung	12
Sudoku (Kopfnuss)	12

<b>TSV offiziell - Adventsnachmittag</b>	13
--	----

<b>Unser Angebot</b>	14
Pilates	20
Was ist eigentlich Pilates	20
Zumba	24
Bestellformular	29
Wer ist zuständig für was ?	31

## Aus den Abteilungen

<b>Senioren-Stammtisch – Club 65plus</b>	
Wir sind nach wie vor - immer aktiv	9

<b>Gymnastik</b>	
Nachruf Ursula Jakob	10

<b>Wandern</b>	
Wanderberichte	11
Vorschau Wandertermine 2010	12

<b>Gemischter Chor</b>	
Adventsnachmittag	13

<b>Sportschießen</b>	
Sehr erfolgreiches Jahr 2009	22

<b>Sportkegeln</b>	
TSV-Nachrichten	25
VKH-News	25
DSC Ginnheim	26

<b>Tanzen/ TC Genno</b>	
Musical-Dance-Workshop	27

## **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. 1/10:  
28.02.2010**

**Letzter Abgabetag 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](mailto: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.



*Liebe Leserinnen und Leser,*

das Jahr geht zu Ende und wieder wird Rückblick gehalten auf Erreichtes und auf Zukünftiges. Turnfest, Deutsche Meisterschaft, Hessenmeister, Pokalsieger, Rundenwettkampfsieger, kleine und große Turner, Sportler, Sänger, Wanderer, Karnevalisten und Interessierte, Das Ganze aus der Sicht unseres Turn- und Sportvereins hat Dieter Fella in seinem Jahresrückblick noch einmal für Sie Revue passieren lassen.

Eines ist aktuell noch nachzureichen. Unsere Spendenaktion zugunsten des Vereins „Hilfe für krebskranke Kinder Frankfurt e.V.“ erbrachte beim 12. Adventsnachmittag und beim Spendensammeln im Verein genau 2790 Euro. Damit konnten wir noch einen schönen Betrag auf die Summe aus dem letzten Jahr draufsatteln.

Vielen Dank!

Es findet ab Januar ein neuer Qigong-Kurs statt. Alle Interessierten unbedingt bis zum 14. Januar anmelden.

In der letzten Vorstandssitzung des Jahres

wurden Norbert Kleebach, Irmgard Kunze, Elisabeth Darmstadt und Petra Wolf von Dieter Fella für Ihr Engagement im Verein geehrt (siehe Foto). Außerdem bedankte sich der Vorsitzende des Sportkreises Frankfurt, Roland Frischkorn, für die übertragene Hilfe unseres Vereins bei der Betreuung und Ausrichtung des Deutschen Turnfestes. Noch mal zur Erinnerung - wir haben die größte Gruppe bei der Stadiongala gestellt als vergleichsweise kleiner Verein (etwa 1000 Mitglieder). Holger Vanselow, Thomas Taube und Ursula Bisenius wurde bei der Sitzung für ihre langjährige Abteilungsleiterätätigkeit ausgezeichnet.

Falls Sie gern etwas über Ihre Abteilung im TSV aktuell lesen möchten. Fragen Sie ruhig mal Ihren Abteilungsleiter, ob Sie einen Artikel schreiben können. Ich glaube er/sie freut sich und ich auch.

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*





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

Anmeldung bis 14.01.2010



**Bis 80% Erstattung!**  
**Fragen Sie auch Ihre Krankenkasse!**  
**Übungsleiterin: Friederike Renée Rensch**

# QIGONG

montags im großen Gymnastiksaal, 1.OG

## 25.01.-22.03.2010

**17:15-18:30 Uhr**

**Was kann Qigong bewirken? Qigong ist eine Übungsmethode zur Entspannung von Körper, Geist und Seele.**

**Einen Leistungsgedanken gibt es bei diesen Übungen nicht.**

**Es werden Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn und Muskelpartien, die sonst kaum gestärkt werden, trainiert. Lange bestehende Verkrampfungen können gelöst werden.**

**Alle Bewegungen sind weich und fließend und damit bestens für die Rehabilitation geeignet.**

**Qigong wird auch Meditation in Bewegung genannt und kann durch die Bündelung von Konzentration zu psychischer Balance verhelfen.**

Ausbildung zur Übungsleiterin für Qigong bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V., Bonn und am Institut für Chinesisches Spontanes Qigong, Chengdu, Provinz Sichuan, VR China

**Kursgebühr:**

**Mitglieder: 69,- €**

**Nicht-Mitglieder: 79,- €**

**Anmeldung: bis zum 14.01.2010 unter:**

**sportwart@tsv-ginnheim.de oder 0172-6345738**



*Liebe Mitglieder,*

ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende und ich möchte noch einmal kurz einige Highlights zusammenfassen.

Den Anfang machten die Ehrungen der Jubilare 2008, die wir schon zum zweiten Mal Anfang des darauf folgenden Jahres in einer kleinen separaten Feierstunde veranstalten. Ich glaube, das wird eine gute Tradition.

Die Veranstaltungen der Karneval-Abteilung am 21. Februar, Motto „Carnaval de Paris“, 23. Februar, Kinderkostümball, und 23. Februar, Weibersitzung, fanden leider nicht die Resonanz, die den Vorbereitungen hinter, auf und vor der Bühne angemessen gewesen wären. Die Aktiven gaben ihr Bestes, und ich danke an dieser Stelle allen, die sich im Vorfeld engagiert haben, sei es bei den Gardes, den Vortragenden oder dem Bühnenbau. Aber es ist frustrierend, wenn die Besucherzahlen stark rückläufig sind. Dies fand auch seinen Niederschlag in der Abteilungsversammlung im Frühjahr, in der nach langer Diskussion und auch Manöverkritik schließlich die Abteilung ihre Auflösung beschloss. Wenn nur noch für eine Sitzung, die möglicherweise nicht ausverkauft ist, monatelang eine Bühne gebaut werden soll, so ist dieser Aufwand nicht mehr zu rechtfertigen. Hinzu kam, dass der Technische Ausschuss und damit auch der Bühnenbau zwei Mitglieder verloren hat. Eine jahrzehntelange Tradition, Karneval im TSV Ginnheim, ging damit leider zu Ende. In der Nachfolge waren wir bemüht, wenigstens die Mitglieder der Gardes in Showtanzgruppen mit Namen Trouble-X die Möglichkeit zu geben, ihrem Hobby, dem Tanzen, weiter nachzugehen.

Den Kindermaskenball werden wir aber im

Interesse unserer Vereinskinder beibehalten, und zwar findet er am 15. Februar 2010 statt.

Und am 30. Januar 2010 präsentiert der TSV 11 Jahre Karneval der Bizzelcher unter dem Motto "Bizzelcher sind spitze", eine etwas andere karnevalistische Veranstaltung (siehe Seite....).

In der Jahreshauptversammlung am 03. April wurde die Satzung ergänzt und nach einer längeren Diskussion eine vorgeschlagene neue Aktivität, eine Änderung des Vereinszwecks, nämlich dem Modellbau, mehrheitlich eine Absage erteilt. Natürlich waren die Interessenten, die den Aufbau schon vorangetrieben hatten, enttäuscht. Auch im geschäftsführenden Vorstand gab es eine Änderung: Als stellvertretender Vorsitzender wurde Manfred Schmidt gewählt.

Eine neue Aktivität wurde im Frühjahr eingeführt: Schwimmen in den Titus-Thermen. Es wird sich in den nächsten Wochen herausstellen, ob der dafür erforderliche Zusatzbeitrag ausreichend ist. Die Thermen rechnen noch.

Die erste Mannschaft der Sportschützen war schon wieder nach Erringen des Ersten Platzes in der Grundklasse aufgestiegen und starteten dieses Jahr in der Kreisklasse, der höchsten Wettkampfkategorie Luftpistole im Kreis 81 (Ffm.). Auch die zweite Mannschaft errang den ersten Platz und startete dieses Jahr in der Grundklasse 3. Auch in den Einzelwettkämpfen wurden hervorragende Ergebnisse erzielt.

In diesem Jahr ist die zweite Mannschaft wiederum aufgestiegen, startet nächstes Jahr also in der Kreisklasse.

Herzlichen Glückwunsch.

Nach Beendigung der Clubspielrunde 2008/2009 in der Sportkegelabteilung haben die Damen mit ihren beiden Mannschaften den Klassenerhalt geschafft. Bei den Herren gab es leider den Abstieg der 1. Mannschaft zu vermelden. Die anderen Mannschaften haben ebenfalls den Klassenerhalt geschafft.

Die Jugend U 14 wurde erneut Hessenmeister und war an Pfingsten bei den Deutschen Meisterschaften in München. Und in München holte unsere U-14-Mannschaft Gold und wurde damit Deutscher Meister. Das ist bisher unser größter Erfolg bei den Deutschen Meisterschaften.

Bei den Einzelwettbewerben am Pfingstsonntag qualifizierten sich Max Glatthorn mit 463 Holz und Nick Heise mit 444 Holz für den Endlauf, in dem die 12 besten von 24 Startern antraten. Max Glatthorn spielte 441 Holz und Nick Heise 467 Holz. Nick Heise erspielte sich damit die Bronzemedaille der U-14 Jugend. Herzlichen Glückwunsch und auch Dank an die Betreuer und Trainer.

In der Dart-Abteilung gab es in diesem Jahre wieder einen Hessenmeister: Sven Schneider. Er brauchte nach sechs Ranglistenturnieren nur noch einen 16. Platz, was er ganz locker schaffte. Herzlichen Glückwunsch. Und neben den Erfolgen der anderen Mannschaften wurde der TSV Ginnheim Hessischer Pokalsieger.

Eine große Herausforderung auch für unseren Verein war das Internationale Deutsche Turnfest, das vom 30. Mai bis 06. Juni in Frankfurt am Main stattfand.

Monatelang haben unsere Kinder vom Turnen, Tanzen/Hip-Hop in Paderborn, Pfungstadt und Frankfurt geübt. Bei der Stadiongala in der Commerzbank-Arena feierten sie dann mit über 36.000 Turnbegeisterten den Abschluss der IDTF 2009. Gerlind Edward und Keanu Rudolph von unserem Verein wurden ausgewählt, die Bundeskanzlerin abzuholen. Zum Turnfestkind der Leser der BILD-Zeitung wurde

Franzi Wittmann, auch Mitglied unseres Vereins, gewählt.

Auch beim Festzug nahm eine Abordnung von unserem Verein aus der Gymnastik-Abteilung teil, die auch bei der Stadiongala aufgetreten sind.

40 Mitglieder unseres Vereins betreuten in der Diesterweg-Schule rund um die Uhr sieben Tage lang 308 Sportlerinnen und Sportler. Bei einem gemeinsamen Grillfest in unserem Clubhaus feierten wir alle zusammen, und nach den Worten der Gäste war es ein toller Abend.

Herzlichen Dank nochmals an alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Das Kinder- und Sommerfest am 29.08.2009 war wiederum ein Erfolg. Der aufgebaute Parcours fand tollen Anklang und der Ginnheimer Dreikampf (Dart, Schießen, Kegeln) wurde wieder zum Leben erweckt. Bis spät in die Nacht wurde auf dem Parkplatz bei doch gutem Wetter noch gefeiert.

Nachdem im Juli das Pachtverhältnis mit dem bisherigen Gastwirt beendet wurde, übernahm nach längerem Suchen im Oktober Oliver Rühmann die Gastronomie des Vereins. Das Lokal nennt sich nun „Rühmann´s“ und bietet feine Frankfurter Küche und ausgewählte internationale Speisen sowie gepflegte Biere, süffigen Äpfel und gute Weine. Am 18.10. fand in der Turnhalle ein Eröffnungsabend statt, der sehr gut besucht war.

Bei den regelmäßigen Wanderterminen gab es in diesem Jahr wieder einmal keine freien Plätze. Alle Wanderungen sind toll organisiert und immer ausgebucht. Danke an die Aktiven.

Der Gemischte Chor feierte in diesem Jahr sein 25-jähriges Bestehen. Bei einem Jubiläumskonzert am 21. Juni führten die 23 Chordamen und sechs Chorherren unter

dem Motto „Reise durch viele Länder“ die zahlreich erschienenen Besucher musikalisch durch viele Länder. Der Dirigent Martin Bauersfeld, der die Lieder des Chors nunmehr seit zehn Jahren einstudiert, hatte das Programm in altbewährter Weise zusammengestellt. Herzlichen Glückwunsch an die Jubilarinnen und Jubilare und natürlich auch an Herrn Bauersfeld. In der TSV-aktuell Ausgabe 3/2009 war ein Rückblick auf 25 Jahre Gemischter Chor im TSV.

Das Kursangebot des Vereins wurde in diesem Jahr wieder ausgebaut. So bieten wir jetzt im Kursprogramm folgende Aktivitäten an: Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Krebsnachsorge, Yoga, QiGong, Zumba und Musical Dance, Angebote, die sich großer Beliebtheit erfreuen.

Alles hier noch einmal zu erwähnen hieße, die Ausgaben von TSV-aktuell noch einmal zu wiederholen. In den bisher nicht angesprochenen Abteilungen wurde ebenfalls fleißig trainiert und die Jugend bewegt, wie bei Badminton, Tanzen, Tischtennis und Taekwondo, bei dem nach dem Neuanfang im letzten Jahr bereits wieder 44 Jugendliche trainieren.

Ich möchte auch in diesem Jahr allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern für ihr gutes Engagement danken.

Ich wünsche allen Mitgliedern ein besinnliches Weihnachtsfest und alles Gute, vor allem Gesundheit, und viele sportliche Erfolge für das kommende Jahr 2010.

Dieter Fella



## TSV offiziell - Passiver Beitrag

Liebe Mitglieder,

in der Jahreshauptversammlung am 03. April 2009 wurde zum 01. Juli 2009 der Grundbeitrag um 1,00 € erhöht. Der Vorstand hat in einer nachgehenden

Sitzung beschlossen, auch den Beitrag für passive Mitglieder ab 01. Januar 2010 auf 2,00 € pro Monat, das sind 24,00 € pro Jahr, anzuheben.

Wir bitten dies bei der Abbuchung im Januar zu beachten.

  
*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](http://www.schreinerei-boerner.de)*

## Wir sind nach wie vor - immer aktiv

In der Zeit, in der unsere Vereinsgaststätte geschlossen war, haben wir unsere Stammtische in der „Ginnheimer schöne Aussicht“ im Ginnheimer Stadtweg abgehalten. Und wir haben uns dort sehr wohl gefühlt, haben bei gutem Wetter im Biergarten gegessen, Essen und Trinken haben uns auch dort geschmeckt. Und die Stimmung war wie immer sehr gut.

Aber nach einer gewissen Zeit haben wir eines vermisst: unsere Spielabende, unser Bingo. So sind wir kurzentschlossen einstimmig übereingekommen, in unser Vereinshaus „zurückzukehren“. Natürlich war uns klar, dass wir uns mit Getränken selbst versorgen müssten.

Ich kann mich noch sehr genau an den ersten Abend im Saal B erinnern. Erwartet hatte ich natürlich, dass die meisten von uns verschiedene Getränke mitgebracht hätten; aber DAS hatte ich nicht erwartet: Gebäck, Schokolade, Nüsse, Appetithäppchen; ich kam aus dem Staunen nicht heraus. Einfach toll war der Anblick. An Getränken - nicht nur Wasser, nein auch

Rotwein, Weißwein und andere alkoholische Getränke kamen auf den Tisch. Und weil das so gut ankam, haben wir auch wieder Bingo spielen können. Da haben wir erst gespürt, was uns gefehlt hat!

Jetzt ist die Vereinsgaststätte gottlob wieder geöffnet. Wir haben uns gleich wieder „zuhause“ gefühlt. Unserem neuen Wirt, Herrn Rühmann und seinem Team wünschen wir immer ein volles Haus, zufriedene Gäste und allen Vereinsmitgliedern wünschen wir, dass auch sie immer zufrieden sein mögen unter der neuen Führung. Unsere Stammtische und unsere Spielabende werden wir, wie gewohnt, jeweils rechtzeitig durch Aushang bekannt geben. Den Hallenflohmarkt am Sonntag, dem 22.11. haben wir natürlich besucht. Selbstverständlich besuchten wir auch den Adventsnachmittag am Sonntag, dem 6. Dezember.

Ich wünsche allen Vereinsmitgliedern schon jetzt eine schöne und friedvolle Adventszeit.

*Hermann Buchholz, Abteilungsleiter*



**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](mailto:ralf.wieland@allianz.de)  
[www.allianz-wieland.de](http://www.allianz-wieland.de)

## Allianz

Vermittlung von

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

*Anruf genügt! Ich bin für Sie da.*



Versicherungsgeschäft mit Service:  
Ihre Versicherungsunterlagen werden auch  
den Berufsregeln des Bundesverbandes  
Deutscher Versicherungskaufleute



## Nachruf Ursula Jakob

### Nachruf

**Wir wollen nicht trauern  
dass wir Sie verloren haben,  
sondern dankbar sein  
dass Sie mit uns gelebt hat.**



### Ursula Jakob

Am 13.11.2009 verstarb unser langjähriges Mitglied Ursula Jakob nach schwerer Krankheit im Alter von 49 Jahren.

Sie war nicht nur ein aktives Mitglied, sondern vor allem ein Mensch mit hohem Engagement im Vereinsleben.

Wir werden Ursula Jakob ein ehrendes Andenken bewahren.

Elisabeth Darmstadt  
Abteilungsleiterin Gymnastik



## Wanderberichte

### *Spessart Wanderung am 4. Oktober zum Kupferbergwerk in Sommerkahl*

Unsere Wanderung begann beim „Waldgasthof Engländer“ im Jakobsthal. Auf einem guten ausgebauten Forstweg wanderten wir zur Grube Wilhelmine, wo früher Kupfer abgebaut wurde. Seit dem Jahre 2000 arbeiten rund 20 Männer daran, die Grube für Besucher zu öffnen. Wir konnten bereits 850 Meter begehbarer Strecke durchlaufen. Geplant sind 2,5 Kilometer die man dann durch das Schaubergwerk als Rundweg durchlaufen kann. Nach der Besichtigung luden uns die Geburtstagskinder Karen Pfeifer und Kurt Roth zu einer Bratwurst mit Brötchen ein. Anschließend fuhren wir mit dem Bus nach Schöllkrippe zum Michaelimarkt. In dem schönen Gasthaus „Barbarossa“ fand unser Abschlusssessen statt.

Wanderführer Karen und Günter Pfeifer.

### *Schlösser über den Weinbergen.*

Am 8. November schnürten wir unsere Wanderstiefel und fuhren mit dem Bus zu unserem Ziel Schloss Johannisberg. Zuerst besichtigten wir die Schlossanlage. Der Name Johannisberg geht auf dem im Jahre 1100 errichteten Benedikt Kloster zurück. Nach Auflösung des Klosters kaufte 1716 der Fürst von Fulda den Berg, ließ eine große Schlossanlage errichten und brachte die brachliegende Weinkultur wieder in Gang. Am Schloss Johannisberg begann unsere Wanderung, führte uns durch eine Mandelallee und durch die Weinberge mit einem schönen Blick auf den Rhein und näherten uns Schloss Vollrads. Dessen 800jährige Weintradition geht auf die Ritter Greifenclou zurück. Nach der Besichtigung der Schlossanlage wanderten wir durch das Vogelschutzgebiet Vollraderwäldchen, an Schrebergärten vorbei

und wir gelangten zum Hochwald. Nach unserer Mittagspause wanderten wir sanft abwärts zur idyllisch gelegenen Pilgerstätte Mariental. Auf dem Platz einer 1313 errichteten Marienkapelle entstand 1858 die heutige Wallfahrtskirche. Gnadenbild und Tympanon stammen noch aus dem frühen 13. Jh. Unsere Wanderung führte uns anschließend durch den lauschigen Elsterggrund und an der Ostermühle vorbei. Nun wanderten wir auf der anderen Talseite bergauf zu dem Weinberg Hansenberg eine berühmte Weinlage. Darüber steht wie gemalt das gleichnamige Schloss erbaut 1825. Zwischen Rebhängen, mit Aussicht auf den Rhein, schlängelt sich der Weg hinunter nach Johannisberg. In der „Gaststätte Winzerhaus“ ließen wir bei gutem Essen, Wein und guter Stimmung den Tag ausklingen.

Die Wanderstrecke betrug 15 km.

Wanderführer L. u. J. Larisch

### *Weihnachtsmarkt nach Freinsheim und Deidesheim /Pfalz*

Am 3. Adventssonntag fuhren wir mit dem Bus in die Pfalz nach Freinsheim. Da wir vor Eröffnung des Marktes da waren machten wir eine Wanderung um die altherwürdige Stadtmauer. Anschließend besuchten wir den Weihnachtsmarkt mit seiner mittelalterlichen Stadtkulisse und den weihnachtlichengeschmückten Fachwerkhäuschen. Dort fand man weihnachtliche Keramik, Holzspielwaren, Teddys, handgearbeitete Puppenkleider und vieles mehr. Um 14 Uhr ging es dann weiter nach Deidesheim. Der Weihnachtsmarkt zählt zu den romantischsten Weihnachtsmärkten Deutschlands. Das liegt sicherlich an der historischen Kulisse von Deidesheim und auch an den liebevollen gestalteten Markt, der schon von weiten wie ein Lichtermeer aus 1000 und einer Nacht wirkt. Der

Schwerpunkt der über 100 Stände liegt bei den geschmackvollen Kunsthandwerklichen Angeboten. Nicht umsonst wurde der Deidesheimer Weihnachtsmarkt von der Welt am Sonntag zu den fünf schönsten Weihnachtsmärkten Deutschlands, Österreichs und der Schweiz gezählt. Den schönen und besinnlichen Tag ließen wir in dem Restaurant „Stadtgraben“ in Hepenheim Bergstraße ausklingen. Wanderführer L. u. J. Larisch

### Abteilungsversammlung

Am 26. November fand die Abteilungsversammlung der Wanderabteilung statt. Auf der Tagsordnung statt: Jahresrückblick, Wahl des Abteilungsleiter und des Stellvertreters und Planung für 2010. Anwesend waren 47 Personen davon wahlberechtigt 26 Personen. **Viel Spaß und Erfolg!**

### Sudoku (Kopfnuss)

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



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

Die Versammlung wählte mit 26 Stimmen Joachim Larisch zum Abteilungsleiter und mit 26 Stimmen wieder Kurt Roth als Stellvertreter,  
*Joachim Larisch Abteilungsleiter*

### Vermietung

Sie suchen einen Raum. Sie wollen eine Versammlung abhalten oder sich mit Freunden zum Sport treffen. Bitte wenden Sie sich an Manfred Schmidt (Telefonnummer unter „Wer ist zuständig für Was?“

### Vorschau Wandertermine 2010

16. Januar

Kreppel Nachmittag mit Musik im kleinen Saal (Auflösung September 2009)  
Erdgeschoß (Vereinshaus)

21. Februar

Halbtageswanderung

28. März

Taunuswanderung

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

## TSV offiziell - Adventsnachmittag

„Leise rieselt der Schnee, still und starr liegt der See“ ... na ja, ganz so war es nicht. Der erste Frost kam ja nun eine Woche danach. Aber stimmungsvoll war es auf jeden Fall.

Der Saal war gut gefüllt und als dann auch noch die Eltern der Chorkinder den Saal stürmten, musste mein Nachbar meinen Sitzplatz heftig verteidigen, da ich das ein und andere Bild geschossen habe. (Siehe TSV Newsletterarchiv).

Wie üblich eröffnete der Gemischte Chor den Reigen. Dieses Mal mit „Machet die Tore weit“.

Frederik Bauersfeld (Sieger bei „Jugend musiziert“, in seinem Landkreis, hessen- und bundesweit) spielte auf seiner Tuba u.a. das Solo „Elefant“ aus dem „Karneval der Tiere“.

Nach verschiedenen Gruß- und Dankesworten von der Schirmherrin des Vereins „Hilfe für krebserkrankte Kinder e.V. Frankfurt“, Frau von Hasselfeld, von Herrn Dr. Bartelt (MdL) und Herrn Rudi Baumgärtner (Vorsitzender des Sozialausschusses der Stadt Frankfurt) sang der Chor weitere Lieder („Go, tell it on the mountain“, „Somboddy's knockin' (Gospel) und „Uns ist ein Kindlein heut geboren“).

Nach der Kaffeepause ging es mit den Mi-

nimonstern weiter, die zu „Schneeflocken hüpfen“ tanzten. (Siehe oberes Bild auf der Rückseite).

„Halleluja“, „Tebje Pajom“ (russ. O Herr, gib Frieden), „Glorious Kingdom“ und das von einigen Witzbolden als Pferdelied bezeichnete „Es ist ein Ros' entsprungen“ bildeten den nächsten musikalischen Block.

Danach drehte sich alles um Rudolph, das rotnasige Rentier. Ursula Bisenius las umrahmt von vielen Mädchen aus dem Mädchenturnen und einzelnen Jungen aus Taekwondo und dem Jungenturnen, die Geschichte vom Weihnachtsmann, dem Schneetreiben und Rudolph vor, passend zu den gesungenen Liedern „Schneeflöckchen, Weißröckchen“, „Es ist für uns eine Zeit angekommen“ und „Rudolph das kleine Rentier“. (Siehe zweites Bild auf der Rückseite).

Vielen Dank an alle Helfer und alle Spender von kleinen und großen Geldbeträgen, von Kuchenspenden und Dekomaterial. Somit können wir die gesamten Einnahmen (inklusive im Verein gesammelte Spenden) in Höhe von 2790 Euro in voller Höhe an den Verein „Hilfe für krebserkrankte Kinder e.V. Frankfurt“ weiterleiten.

*Stefan Schumacher, Pressewart*



### Gemischter Chor

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

## Adventsnachmittag



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

**CLUBHAUS:**  
Am Mühlgarten 2  
60431 Frankfurt am Main  
Gaststätte:  
**Rühmann's**  
Tel.: 951 140 60

**VORSITZENDER:**  
Dieter Fella  
Ludwig-Tieck-Straße 3  
60431 Frankfurt am Main  
Tel.: 951 478 0  
Tel. priv.: 51 13 82  
[www.tsv-ginnheim.de](http://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 (Hannah Montana & High School Musical)

4 bis 6 Jahre	Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr	kl.Saal Erdgesch.
ab 6 Jahren	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	kl.Saal Erdgesch.

#### Sportkiste

Für Kinder ab 5 Jahren	Mittwoch	17.30 - 18.30 Uhr	1. Stock
Für Kinder ab 5 Jahren	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Turnhalle

#### Mädchen-Turnen

Anfänger ab 5 Jahren	Mittwoch	14.30 - 16.00 Uhr	Turnhalle
Anfänger ab 5 Jahren	Freitag	14.30 - 16.00 Uhr	Turnhalle
Fortgeschrittene	Mittwoch	16.00 - 17.30 Uhr	Turnhalle
Fortgeschrittene	Freitag	16.00 - 17.30 Uhr	Turnhalle

#### Jungen-Turnen

ab 5 Jahre	Donnerstag	14.15 - 16.00 Uhr	Turnhalle
------------	------------	-------------------	-----------

### Akrobatik

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

Herren	Donnerstag	17.00 - 18.30 Uhr	Turnhalle
--------	------------	-------------------	-----------

---

## **B a d m i n t o n**

---

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

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

---

## **G y m n a s t i k**

---

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

### **Mama Fitness Spezial (für Mutter & Kind)**

Mama Fitness Spezial	Montag	10.00 - 11.00 Uhr	1. Stock
----------------------	--------	-------------------	----------

### **Aerobic Mix**

Aerobic Mix	Montag	18.30 - 19.30 Uhr	1. Stock
-------------	--------	-------------------	----------

### **Rückenfitness**

Damen und Herren	Donnerstag	18.45 - 20.00 Uhr	Turnhalle
------------------	------------	-------------------	-----------

### **Damengymnastik**

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

### **Step'n Style**

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

### **Hip-Hop Body Workout**

Damen und Herren	Dienstag	19.30 - 20.30 Uhr	kl.Saal Erdgesch.
------------------	----------	-------------------	-------------------

### **Gymnastik für Ältere**

Damen und Herren	Montag	15.45 - 16.45 Uhr	1. Stock
Damen und Herren	Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	1. Stock

### **BBP Bauch-Beine-Po**

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

### **Walking & Nordic Walking (Treffpunkt vor dem Clubhaus)**

Damen und Herren	Anf. Montag	11.00 - 12.00 Uhr	Nov.-März
Damen und Herren	Montag	10.00 - 11.00 Uhr	Apr.-Okt.
Damen und Herren	Donnerstag	17.30 - 18.30 Uhr	

---

## Club 65+

---

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

Treffen vierzehntägig Montag 17.30 - 19.30 Uhr im Clubhaus

---

## 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
	Donnerstag	19.30 - 23.00 Uhr	Untergeschoss

---

## Gemischter Chor

---

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

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

---

## Schwimmen \*)

---

Ihr Ansprechpartner: Dieter Fella, Tel.: 51 13 82

In den Titus-Thermen für Erwachsene  
Anmeldung im Geschäftszimmer, dienstags 17-19 Uhr

---

## 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
Damen und Herren	Donnerstag	14.00 - 20.00 Uhr	Untergeschoss
Wettkämpfe der Clubs	Samstag	12.00 - 20.00 Uhr	Untergeschoss
Wettkämpfe der Clubs	Sonntag	11.30 - 20.00 Uhr	Untergeschoss
Wettkämpfe der Jugend	Sonntag	10.00 - 18.30 Uhr	Untergeschoss

---

## Sportschießen

---

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

Damen und Herren	Montag	18.30 - 23.00 Uhr	Auf Nachfrage
Damen und Herren	Mittwoch	18.30 - 23.00 Uhr	Untergeschoss
Damen und Herren	Freitag	18.30 - 23.00 Uhr	Untergeschoss

---

## Taekwondo \*)

---

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

Kinder ab 6 Jahre	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Turnhalle
Jugendliche ab 12 Jahre	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle
Kinder ab 6 Jahre	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	1. Stock
Jugendliche ab 12 Jahre	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	1. Stock

---

## Tanzen / TC Genno \*)

---

Ihre Ansprechpartner: Heiko Hepper, Tel.: 53 09 86 89 und Petra Wolf, Tel.: 0172 6345738

### Hip-Hop \*)

Anfänger	09-12 J. Dienstag	17.30 - 18.30 Uhr	1. Stock
Fortgeschrittene	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

### Showtanzgruppen TROUBLE

Trouble X ab 18 Jahre	Donnerstag	19.00 - 21.00 Uhr	kl.Saal Erdgesch.
Big Trouble ab 8 Jahre	Donnerstag	17.30 - 18.30 Uhr	kl.Saal Erdgesch.

---

## Tischtennis

---

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

Jugendl. ab 10 Jahren, Anf.	Dienstag	18.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle
Jugendl. ab 10 J., Mannsch.	Freitag	17.45 - 19.45 Uhr	Turnhalle
Damen und Herren	Dienstag	20.00 - 23.00 Uhr	Turnhalle
Damen und Herren	Donnerstag	20.00 - 23.00 Uhr	Turnhalle
Damen und Herren	Freitag	20.00 - 23.00 Uhr	Turnhalle
Damen und Herren	Sonntag	10.00 - 13.00 Uhr	Turnhalle

---

## Wandern

---

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

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

## Kurse \*)

Aktuelle Kursdaten:

[www.tsv-ginnheim.de/kurse](http://www.tsv-ginnheim.de/kurse)

Anmeldung unter:

[sportwart@tsv-ginnheim.de](mailto:sportwart@tsv-ginnheim.de)

<b>Wirbelsäulengym.</b>	Mittwoch	16.20 / 17.20 / 18.30	kl. Saal Erdgesch.
<b>Pilates</b>	Montag	19.30-20.30 Uhr	1. Stock/Turnhalle
<b>Krebsnachsorge</b>	Montag	18.00-19.30 Uhr	kl. Saal Erdgesch.
<b>Yoga Anf.</b>	Mittwoch	19.45-20.45 Uhr	1. Stock
<b>Yoga Fortg.</b>	Mittwoch	20.55-21.55 Uhr	1. Stock
<b>Qi Gong</b>	Montag	17.20-18.20 Uhr	1. Stock
<b>Zumba</b>	Freitag	18.00-19.00 Uhr	1. Stock
<b>Musical Dance</b>	Freitag	19.00-20.00 Uhr	1. Stock

# René Schreiber

1898 **100 Jahre** 1998

## Sanitär-Heizung-Spenglerei in Ginnheim

Alt-Ginnheim 16, 60431 Frankfurt/Main

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

## Unser Angebot

### 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 - 951 140 60

**TSV E-Mail** [info@tsv-ginnheim.de](mailto:info@tsv-ginnheim.de)

**TSV-WEB-Adresse:** [www.tsv-ginnheim.de](http://www.tsv-ginnheim.de)

**TSV-Kurs-Adresse:** [sportwart@tsv-ginnheim.de](mailto: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

<u>Zusatzbeiträge mon.</u>	<u>Erwachsene</u>	<u>Kinder/Jugendliche</u>
Taekwondo	10,00 €	4,00 €
Tanzen	2,00 €	-
Hip-Hop	5,00 €	5,00 €
Sportkegeln	1,30 €	-
Kurse	variiert nach Kurs. Info unter: <a href="http://www.tsv-ginnheim.de/kurse">www.tsv-ginnheim.de/kurse</a>	

**Bankverbindung:** Frankfurter Sparkasse 1822,  
BLZ 500 502 01, Kto.-Nr. 88 16 00  
Steuer-Nr. 47 250 65174

**Lastschrift-Einzugsverfahren ist Voraussetzung für eine Mitgliedschaft.**



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



**PILATES**

**PILATES**

**PILATES**

**Anfänger 11.01.- 08.02.2010**

Kursgebühr:

Mitglieder: 19,00 €

Nicht-Mitglieder: 29,00 €

**Fortgeschrittene 01.03.- 31.05.2010**

Kursgebühr:

Mitglieder: 39,00 €

Nicht-Mitglieder: 49,00 €

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

Übungsleiterin: Gabriele Volz

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](mailto: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 Stützmuskulatur. 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

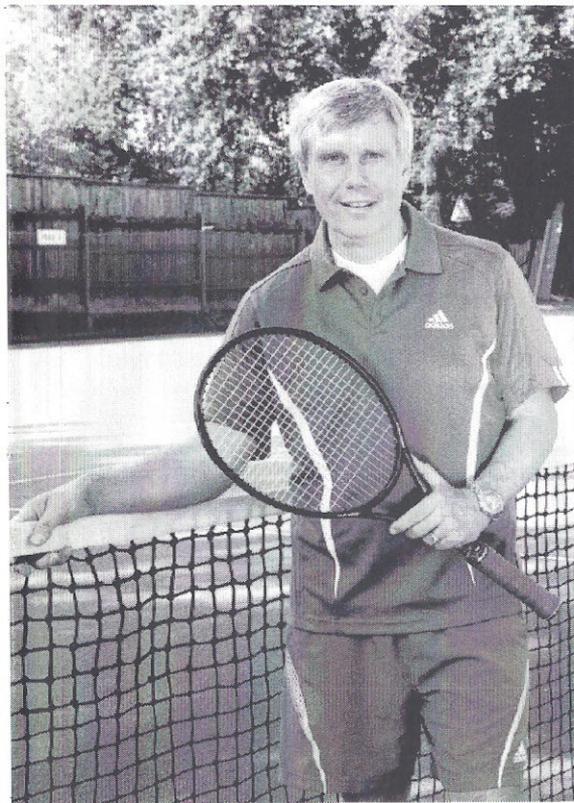
soll ganz auf den Körper gerichtet sein.

**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.



## Mein Leben, mein Vorteil, meine Frankfurter Sparkasse

„Spielend in den Ruhestand gehen? Wer später nicht im Aus landen will, muss wie ich am Ball bleiben und rechtzeitig privat vorsorgen.“

Die Vorsorgekonzepte der Frankfurter Sparkasse – Spiel, Satz und Sieg in jeder Lebensphase.

 Frankfurter  
Sparkasse 1822

Frankfurt | Polizeibeamter | Kunde seit 1967



## Sehr erfolgreiches Jahr 2009

Das Schützenjahr für unsere beiden Mannschaften war sehr von „Erfolg“ geprägt.

**TSV Ginnheim 1** konnte mit 8:10 Punkten und 9558 Ringen schon eine Runde vor Ende der Wettkampfsaison den sicheren **vierten Platz** in der Kreisklasse feiern, und somit ist jetzt schon klar, dass das angestrebte Ziel „Klassenerhalt“ erreicht wurde. Dazu herzlichen Glückwunsch an die Mannschaft.

In der Einzelwertung der Kreisklasse liegt **Christoph Henß** auf einen sehr guten 5. Platz, vielleicht geht es da auch noch den ein oder anderen Platz nach oben. **Diana Erdinger** ist in der Kreisklasse beste Dame, auch dazu herzlichen Glückwunsch.

Somit darf TSV Ginnheim 1 auch im nächsten Jahr 2010 in der höchsten Klasse im Schützenkreis 81 Frankfurt am Main antreten.

Aber das ist ja noch nicht alles, denn wir haben ja noch eine zweite Mannschaft. Und diese hat mal wieder eine „Aufstieg“ zu feiern.

### PHILIPP REUTER

Inhaber H.J. Schmidt •Elektromeister

**Licht- und Kraftanlagen**

**Antennenbau**

**Verkauf von**

**Elektrogeräten aller Art**

Raimundstraße 37

60431 Frankfurt am Main

Telefon: 069 – 95 29 44 99

0172 - 67 52 962

Fax: 069 – 52 99 84

Drei Runden vor Ende der Saison kam es zum „Gipfeltreffen“ **TSV Ginnheim 2** - Nieder Eschbach 1, der Tabellenerste gegen den Tabellenzweiten. Wer gewinnt hat alle Chancen aufzusteigen. Beide Mannschaften traten in Bestbesetzung an, und bis zum letzten Schützen war es sehr spannend.

TSV Ginnheim 2 gewann gegen Nieder Eschbach 1 mit 1056 : 1044 Ringen. Dabei ist zu erwähnen, dass beide Mannschaften bis dato Ihr bestes Gesamtergebnis erzielt haben.

Somit war zu 99% klar, dass wir aufsteigen. Aber um die allerletzten Zweifel zu beseitigen, legten unsere Schützen, Helmut Erdinger, Jürgen Laewen und Lars Göttig im vorletzten Wettkampf der Saison noch einen drauf, mit 1071 : 1009 Ringen wurde die SV Sindlingen 3 nach Hause geschickt. Somit hat die 2. Mannschaft den Sprung in die Grundklasse 2 und somit wieder einen **Aufstieg geschafft**. Dazu wieder mal herzlichen Glückwunsch.

Das besondere an diesem Aufstieg ist, dass es ein wahrer Gemeinschaftsaufstieg war, denn alle Schützen waren daran beteiligt.

Egal wie die Mannschaft aufgestellt wurde, der Sieger hieß bis jetzt immer TSV Ginnheim 2, mit 18:0 und 9329 Ringen führt man uneinholbar die Klasse an, in der Einzelwertung der Grundklasse 3 können **Lars Göttig** zur Zeit Platz 1 und **Jürgen Laewen** zur Zeit Platz 3 noch den Einzelsieg schaffen. Dies wird aber erst Mitte Dezember beim Saisonfinale entschieden. Da tritt unsere Mannschaft bei Grün – Weiß Frankfurt 3 an.

Weiteres Highlight unter den Top 50 von Frankfurt stehen fünf Schützen und eine Schützin, auch das ist angesichts unserer

kleinen Abteilung eine sehr starke Leistung.

Somit bleibt mir eigentlich nur noch zu sagen; Getreu dem Vereinsmotto: „Macht weiter so“

In der neuen Saison 2010 planen wir erstmals seit Jahren wieder drei Jugendliche an den Kreismeisterschaften teilnehmen zu lassen, Felix, Lars und Yanesh üben schon recht fleißig und die Trainingsergebnisse lassen schon darauf deuten, dass der ein oder andere Kreismeister vielleicht vom TSV Ginnheim 1878 e.V. kommen könnte, aber das wird sich zeigen.

erfahren möchte, oder über die nächsten Wettkämpfe, kann auf unserer Homepage stöbern [www.TSV-Ginnheim.de](http://www.TSV-Ginnheim.de) oder direkt auf der Schützen-Kreishomepage [www.schuetzenkrei81.de](http://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.

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

Wer mehr über den Schießsport *Eurer Lars Göttig, Schriftführer*



**Unser Service für Sie:**

**24 Stunden erreichbar!**

**Falken Apotheke**

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



**[www.falken-apotheke-frankfurt.de](http://www.falken-apotheke-frankfurt.de)**



**Rufen Sie uns an!**

**069-531552**

Wir sind Partner von  
**vita**net.de  
Prävention & Gesundheit



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



Neuer Kurs!!!

# ZUMBA

## 14.1.-18.3.2010

### WORKOUT mit flotter Latinomusik

Zumba ist der spanische, umgangssprachliche Ausdruck für sich flott bewegen, Spaß haben und steht somit im wahrsten Sinne des Wortes für lateinamerikanische Lebensfreude, heiße Rhythmen und tolle

Tanzbewegungen. Ihr Kursleiter Shang ist ausgebildeter Tänzer, der dieses Workout unterrichtet! Zumba ist ein Fitness-Programm, bei dem man tanzend in Form kommen kann - und noch eine Menge Spaß dabei hat. Fast nebenbei werden das Herz gestärkt, die Muskeln gestrafft und die eigenen koordinativen Fähigkeiten verbessert. So ist unser neues Workout Zumba ein ideales Workout-Training für alle, die gern etwas für sich und ihre Seele machen möchten. Der Spaß an den Bewegungen sorgt für einen ordentlichen Endorphin-Ausstoß und so läßt man den Alltagsstress und manchmal -frust im Kursraum, kommt man auch noch gut gelaunt und fröhlich aus dem Training.

**Donnerstags von 18:00-19:00 Uhr**

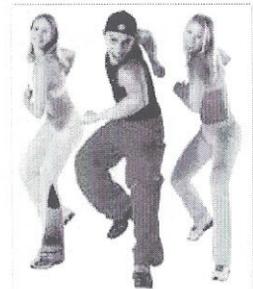
**1. OG, Großer Gymnastikspiegelsaal**

Anmeldung bis 11.01.10 unter:  
[sportwart@tsv-ginnheim.de](mailto:sportwart@tsv-ginnheim.de)

**Kurskosten**

**Mitglieder: 39,-€**

**Nicht-Mitglieder: 49,-€**





### TSV Erfolge bei den hessischen Vereinsmeisterschaften

Die **Seniorinnenmannschaft** des TSV Ginnheim erreichte bei der Zwischenrunde in Bockenheim Platz 2 und qualifiziert sich für das Endspiel in Darmstadt am 21/22.03.2010. Die Mannschaft spielte am ersten Tag 1687 und am zweiten Tag 1725 Kegel. Die Spielerinnen Renate Fella, Ina Knaab, Karin Kammermayer, Hildegard Kugelstadt und Heidi Hosp ermöglichten diesen Erfolg. Der VWSK Wiesbaden, TSV Ginnheim, KV Darmstadt und SG Bockenheim bestreiten das Endspiel. Wir drücken der Mannschaft die Daumen.

Bei der **Vereinsmannschaft Senioren B** konnte der TSV Ginnheim in der Zwischenrunde in Kelsterbach Platz 1 belegen. Mit 1725 und 1720 Kegel spielte die Mannschaft an beiden Tagen Bestergebnis. Gerd Heymanns (448 u. 456 Kegel), Fred Schmidt (411 u. 441 Kegel), Volker Keil (466 u. 446 Kegel) und Dieter Fella (400 u. 377 Kegel) trugen zu diesem Erfolg bei. Am 21/22.03.2010 in Darmstadt bestreiten die Mannschaften von TSV Ginnheim, SVS Griesheim, KV Praunheim und TUS Griesheim das Endspiel um die Hessenmeisterschaft.

Bei beiden Wettbewerben qualifiziert sich der Hessenmeister für die deutsche Mannschaftsmeisterschaft der Senioren und Seniorinnen in Viernheim am 29/30.05.2010. Wir wünschen beiden Mannschaften viel Glück.

Mit zwei Damenmannschaften, vier Herrenmannschaften und zwei Jugendmannschaften sind wir in die Saison 2009/2010 gestartet. Näheres anschließend von den Clubs und dem Jugendwart.

### Saison 2009 / 2010 mit Licht und Schatten

**VKH 1** hat einen Fehlstart hingelegt. Nach acht Spieltagen belegt das Team den 9. Platz, einen Abstiegsrang. Bisher hat die Mannschaft die zwei Heimspiele gewonnen, während die fünf Auswärtsspiele, zum Teil ohne Chance, verloren gingen. Das Team muss sich gewaltig steigern, vor allen Dingen die Heimspiele gewinnen, um das Abstiegsgespenst zu verscheuchen.

**VKH 2** hat den besten Saisonstart der letzten fünf Jahre hingelegt. Mit Platz 2 punktgleich mit Platz 1 und 12:4 Punkten sind die Ziele bisher erreicht. Unsere beiden A-Jugendliche Nick Heise und Max Glatthorn die zusammen ein Team bilden, schlagen sich bisher sehr gut. Bei dieser Ausgangsposition können wir sogar um den Aufstieg in die Gruppenliga mitspielen, vorausgesetzt VKH 1 schafft den Klassenerhalt.

**VKH 3** steht auf Platz 1 mit 14:2 Punkten und hat alle Erwartungen mehr als erfüllt. Die Mischung aus erfahrenen und jüngeren Spielern hat zu diesem Erfolg beigetragen. Außerdem können die jüngeren Spieler so an höhere Aufgaben herangeführt werden.

**VKH 4** in der C-Liga (4er –Teams) schlägt sich wacker. Hier können unsere neuen A-Jugendliche die nötige Spielpraxis erlangen.

Mit dem Saisonverlauf können wir zufrieden sein, wenn die Ziele Klassenerhalt für VKH 1, eventueller Aufstieg von VKH 2, eine vordere Platzierung von VKH 3 und einen Mittelplatz für VKH 4 erreicht werden. Wir hoffen, dass wir in der Rückrunde im neuen Jahr von größeren Verletzungen verschont bleiben und die Ziele erreichen. Für das bevorstehende Weihnachtsfest wünsche ich allen beschauliche Tage und ein gesundes neues Jahr.

*Volker Keil Abteilungsleiter Kegeln*

## DSC Ginnheim

### Beide Mannschaften sind nicht immer topp in Form

*Die 1. Mannschaft steht nach dem 8. Spieltag auf Platz 6 in der Hessenliga und die 2. Mannschaft auf Platz 9 in der Gruppenliga*

Der Start in die Saison 2009/2010 verlief mehr als holperig. Es fehlte an den beiden ersten Spieltagen im September gleich eine ganze Reihe von Spielerinnen, so dass sogar auf die Ersatzreserve zurückgegriffen werden musste. Naturgemäß schwächt das die 2. Mannschaft ganz ungemein. So blieben die Ergebnisse dieser Mannschaft auch weit unter den Möglichkeiten.

Die **1. Mannschaft** hingegen trumpschte richtig auf und gewann am ersten Spieltag auf den Heimbahnen zwar nur knapp gegen den TV Haibach, aber am zweiten Spieltag bei der SKG Gräfenhausen zeigte sie, was sie drauf hat, und spielte mit 2688 LP ihr in dieser Saison bisher höchstes Ergebnis, und das auswärts!

In der Folge zeigte sich, dass die erste Mannschaft nach den beiden Siegen zwei Niederlagen erdulden musste. Dann kamen wieder zwei Siege und – was dann (?) – wieder zwei Niederlagen. Folglich müssten die beiden noch in diesem Jahr ausstehenden Spiele gewonnen werden.

Am 29.11.2009 muss die Mannschaft zum SC KC Bensheim, der zwei Pluspunkte mehr auf dem Konto hat, und am 13.12.2009 zum TV Haibach, der zwei Pluspunkte weniger zu verzeichnen hat (alles bis zum achten Spieltag).

In der Analyse hatte DSC I an den bisherigen acht Spieltagen fünf Heim- und drei Auswärtsspiele. Drei Heimspiele und ein Auswärtsspiel wurden gewonnen, zwei Heimspiele und zwei Auswärtsspiele verloren.

Im neuen Jahr sind dann vier Heim- und vier Auswärtsspiele zu absolvieren.

Die **2. Mannschaft** konnte nach den beiden ersten schwachen Spielen am dritten Spieltag auf den Heimbahnen gegen Fortuna DKC Kelsterbach überzeugend gewinnen.

Am vierten Spieltag in Mörfelden kämpften alle Spielerinnen (auch die Heimmannschaft) gegen einen überglatten Anlauf. Man musste jedoch spielen, hatte doch die Bundesligamannschaft der Männer am Tag zuvor auch auf diesen glatten Bahnen spielen müssen. Durch diese Verunsicherung konnten auch die guten Spielerinnen kein akzeptables Ergebnis erzielen.

Der fünfte Spieltag war spielfrei. Am sechsten Spieltag zeigten sich die meisten auch nicht gut in Form. Am siebten Spieltag zeigten die Ergebnisse eine Besserung.

Aber am achten Spieltag ließ es die Mannschaft beim Heimspiel gegen Vollkugel Bockenheim richtig krachen. Alle Spielerinnen zeigten sich gut in Form und konnten sich so Holz für Holz am Gegner vorschieben. Das Endergebnis lautete 2488 : 2475 LP. Man kann sich denken, dass die 2488 LP das bisher höchste Ergebnis in dieser Saison sind.

Auch die 2. Mannschaft hat in diesem Jahr noch zwei Auswärtsspiele zu absolvieren: am 29.11. 2009 bei Kriemhild Lorsch und am 13.12.2009 beim TV Dreieichenhain. Im neuen Jahr stehen vier Heim- und drei Auswärtsspiele an. Die Gruppenliga Damen besteht nur aus neun Mannschaften.

*Doris M. Keil, Clubleiterin*

**Interesse an Sportkegeln?  
Kinder- und Jugendtraining:  
dienstags**

**14.00 – 16.30 Uhr**

**Damen und Herren:**

**mittwochs und donnerstags**

**14.00 – 20.00 Uhr**



# MUSICAL DANCE



**25.01. - 22.02. 2010**

Musical-Dance-Workshop mit Tom,  
montags, 17-18 Uhr, kl.Gym.

Elernt werden die Tanzszenen  
der berühmten Musicals wie

West-Side-Story, Lion King, Chicago oder FAME...  
und werden dazu einfach nur abtanzen!

In diesem Workshop wird dazu eine schöne  
und fetzige Choreografie mit einfachen Schritten  
beigebracht, die Sie keinesfalls verpassen sollten.  
Sie werden merken, dass Ihr Körper kontinuierlich  
arbeiten wird und es Ihnen noch Spaß machen wird.

Am Rosenmontag kein Workshop!

Workshopgebühr:

Mitglieder: 19,-€ / Nichtmitglieder: 29,-€

Anmeldung und weitere Infos unter:

[sportwart@tsv-ginnheim.de](mailto:sportwart@tsv-ginnheim.de)

# TSV GINNHEIM

## TSV Ginnheim „Allwetterjacke“

Genau richtig - wenn's kalt wird.

Größen:	von 128 - XXXXL
Preis:	Kinder 29,00 €
	Erwachsene 32,50 €



Im Preis sind das TSV-Logo und der Schriftzug „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  
(Schriftführer  
TSV 1878 e.V.  
Ginnheim)

## 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:

60489 Frankfurt • Lorsch Str. 8 • Tel. 069/978426-0  
61449 Steinbach • Bahnstr. 1 • Tel. 06171-98660  
63263 Neu-Isenburg • Hermesstr. 4, Isenburg-Zentrum • Tel. 06102-306976  
65760 Eschborn • Unterortstr. 30 • Tel. 06196/92009-0  
65843 Sulzbach • Main-Taunus-Zentrum • Tel. 069/311005

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



Reisebüro Kopp

Lufthansa  
City Center

Reisen. Spürbar nah.



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](mailto: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



## Dezember 2009

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

Fr. 22. TSV Ginnheim Ehrung der Mitglieder (18.00 Uhr)

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)

## Mai 2010

So. 30. Gemischter Chor Überraschungskonzert

## Juni 2010

Sa. 19. TSV Ginnheim Sommerfest

## November 2010

So. 7. TSV Ginnheim Hallenfohmarkt

## Dezember 2010

So. 5. TSV Ginnheim Adventsnachmittag

# Fahrradhaus Wagner

Familienbetrieb seit 1929

Wooßstraße 21/  
60431 Frankfurt-Ginnheim

Telefon: 069 - 952 948 44

Fax: 069 - 952 948 56

Web: [www.fahrradwagner.de](http://www.fahrradwagner.de)

Mail: [info@fahrradwagner.de](mailto:info@fahrradwagner.de)

Aktuelle Angebote finden  
Sie auf unserer Website

  
**HAIBIKE**

  
**CONWAY**

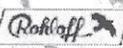
**WINORA**  
**STAIGER**

  
**Sims**

**CONTOURA**

  
**BERG**

  
**ABUS**

  
**Rohloff**

  
**TRINX**

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

# WER ist zuständig für WAS im TSV Ginnheim ?

Stand Dezember 2009

**Vorstand:** ☎069 / 95 14 78 -0 , -22 oder -23 / E-mail: [info@tsv-ginnheim.de](mailto:info@tsv-ginnheim.de)

<b>Vorsitzender</b>	Dieter Fella	51 13 82
<b>Vertreter des Vorsitzenden</b>	Manfred Schmidt	0160 - 97 28 2696
<b>Technischer Leiter</b>	N. N.	
<b>Kassenwartin</b>	Doris M. Keil	55 99 45
<b>Vertreter der Kassenwartin</b>	Peter Glatthorn	51 62 70
<b>Schriftführer</b>	Lars Göttig	17 50 61 38
<b>Besondere Vertreter</b>		
<b>EDV-Organisation</b>	Peter Glatthorn	51 62 70
<b>Jugendwart</b>	Peter Schmidt	0175 - 5 29 35 57
<b>Pressewart</b>	Stefan Schumacher	53 05 97 54
<b>Sportwartin</b>	Petra Wolf	0172 - 6 34 57 38
<b>Veranstaltungs-Organisation</b>	Elke Schwarze	0160 - 90 31 82 77

## Erweiterter Vorstand:

Abteilungen	Abteilungsleiter/in	☎	Stellvertreter/in	☎
<b>Badminton</b>	Heiko Beynsberger	53 86 77	Volker Zwick	95 15 86 87
<b>Club 65plus</b>	Hermann Buchholz	52 89 76	Ursula Banczyk	53 44 88
<b>Dart</b>	Peter Glatthorn	51 62 70	Manfred Schmidt	0160-97282696
<b>Gemischter Chor</b>	Ursula Bisenius	52 60 64	Ulla Greulich	52 72 29
<b>Gymnastik</b>	Lisa Darmstadt	53 17 82	Bärbel Schlette	51 60 60
<i>(ebenso: <b>BBP, Fatburner-Aerobic, Gymnastik für Ältere, Rückenfitness / Stretching, TBC, Walking</b>)</i>				
<b>Sportkegeln</b>	Volker Keil	55 99 45	Thomas Lindofsky	06055 / 75 45
<b>Jugendtrainer</b>	Frank Thies	06101 / 60 46 04		
<b>Sportschießen</b>	Werner Öhlinger	55 97 09	Helmut Erdinger	
<b>Taekwondo</b>	Petra Wolf	0172-6345738		
<b>Tanzen/TC Genno</b>	Heiko Hepper	53 09 86 89	Matthias Habig	78 80 30 85
<b>Tischtennis</b>	Holger Vanselow	51 01 47	Thomas Taube	36 70 56 86
<b>Turnen</b>	Petra Wolf	0172-6345738	Peter Schmidt	0175-5293557
<i>(ebenso: <b>Autogenes Training für Kinder ab 5 J., Bewegung mit Musik, Eltern-&amp;Kind-Turnen, Kinderturnen, Jungenturnen, Mädchenturnen</b>)</i>				
<b>Wandern</b>	Joachim Larisch	56 29 26	Kurt Roth	53 93 55

## Verwaltung:

<b>Archivarin</b>	Marianne Wöll	53 90 41
<b>Kegelbahnvermietung/Webmaster</b>	Gerd Heymanns	52 07 17
<b>Mitgliederverwaltung</b>	Helga Lorenz	0173 - 31 82 593
<b>Technischer Ausschuss</b>	Manfred Kunze	0171 - 7 79 89 36
	Norbert Kleebach	51 09 00
	Ernst Kuhnimhof	0172 - 6 62 51 76
<b>Übungsleiterabrechnung</b>	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

Gebühr bezahlt

TSV Ginnheim - Am Mühlgarten 2 - 60431 Frankfurt  
PVSt, Deutsche Post AG, Entgelt bezahlt

14

\*10498#61120260007250#0409\*

Frau  
Andrea Glatthorn  
Am Weimarfloß 3  
60431 Frankfurt

... und

