

# TSV aktuell

1/2014

Zeitung für Mitglieder - März 2014



# Unsere Homepage: [www.tsv-ginnheim.de](http://www.tsv-ginnheim.de)

## Allgemeines

TSV Offiziell	S.3-4
Mitteilung in eigener Sache	S.5
Neue Jugendwartin	S.5
Einladung zur JHV	S.6-7
Neue Kurse	S.8
Hallen-Kinderturnfest	S.9
Rückblick „Tag der offenen Tür“	S.10-11
<b>Unser Dauerangebot</b>	<b>S.13-18</b>
<b>Unsere Kurse</b>	<b>S.19</b>
Rezept	S.21
Termine 2014	S.26
Wer ist zuständig für was?	S.27

## Aus den Abteilungen

Chor	S.25
Dang Fu-Do	S.22
Gymnastik	S.23
Kinderchor	S.24
Tischtennis	S.12

**Titelbild:** Zumba mit Tian beim Tag der offenen Tür

## Redaktionsschluss

letztes „TSV aktuell“ Nr. 2/14:  
11.04.2014  
Letzter Abgabetermin für Manuskripte!



*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>

## 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:

Claudia Hempel  
E-mail:  
[pressewart@tsv-ginnheim.de](mailto:pressewart@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 Finanzamt aus.



## Liebe Vereinsmitglieder,

ich hoffe, Sie sind alle gesund in das neue Jahr gestartet und haben schon an unseren Angeboten ab Januar teilgenommen bzw. werden an unseren neuen Angeboten teilnehmen.

Begrüßen möchte ich an dieser Stelle unsere neuen Mitglieder, welche zu uns gekommen sind. Viele von Ihnen konnten sich am „**Tag der offenen Tür**“ einen kleinen Teil unseres Angebotes anschauen bzw. aktiv mitmachen. Die Mitglieder unseres Sportausschusses legen viel Wert darauf, unser Angebot attraktiv und abwechslungsreich zu gestalten. Danke an alle, welche sich an diesem Tag engagiert haben.

Die Spendensammlung an unserem **Adventsnachmittag am 08.12.2014** zugunsten dem Verein „Hilfe für krebskranke Kinder Frankfurt e.V.“ brachte **1.935,00 Euro** zusammen und wurde bereits überwiesen. Da erfahrungsgemäß auch Spenden direkt an den Verein für krebskranke Kinder erfolgen, werden wir Sie nachträglich darüber informieren, welche Gesamtsumme hierbei zustande gekommen ist. Herzlichen Dank allen Spendern für den guten Zweck.

Die **Bauaktivitäten** an unserem Vereinsgebäude machen innen wie aussen weitere Fortschritte. Die fehlenden Scheiben des Geländers wurden im Januar vervollständigt, die Geländer rechts und links der Haupttreppe angebracht, sowie die Treppenbeleuchtung in Betrieb genommen.

Im Untergeschoss sind die Arbeiten im neuen Sanitärbereich seit Mitte Januar im Gange. Die Anschlüsse für die Armaturen wurden bereits montiert. Elektroleitungen wurden entsprechend verlegt. Zur Zeit führen die Trockenbauer ihre Arbeiten aus. Nach heutigem Stand gehen wir davon aus, dass der Sanitärbereich bis Ostern fertiggestellt sein wird und die Anlagen dann in Betrieb genommen werden können.

Den Rückbau der alten Toilettenanlagen im Untergeschoss werden wir versuchen in Eigenregie durchzuführen.

Die Aussenfassade des alten Hauptgebäudes wird ausgebessert, erhält einen neuen Anstrich und es wird eine Markise angebracht. Ein Schirm von der Hauptterrasse wird auf die kleinere Nebenterrasse gestellt und kann bei schlechtem Wetter auch kleinen Raucherpausen dienen.

Der im Sommer diesen Jahres auslaufende Pachtvertrag mit unserem Wirt (**Trattoria und Pizzeria 6611**) wurde vorzeitig um zwei weitere Jahre verlängert. Neben der bisherigen Auswahl wurde mit dem Wirt vereinbart, eine spezielle „Sportlerkarte“ mit kleinen Snacks mit in das Angebot aufzunehmen. Nach vorheriger Absprache mit dem Wirt können über ihn auch Feierlichkeiten und Versammlungen in unserem Kolleg (1. Stock) reserviert werden. Wir freuen uns weiterhin auf gute Zusammenarbeit mit unserem Wirt Marcel und seinem Team.

Am 25.01.2014 waren unser Weltmeister, unsere deutschen Meister und unser Hessenmeister beim Heimspiel von Eintracht Frankfurt gegen Hertha BSC Berlin und erwiesen sich als wahre Glücksbringer. Nach einem kurzen Smalltalk mit Axel Hellmann, dem Finanzvorstand von Eintracht Frankfurt AG, ging es auf die Tribüne. Es war kein erwärmendes Spiel, aber es gab einen 1:0 Heimsieg und viel Spaß auf der Tribüne. Es war als kleines Dankeschön für die hervorragenden Leistungen gedacht. Jungs macht weiter so!



vl.nr.: Nick Heise, Lukas Hausmann, Max Glatthorn

Der ursprünglich angedachte **Umbau der Empore zu einem Fitnessstudio** musste wieder fallen gelassen werden. Dieses war der einheitliche Beschluss, welcher auf der erweiterten Vorstandssitzung am 12. Februar'14 gefasst wurde. Zum Einen sollten die auf der Empore genutzten Schränke dort verbleiben, was eine Einschränkung der Platzierung der Geräte zur Folge gehabt hätte und zum Anderen gab es die Befürchtungen, bei Entspannungsübungen im großen Saal eine Störquelle vorzufinden. Aus diesem Grund musste ich unseren Freunden vom TVE leider absagen.

Im Fokus der Vorstandsarbeit steht nach wie vor, die finanziellen Einsparmöglichkeiten zu untersuchen. Ein großer finanzieller Posten auf der Ausgabenseite nimmt hierbei unser Vereinsheft „**TSV AKTUELL**“ ein.

Aus diesem Grund hat der Vorstand beschlossen, die Vereinszeitung „TSV AKTUELL“ ab Ausgabe 03 dieses Jahres nur noch in elektronischer Form zu erstellen und einige Exemplare auf Anfrage in Papierform zur Verfügung zu stellen.

In diesem Zusammenhang haben wir eine Satzungsänderung (siehe Punkt 8 der Tagesordnung der Jahreshauptversammlung 2014, § 16 – Mitgliederversammlung „Einladung zur JHV“) in neuer Fassung vorbereitet. Weitere Details (Höhe der Ausgaben etc.) werden wir Ihnen in der Jahreshauptversammlung bekannt geben.

Ebenfalls steht bei der Jahreshauptversammlung im April unter Punkt 8 Satzungsänderungen §15b (Neu) „Vergütung für nicht ehrenamtliche Tätigkeiten im Verein“ auf der Tagesordnung. Damit soll dem Vorstand die Möglichkeit eingeräumt werden, zum Beispiel einen Geschäftsführer/ -in einzustellen, welche/-er gegen Entgelt das aktuelle Tagesgeschäft durchführt (siehe hierzu Einladung/ Tagesordnung zur Jahreshauptversammlung).

Bei der diesjährigen **Jahreshauptversammlung am Freitag, den 11. April 2014 um 19:30 Uhr** und den anstehenden Wahlen haben Sie wieder die Möglichkeit, sich aktiv in die Vereinsarbeit einzubringen. Bei Interesse oder Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

*Thomas Budenz,  
Vorstandsvorsitzender*

# Mitteilung in eigener Sache



**Liebe Vereinsmitglieder,**

da der Erziehungsurlaub meiner Frau endet und sie wieder in den Beruf einsteigt, kann ich voraussichtlich ab September mein Amt als stellvertretender Vorsitzender nicht mehr ausüben. Neben meiner selbständigen Tätigkeit und den dann täglich notwendigen Wegen in den Kindergarten mit unseren Kindern werde ich zeitlich nicht mehr in der Lage sein, das Amt auszuüben. Da ich nicht möchte, dass der Verein durch einen Rücktritt meinerseits im September ein akutes Problem bekommt, werde ich bereits zur Jahreshauptversammlung mein Amt abgeben und meine Nachfolgerin oder meinen Nachfolger dann solange es

gewünscht ist, in das neue Amt hinein begleiten und soweit es mir möglich ist einarbeiten.

Gerne bleibe ich jedoch weiterhin im Sportausschuss tätig.

Über diesen Sachverhalt habe ich alle Anwesenden in der erweiterten Vorstandssitzung am 12.02.2014 bereits informiert. Für das Vertrauen, das mir durch meine Wahl im letzten Jahre entgegengebracht wurde, bedanke ich mich ganz herzlich und bleibe dem Verein selbstverständlich stets treu verbunden.

*Euer  
Marc Hense*

## **Neue Jugendwartin im TSV**

Ende Januar hat unsere bisherige Vereins-Jugendwartin Laura Wirth ihr Amt niedergelegt, da sie aus beruflichen Gründen nur noch wenig Zeit für dieses Ehrenamt zur Verfügung hat. Wir bedanken uns bei Laura für ihr Engagement in dem Wissen, dass sie auch weiterhin dem Verein als Übungsleiterin verbunden bleibt. Alles Gute, liebe Laura!

Der Vorstand hat als Lauras Nachfolgerin und neue Jugendwartin Silvia Aguilar Garcia ernannt. Silvia ist vielen schon als Übungsleiterin bei Turnen und Gymnastik bekannt. Sie wird als Jugendwartin mit dazu beitragen, dass sich unser Verein mit neuen Ideen und viel Freude am Kinder- und Jugendsport zu einem noch größeren sportlichen Mittelpunkt für Ginnheim entwickelt. Herzlich Willkommen in Deinem neuen Amt, liebe Silvia!

*Der Vorstand*

# Einladung zur Jahreshauptversammlung

Freitag, 11. April 2014, Beginn 19:30 Uhr im großen Saal

## Tagesordnung

1. Eröffnung der Versammlung und Genehmigung der Tagesordnung
2. Ehrung der verstorbenen Mitglieder
3. Jahresbericht des Vorsitzenden
  - a) Jahresbericht zum Thema Umbau Phase I&II (technischer Bericht)
  - b) Jahresbericht zum Thema Umbau Finanzen (Übersicht der Kostenentwicklung)
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahl des Vorstandes
  - a) Vorsitzende/r für 2 Jahre
  - b) Vertreter/in d. Kassenwartes/in für 2 Jahre
  - c) Technischer Leiter/in für 2 Jahre
  - d) Wahl eine(r)/s Kassenprüfer(in)/s für zwei Jahre
8. Satzungsänderung/en

### Ergänzung:

§15b Vergütung nicht ehrenamtliche Tätigkeit im Verein.  
Der Geschäftsführende Vorstand ist ermächtigt, Tätigkeiten für den Verein gegen Zahlung einer angemessenen Vergütung oder Aufwandsentschädigung zu beauftragen. Maßgebend ist die Haushaltslage des Vereins.

zu 8. Satzungsänderung/en

§16 Mitgliederversammlung „Einladung zur JHV“

Alt:

Die Mitglieder sind unter Bekanntgabe der Tagesordnung unter Einhaltung einer Frist von zwei Wochen durch Veröffentlichung in der Vereinszeitung und durch Aushang im Vereinshaus einzuladen. Die Vereinszeitung gilt als in den Empfangsbereich des Mitgliedes gelangt und damit als zugegangen, wenn sie an die letzte vom Mitglied dem Verein schriftlich bekannt gegebene Anschrift des Zahlers (Kontoinhabers) gerichtet wurde.

Neu:

Die Mitglieder sind unter Bekanntgabe der Tagesordnung und unter Einhaltung einer Frist von zwei Wochen in schriftlicher Form; (auch per E-Mail); sowie per Aushang im Vereinshaus (Schaukästen) zu informieren.

9. Vorstellung des erweiterten Vorstandes
10. Wahl des Ältestenrates
11. Genehmigung des Haushaltsplanes für das Jahr 2014/2015
12. Vorschau und Planungen für das Jahr 2014 / 2015
13. Anträge der Mitglieder sind dem Vorstand bis spätestens 4.4.2014 in schriftlicher Form einzureichen.
14. Verschiedenes

## Neue Kurse

Ihr Ansprechpartner: Sportausschuss  
kurse@tsv-ginnheim.de



„Hola! Mein Name ist Jonathan und ich bin vor einem Jahr aus Ecuador nach Deutschland gekommen. In Ecuador hatte ich meine eigene Tanz- und Sportschule und freue mich, jetzt beim TSV Ginnheim jeden Freitag mit den „kleinen Capoeiristas“ zu arbeiten und dienstags beim Body Workout ein bisschen Lateinamerika-Feeling nach Frankfurt zu bringen. Sport ist für mich nicht nur eine Freizeitbeschäftigung sondern mein Leben - ich liebe es mit verschiedenen Leuten zusammenzukommen und sie fürs Tanzen zu begeistern!“



„Mein Name ist Patrizia Baratella und ich komme aus Italien. Ich liebe Sport und bin tanzbegeistert. Ich habe Sport studiert und meine große Liebe gehört dem Tanz! Ich freue mich, diesen neuen Kurs „Tanz Mix“ anbieten zu können. Ich garantiere Ihnen, dass Sie mit Freude Stress und Kalorien abbauen und Lebensfreude erhalten werden.“



*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)*



**Erfolgreiche Teilnahme  
am Hallenkinderturnfest 2014**

Am Samstag, dem 22.02.2014, starteten 20 Kinder vom TSV Ginnheim beim Hallenkinderturnfest in Frankfurt- Bonames. Vom Mädchenturnen starteten Valerie und Jacqueline Wolter, Irina Clement, Camilla Orrú, Jona und Lina Zeller, Naomi Tesfay, Linnéa Hagner, Kincsö Som, Emma Hirthe, Elena Peppinghaus und Josephine Bastian. Alle Mädchels turnten jeweils drei Übungen am Boden, Schwebelbalken, Sprung und Trampolin. Vom Jungenturnen nahmen Otto von Campenhausen, Deyan Medrea, Nico und Jannis Hofmann, Michael Hirthe, Jakob Vöge, Tomke Hänsel und Leon Mandic teil. Die Jungen turnten

an den Geräten Boden, Sprung, Trampolin und Parallelbarren. Alle Kinder waren im Alter von 6-10 Jahren. Für viele war es der erste Wettkampf, dementsprechend waren sie aufgeregt. Trotzdem zeigten alle sehr schöne Übungen und konnten daher mit Leichtigkeit die geforderten Mindestpunktzahlen weit übertreffen. Die Trainerin Katharina Gelhausen sowie die Kampfrichter und Eltern waren begeistert von dem gut organisierten Wettkampf und der Leistung ihrer Kinder. Als Höhepunkt gab es für die Kinder im Anschluss an den Wettkampf einen Spieleparcours inklusive Klettern an der Kletterwand.

**Kinderräder  
Jugendräder**



**Mountainbikes  
Rennräder  
Crossräder**



**Trekkingräder  
Stadträder**



**WINORA**

**HAIBIKE**

**STAIGER**

**VICTORIA**

**CONTOURA**

**Exklusiver  
Stützpunkt für:**

ride a smile.   
e.Bikes by Winora

**SINUS**

E-Räder  
Pedelecs



**Beratung  
Service  
Ersatzteile  
Zubehör  
Helme  
Bekleidung**




Waveboard "The Wave"  
Das Original



von **SKIPP SWISS**

**www.FahrradWagner.de**

**Fahrradhaus  
Wagner**

**Wooqstr. 21  
60431 Frankfurt-Ginnheim  
Tel.: 069-95294844**

**Öffnungszeiten:**

Montag - Freitag:  
9:00 - 12:00 & 15:00 - 18:30 Uhr  
Mittwoch Nachmittag geschlossen  
Samstag:  
9:00 - 13:00 Uhr

# Rückblick „Tag der offenen Tür“



Am 25. Januar 2014 fand im unserem Vereinshaus der „Tag der offenen Tür“ statt. Im Vorlauf dazu hat der Sportausschuss gemeinsam mit den Übungsleitern und der Veranstaltungs-Organisation den Ablauf geplant. Ab Mitte Januar wurde dann die Werbung gestartet und auf Plakaten und Wurfzetteln konnten sich die Leute schon einmal einen Überblick über das breite Angebot des Vereins verschaffen.

Am 25. Januar wurde ab 9:30 Uhr aufgebaut. Lisa Darmstadt und Bärbel Schlette informierten im Foyer über die Angebote des Vereins und weckten bei vielen Besuchern Neugierde auf mehr. Die Übungsleiter stellten jeweils eine halbe Stunde lang ihr Angebot aktiv vor. „Aktiv“ bedeutete für die Besucher nur Eines: gleich mitmachen. Das hat nicht nur den Teilnehmern Spaß gemacht, sondern auch den Trainern. Kuchen und Getränke dienten gerade jenen Interessenten als Stärkung, die sich bei unterschiedlichen Übungsangeboten betätigt haben.

Egal ob ZUMBA, RückenFit oder HipHop – die Probetrainings waren gut besucht. Auch neue Angebote wie Capoeira für Kinder und Jugendliche oder „Aktiv bis 100“ wurden sehr positiv aufgenommen. Auch dass der TSV „Pilates“ nun als Dauerangebot im Programm führt, hat viele gefreut.

Ab 12 Uhr öffneten dann auch die Kegelbahn, der Dartraum und die Schützenabteilung. Im ganzen Haus war etwas los und es wurde den Besuchern viel geboten.

Der „Tag der offenen Tür“ führte dazu, dass sich über vierzig Menschen dem Verein als neue Mitglieder angeschlossen haben. Herzlich willkommen im TSV.

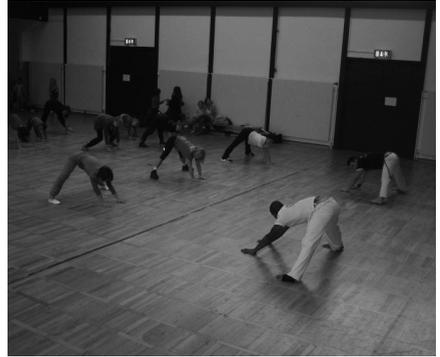
Sport soll bei uns Spaß machen und die Menschen sollen gerne in den Verein kommen. Auch künftig wird der Sportausschuss daran arbeiten, die Angebote attraktiv zu halten und auch einmal hier und da etwas Neues einzubinden.

Vielen Dank an alle, die bei der Planung und Durchführung des „Tag der offenen Tür“ mitgeholfen und zu diesem schönen Erfolg beigetragen haben.

*Der Sportausschuss*



Zumba mit Tian



Capoeira mit Jonathan



Rückenfitness mit Christel



Aktiv bis 100 mit Miriam



Step 'n Style mit Jutta

# Tischtennis

Ihr Ansprechpartner: Holger Vanselow  
Tel. 069 - 51 01 47



## Gut Spiel

Am 14.12.2013 gelang die Wiederholung des Kreispokalerfolges aus dem Vorjahr in der Altersklasse männliche Jugend in einer spannenden Endspielpaarung mit dem TV 1874 Bergen-Enkheim. Die resultierende Startberechtigung für die 5. Runde im Bezirkspokal bescherte eine Begegnung beim ungeschlagenen Tabellenführer der Bezirksliga Süd TV 1858 Beerfelden. Der Vergleich am 01.02.2014 endete leistungsgerecht 4:0 für die Odenwälder. Im Ligabetrieb steht unsere Mannschaft verlustpunktgleich mit dem Tabellenführer auf Rang zwei der Kreisliga.

Unser Abteilungsnachwuchs ermittelte am 17. Dezember 2013 den Nachwuchsvereinsmeister. Im Modus jeder gegen jeden setzte sich Oskar Wohlfel klar mit vier Siegen durch.

Begeisterung und erbrachte Leistungen zeigen die Nachwuchsförderung unserer Abteilung auf einem guten Weg. Über die Jahre ist es erfolgreich gelungen, eine vielfältige Gruppe kontinuierlich an das Tischtennispiel heranzuführen.

Im Erwachsenenpielbetrieb konnte die neu aufgestellte Mannschaft Herren IV ungeschlagen den inoffiziellen Herbstmeistertitel der 3. Kreisklasse sichern. Die dritte Herrenmannschaft gehört zu den Aufstiegsaspiranten in der 2. Kreisklasse. Unsere beiden Mannschaften in Bezirksklasse bzw. Kreisliga suchen derzeit den Anschluss an das gesicherte Mittelfeld.

Am 10. Januar trug die Tischtennisabteilung ebenfalls die Vereinsmeisterschaft der Erwachsenen aus, zu der auch die Spieler der Jugendmannschaft zugelassen waren.

Mit insgesamt 21 Teilnehmern aus fünf Mannschaften nahm ein Großteil der Aktiven an diesem Turnier teil und sorgten für ein gut besuchtes Turnier mit toller Atmosphäre.

Dafür sorgte auch ein großes Buffet, zu dem viele Teilnehmer etwas beigetragen hatten und das die Anwesenden bestens verköstigte.

In insgesamt fünf Gruppen mit daran anschließendem KO-System für die Gruppenbesten und einem separaten für die Verlierer der Gruppen wurde in beiden Tableaus bis ins Finale heftig gekämpft. Im Finale der Trostrunde konnte sich Heribert Scholer gegen Christian Böhler durchsetzen.

Die Vereinsmeisterschaft sicherte sich, nach 21 Jahren erneut, Jens Pfannstiel, der sich im Finale gegen Markus Beck durchsetzen konnte.

*Marco Beutner  
Sascha Tix*

# Dauerangebot

## Turnen

Ihre Ansprechpartnerin: Silvia Aguilar Garcia, [turnen@tsv-ginnheim.de](mailto:turnen@tsv-ginnheim.de)

### Kinder-Turnen

3 und 4 Jahre	Montag	15:00-15:55 Uhr	Turnhalle
5 und 7 Jahre	Montag	16:00-16:55 Uhr	Turnhalle

### 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

### Mädchen-Turnen

Anfängerinnen ab 5 J.	Mittwoch	15:00-16:30 Uhr	Turnhalle
Fortgeschrittene ab 9 J.	Mittwoch	16:30--18:00 Uhr	Turnhalle

### Sportkiste

ab 5 J.	Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	kl. Saal EG
---------	----------	-----------------	-------------

### Jungen-Turnen

Anfänger ab 5 J.	Donnerstag	15:00-16:30 Uhr	Turnhalle
Fortgeschrittene ab 9 J.	Donnerstag	16:30-18:00 Uhr	Turnhalle

### Capoeira

Anfänger ab 5 J.	Freitag	15:00-16:30 Uhr	Turnhalle
Anfänger ab 9 J.	Freitag	16:30-17:55 Uhr	Turnhalle

### „Turntiger“

#### DTB- TurnspielClub

ab 5 J.	Dienstag	17:00-18:00 Uhr	Turnhalle
---------	----------	-----------------	-----------

## Kindertanz

Ihre Ansprechpartnerin: Silvia Aguilar Garcia, [turnen@tsv-ginnheim.de](mailto:turnen@tsv-ginnheim.de)

### Bewegung mit Musik (DTB-Dance Kindertanz)

ab 4 J.	Dienstag	16:00-17:00 Uhr	kl. Saal EG
ab 6 J.	Dienstag	17:00-18:00 Uhr	kl. Saal EG

### HipHop\*)

Anfänger ab 10 J.	Dienstag	17:00-18:00 Uhr	1.OG
Fortgeschrittene ab 14 J.	Dienstag	18:00-19:00 Uhr	1.OG

# Gymnastik

Ihre Ansprechpartnerin: Lisa Darmstadt, Tel. 069-531782, [gymnastik@tsv-ginnheim.de](mailto:gymnastik@tsv-ginnheim.de)

## Walking & Nordic Walking

(Treffpunkt vor dem Clubhaus)

Damen und Herren (A)	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	

## Bodyrobic

Damen und Herren	Montag	19:00-20:00 Uhr	1. OG
------------------	--------	-----------------	-------

## Pilates

Damen	Montag	18:00-19:00 Uhr	1. OG
-------	--------	-----------------	-------

## Fitness Mix

Damen und Herren	Montag	19:00-20:00 Uhr	Turnhalle
------------------	--------	-----------------	-----------

## Step ´n Style

Damen und Herren	Dienstag	18:00-19:00 Uhr	kl. Saal EG
------------------	----------	-----------------	-------------

## Well Fit

Damen und Herren	Mittwoch	11:00-12:00 Uhr	kl. Saal EG
------------------	----------	-----------------	-------------

## Total Body Condition mit Kleingeräten

Damen und Herren	Mittwoch	19:00-20:00 Uhr	Turnhalle
------------------	----------	-----------------	-----------

## Gymnastik für Ältere

Damen und Herren	Montag	15:45-16:45 Uhr	1. OG
Damen und Herren	Mittwoch	10:00-11:00 Uhr	1. OG

## Aktiv bis 100

Damen und Herren	Mittwoch	10:00-11:00 Uhr	kl. Saal EG
------------------	----------	-----------------	-------------

## BBP Bauch-Beine-Po Bodyworkout\*

Damen und Herren	Dienstag*	19:00-20:00 Uhr	1. OG
Damen und Herren	Mittwoch	20:00-21:00 Uhr	Turnhalle

## Rückenfitness

Damen und Herren	Donnerstag	19:00-20:00 Uhr	Turnhalle
------------------	------------	-----------------	-----------

## Fatburner Bauch-Beine-Po-Rücken (mit Kinderbetreuung)

Mama (+Kind)	Freitag	09:30-10:30 Uhr	1. OG
--------------	---------	-----------------	-------

## Fit for Weekend

Damen und Herren	Freitag	18:00-19:00 Uhr	1. OG
------------------	---------	-----------------	-------

## Balance Workout

Damen und Herren	Freitag	17:00-18:00 Uhr	1. OG
------------------	---------	-----------------	-------

## Badminton

Ihr Ansprechpartner: Heiko Beynsberger, Tel. 069-538677

Jugendliche 12-18 J.	Donnerstag	17:30-20:00 Uhr	Turnhalle der Diesterwegschule
Damen und Herren	Donnerstag	20:00-22:00 Uhr	

## Dart

Ihr Ansprechpartner: Manfred Schmidt, Tel. 0176-24134015

Damen und Herren	Montag	19:30-23:00 Uhr	UG
	Dienstag	19:30-23:00 Uhr	UG
	Mittwoch	19:30-23:00 Uhr	UG
	Donnerstag	19:30-23:00 Uhr	UG

## Dang Fu-Do \*)

Ihr Ansprechpartner: Björn Kößler, Tel. 0177-3521286

Anfänger/ Fortgeschrittene ab 15 J.	Dienstag	19:00-21:00 Uhr	kl. Saal EG
Freies Training f. Fortg.	Samstag	14:00-16:00 Uhr	1. OG

## Chor

Ihre Ansprechpartnerin: Gertrud Spieß, Tel. 069-520619

Damen und Herren	Freitag	18:00-19:30 Uhr	kl. Saal EG
Kinder ab 5 Jahre	Freitag	15:30-16:30 Uhr	kl. Saal EG
Kinder ab 8 Jahre	Freitag	16:30-17:30 Uhr	kl. Saal EG

## Tanzen

Ihr Ansprechpartner: Jochen Schmieja, ottoland@gmx.de

### Breitensport/TC Genno \*)

Gesellschaftstanz	Donnerstag	19:00-23:00 Uhr	1. OG
Freies Training	Samstag	16:00-18:00 Uhr	1. OG

### Showtanzgruppe TroublEX (Ansprechpartner: veranstaltungen@tsv-ginnheim.de)

Damen und Herren ab 18 J.	Donnerstag	19:00-21:00 Uhr	kl. Saal EG
------------------------------	------------	-----------------	-------------

## Sportschießen

Ihr Ansprechpartner: Werner Öhlinger, Tel. 069-559709

Damen und Herren	Montag	18:00-23:00 Uhr	UG
	Mittwoch	18:00-23:00 Uhr	UG
	Freitag	18:00-23:00 Uhr	UG

## Sportkegeln \*)

Ihr Ansprechpartner: Volker Keil, Tel. 069-559945

Kinder und Jugendliche	Dienstag	14:00-16:30 Uhr	UG
Damen und Herren	Mittwoch	14:00-20:00 Uhr	UG
Damen und Herren	Donnerstag	14:00-20:00 Uhr	UG
Wettkämpfe der Clubs	Samstag	12:00-20:00 Uhr	UG
Wettkämpfe der Clubs	Sonntag	11:30-20:00 Uhr	UG
Wettkämpfe der Jugend	Sonntag	10:00-18:30 Uhr	UG

## Tischtennis

Ihr Ansprechpartner: Holger Vanselow, Tel. 069-510147

Jugendliche ab 10 J.	Dienstag	18:00-20:00 Uhr	Turnhalle
	Freitag	17:45-19:45 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	10:00-13:00 Uhr	Turnhalle

## „Martial Arts“ Kampfsport/Akrobatik

Ihr Ansprechpartner: Philipp Börner, Tel. 0171-5255459

Jugendliche/ Damen und Herren ab 16 J.	Montag	20:00-22:00 Uhr	Turnhalle
	Mittwoch	21:00-23:00 Uhr	Turnhalle

## Schwimmen in der Titus Therme (nur Erwachsene \*)

Anmeldung im Geschäftszimmer, dienstags 17:00-19:00 Uhr

Es werden Kosten zum Vereinsbeitrag erhoben. **Lichtbild für Ausweis erforderlich.**

## **Wandern**

Ihr Ansprechpartner: Joachim Larisch, Tel. 069-562926

Die Wanderungen finden ca. einmal im Monat statt.

Die Termine werden durch Aushang im Schaukasten/Foyer bekannt gegeben.

## **Club 65+**

Ihr Ansprechpartner: Dieter Voigt, Tel. 069-514791

Treffen vierzehntägig

Montag

17:30-19:30 Uhr

im Clubhaus

## **Kurse \*)**

Aktuelle Kurse unter:

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

Anmeldung unter:

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

**Mitgliederverwaltung:**  
Jeden Dienstag 17:00-19:00 Uhr  
im Geschäftszimmer im EG des TSV Clubhauses

**TSV TelefonNr.:** Tel. Geschäftszimmer 069-951 478 -0 oder -22

**TSV E-mail-Adressen unter:** <http://www.tsv-ginnheim.de/vorstand1.html>

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

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

<b>Beitrag:</b>	Erwachsene	14,00 €
	Kinder und Jugendliche	10,00 €
	Familienbeitrag (mind. 1 Erz.berechtigte/r und 1 Kind)	20,00 €
	<i>zusätzlich:</i> pro weiterem Erw.	8,00 €
	pro weiterem Kind	6,00 €
	einmalige Aufnahmegebühr	15,00 €

<b>*) Zusatzbeiträge</b>	Erwachsene	Kinder/Jugendliche
Dang Fu-Do	5,00 €	
Gesellschaftstanz	2,00 €	
HipHop		5,00 €
Sportkegeln	2,00 €	

**Bankverbindung:** Frankfurter Sparkasse 1822  
BLZ 500 50201, Kto.-Nr. 88 16 00  
Steuer-Nr. 47 250 65174  
Ab 01.02.2014 IBAN: DE42500502010000881600 BIC: HELADEF1822

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

# Kurse im Überblick

Kursanmeldung unter: [kurse@tsv-ginnheim.de](mailto:kurse@tsv-ginnheim.de) / Tel.: 0152 – 54 96 23 56

## Hatha – Yoga für Anfänger

YA/14/02 Termine: 02.05. - 04.07.2014

Je 10 Veranstaltungen mit Jory

Freitag 19:00 – 20:00 Uhr

Kursgebühr \*69,- / \*\*89,-

## Hatha – Yoga für Fortgeschrittene I + II

Kurs1  
Kurs2

Mittwoch 19:00 – 20:30Uhr

Mittwoch 20:30 - 22:00 Uhr

YF1 oder 2/14/02 Termin: 30.04. - 02.07.2014

Je 10 Veranstaltungen mit Patricia

Kursgebühr \*99,- / \*\*129,-

## Progressive Muskelentspannung (PME)

PME/14/02 Termine: 30.04. - 02.07.2014

Je 10 Veranstaltungen mit Daniela

Mittwoch 18:00 – 19:00Uhr

Kursgebühr \*69,- / \*\*89,-

## Dance – Movement

DM/14/02 Termine: 04.05. - 06.07.2014

Je 10 Veranstaltungen mit Silvia

Sonntag 09:30 – 11:00Uhr

Kursgebühr \*40,- / \*\*60,-

## Rund um Fit

RF/14/02 Termine: 30.04. - 02.07.2014

Je 10 Veranstaltungen mit Sylvia

Mittwoch 19:00 – 20:30Uhr

Kursgebühr \*49,- / \*\*69,-

## Wirbelsäulengymnastik

WG/14/02 Termine: 30.04 – 02.07.2014

Je 10 Veranstaltungen mit Sylvia

Mittwoch 18:00 – 19:00Uhr

Kursgebühr \*59,- / \*\*79,-

## Zumba

Z1/14/02 Termine: 29.04. - 01.07.2014

Je 10 Veranstaltungen mit Nadine

Dienstag 20:15 – 21:15Uhr

Kursgebühr \*49,- / \*\*69,-

## Zumba

Z2/14/02 Termine: 08.05. - 24.07.2014

Je 10 Veranstaltungen mit Tian

Donnerstag 18:00 – 19:00Uhr

Kursgebühr \*49,- / \*\*69,-

Die Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt.

\*für Mitglieder / \*\* für Nichtmitglieder

**TroubleX suchen dich,**

wenn du Lust hast *auf* Tanzen,  
Spaß hast *am* Tanzen,  
und einmal die Woche Zeit hast  
*für* das Tanzen.

Wir (5 Frauen +Trainer) trainieren Donnerstags 19:10-21:00 Uhr.  
Du solltest zwischen 18 und 30+ Jahre alt sein und dich melden im

**TSV Ginnheim**  
Am Mühlgarten 2  
60431 Frankfurt

[www.tsv-ginnheim.de](http://www.tsv-ginnheim.de)  
[veranstaltungen@tsv-ginnheim.de](mailto:veranstaltungen@tsv-ginnheim.de)

oder **KOMM EINFACH VORBEI!**

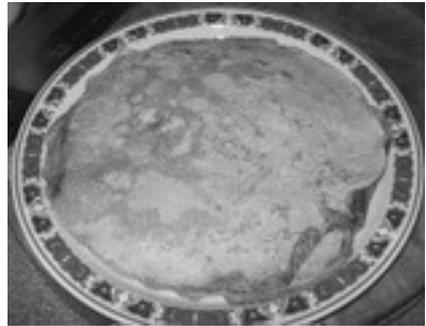


# Rezept - Für den Powerstart in den Tag

Dieses Rezept ergibt einen extrem hochwertigen Pfannkuchen mit Schokogeschmack. Er liefert sofort die nötige Energie für den Start in den Tag, die dann im weiteren Tagesverlauf verbraucht werden kann.

Proteine und das Eiweiß helfen beim Muskelaufbau und der Regeneration. Wirklich lecker, eine gute Alternative zu einem Müsli oder Eiweiß-Shake.

Nährwert pro 100 g:  
Energiegehalt: 450 kcal  
Eiweiß: 22 Gramm  
Fett: 6 Gramm  
Kohlenhydrate: 59 Gramm



Quelle: [www.zehn.de](http://www.zehn.de)

Zutaten: 3 EL Haferflocken (am besten Instant-Haferflocken)  
1 EL Vollkorn-Weizenmehl  
1 TL Gries  
1 EL Proteinpulver mit Schokogeschmack  
3 ganze Eier  
etwas Mineralwasser

Zubereitung: Verrühren Sie zuerst die Eier eine Minute lang mit ein wenig Mineralwasser in einer Schüssel, danach rühren Sie die Haferflocken, das Mehl und den Gries ein. Zum Schluss geben Sie noch das Proteinpulver dazu. Braten Sie das Ganze dann mit einem Schuss Sonnenblumenöl in der Pfanne auf beiden Seiten an - fertig!

# Dang Fu-Do

Ihr Ansprechpartner: Björn Kößler  
Tel. 0177 - 35 21 286



## Dang Fu-Do – Workshop am 8. Februar 2014

Die Dang Fu-Do – Abteilung veranstaltet regelmäßig zusätzlich zum normalen Training Workshops für Ihre Mitglieder, um bestimmte Trainingsaspekte zu vertiefen.

Am 8. Februar fand der erste Workshop des Jahres in der Turnhalle des TSV Ginnheim statt. Als besondere Herausforderung stand dieses Mal ein Hindernis-Parcours auf dem Programm.



Ziel des Parcours war das Training des Gleichgewichts unter verschiedenen Bedingungen. Dafür wurde die Schwierigkeit langsam gesteigert: Zuerst hatte jeder die Hindernisse für sich zu bewältigen.

Dann sollten die Teilnehmer Kampfbewegungen z.B. auf dem Schwebebalken üben und zuletzt wurde dann paarweise im Parcours gekämpft.



Anschließend wurden die Hindernisse wieder abgebaut, um Platz für die Gürtel-Prüfungen (gelb und grün) zu schaffen. Bei einer solchen Prüfung werden vom Prüfer zuerst Techniken und Kombinationen angesagt, die der Prüfling dann ausführt. Anschließend folgen Partnerübungen und Freikämpfe.



Bei der Prüfung zum grünen Gurt standen zusätzlich auch Würfe und theoretische Fragen zum Trainingsaufbau auf dem Programm.

Alle Prüflinge nahmen am Ende erleichtert ihre Urkunde zur erfolgreich absolvierten Prüfung in Empfang und dürfen sich ab sofort auf das Erlernen neuer Techniken freuen.

Lust, Dang Fu-Do selbst mal auszuprobieren? Wir freuen uns auf Dich! Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

*Björn Kößler  
Dang Fu-Do - Abteilung*

# Gymnastik

Ihre Ansprechpartnerin: Elisabeth Darmstadt  
Tel. 069 - 53 17 82



Im November kamen Frau Täubrich und Frau Rabe-Weber vom hessischen Turnverband zu uns in den Verein, um uns über das Netzwerk Aktiv100 aufzuklären. Wichtig war, dass in dem Verein eine Rampe für Rollstuhlfahrer und Leute mit Rollator vorhanden ist.

Da dies gegeben war, konnte ich gleich loslegen: das heißt Plakate aushängen, Zeitungsberichte, Flyer auslegen z.B. in Altenwohnanlagen, Apotheken und Arztpraxen.

Unser erster SchnupperTermin war der 08.01.2014 mittwochs von 10-11 Uhr. In den ersten Tagen stand das Telefon nicht still und ich hoffe, dass die weiteren Übungsstunden gut anlaufen.

Am 11.03.14 findet im ersten Stock unsere Abteilungsversammlung um 20 Uhr mit der Wahl der Abteilungsleitung statt .

Unser diesjähriger Ausflug ist in Planung: eine Fahrt an die Mosel nach Bremm, alles weitere ist noch eine Überraschung.

*Elisabeth Darmstadt*  
*Abteilungsleitung*



**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  
**vitanet.de**  
Prävention & Gesundheit

# Kinderchor "Ginnheimer Spatzen"

Ihre Ansprechpartnerin: Iris Wolter  
Tel. 069 - 90 54 51 63



Wie hat das Jahr 2014 bei den Spatzen begonnen?  
Nach unseren 3 Weihnachtsaufführungen im Flüchtlingsheim in Liederbach, im Schultheaterstudio und bei der Adventsfeier im TSV ging es noch gleich in den Weihnachtsferien mit den Proben für unser neues Stück „Peter Pan“ weiter. Glücklicherweise ist auch die Folgeförderung als SingenBündnis gesichert und wurde sogar ausgeweitet. Daher können wir jetzt den Kindern jeden Freitag in Kleingruppen drei Stationen, nämlich neben Singen auch Musicaldance und Theater, anbieten. An allen 3 Stationen werden die Kinder von Profis begleitet.

Eine weitere Neuigkeit ist, dass nun manche Lieder mit Trommeln begleitet werden. Desweiteren wagen sich die Spatzen diesmal auch an die arabische und französische Sprache heran. Ein polnisches Sololied ist auch in Planung und mal schauen, vielleicht können wir auch noch eine andere Sprache einbauen. Dies alles ist nur deswegen möglich, weil sich inzwischen ganz viele Familien mit ihren unterschiedlichen Talenten einbringen.

weil sich inzwischen ganz viele Familien mit ihren unterschiedlichen Talenten einbringen.  
So nimmt das Stück schon erste Konturen an. Am 15.3. werden wir es an einen Probensamstag auf der großen Bühne zum ersten Mal zusammenfassen. Auch unser Elternorchester wird dann dabei sein und Norbert Kleebach wird die Türen der Werstatt für Eltern zum Basteln von Kulissen öffnen. Am 16.3. werden wir uns dann mit einem Besuch des Nimmerland Musicals in Niedernhausen belohnen, welcher ebenfalls mit den Fördergeldern finanziert wird.

Wer noch Lust hat mitzumachen, als Kind oder Musiker bei der Elternband, ist ganz herzlich willkommen. Wichtig ist Spass an der Musik, Tanz und Theater spielen! Unsere diesjährigen Auftritte sind im Schultheater Studio und im Haus am Dom am Wochenende vom 19. bis 22.6. geplant.

Wenn Sie Interesse haben, einfach an [iswolter@t-online.de](mailto:iswolter@t-online.de) schreiben.

*Iris Wolter*



## Chor

Ihre Ansprechpartnerin: Gertrud Spieß  
Tel. 069 - 52 06 19



### Termine 2014/2015

21.03. 19:30 Uhr	Abteilungsversammlung mit Wahlen nach Chorprobe	08.11. 19:00Uhr	Treffen der Bauersfeld Chöre in Rockenberg
25.05. 15:00 Uhr	Frühlingskonzert mit anschließender Grillfeier	19.12.	Weihnachtsfeier und letzte Chorprobe
06.09.	175-jähriges Vereinsjubi- läum des Nieder-Wöll- städter Gesangsvereins Concordia „zur Straße der Lieder“	09.01.	Erste Chorprobe

# René Schreiber

1898 **100 Jahre** 1998

**Sanitär-Heizung-Spenglerei**  
*in Ginnheim*

Alt-Ginnheim 16, 60431 Frankfurt/Main

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

# Termine 2014

<b>April</b>	02.04. 11.04.	20:00 Uhr 19:30 Uhr	erweiterte Vorstandssitzung Jahreshauptversammlung
<b>Juni</b>	21.06.		Sommerfest

Chortermine siehe Seite 25

## 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 • Lorscher 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@Lhcckopp.de](mailto:info@Lhcckopp.de)  
[www.komm-reisen.de](http://www.komm-reisen.de)



**Reisebüro Kopp**  
**Lufthansa**  
City Center

Reisen. Spürbar nah.

# Wer ist zuständig für was im TSV Ginnheim?

Stand: Februar 2014

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

Vorsitzender	Thomas Budenz	0151 - 152 021 91
Vertreter des Vorsitzenden	Marc Hense	0177 - 5 03 98 44
Technischer Leiter	N. N.	haustechnik@tsv-ginnheim.de
Kassenwartin	Petra Neidhardt	0170 - 4 81 21 73
Vertreter der Kassenwartin	Peter Glatthorn	51 62 70
Schriftführer	Lars Göttig	0162 - 9 33 53 52

## Erweiterter Vorstand:

Abteilungen	Abteilungsleiter/in ☎	Stellvertreter/in ☎
Badminton	Heiko Beynsberger 53 86 77	Volker Zwick 95 15 86 87
Club 65plus	Dieter Voigt 51 47 91	Ursula Banczyk 53 44 88
Dang Fu-Do	Björn Kößler 0177 - 3521286	
Dart	Manfred Schmidt 0160/97282696	Peter Glatthorn 51 62 70
Gemischter Chor	Gertrud Spieß 52 06 19	
Kinderchor	Iris Wolter 90 54 51 63	
Gymnastik	Lisa Darmstadt 53 17 82	Bärbel Schlette 51 60 60
(ebenso.: BBP, Fatburner-Aerobic, Gymnastik für Ältere, Rückenfitness / Stretching, TBC, Walking)		
Sportkegeln	Bernd Hausmann 52 20 98	
Jugendwart	Marion Hausmann 52 20 98	
Sportschießen	Werner Öhlinger 55 97 09	Helmut Erdinger
Tanzen/TC Genno	Jochen Schmieja 0171-3303666	Rainer Keiffenheim
Tischtennis	Holger Vanselow 51 01 47	Thomas Zak 36 70 56 86
Turnen	Silvia Aguilar Garcia (Turnen@tsv-ginnheim.de)	
Wandern	N.N.	N.N.

## Organisation:

Archivarin	Renate Schwarze
Jugendwart	Silvia Aguilar Garcia (jugendwart@tsv-ginnheim.de)
Kegelbahnvermietung/Webmaster	Gerd Heymanns 52 07 17
Kurse	Claudia Kamann 0152 - 54 96 23 56
Mitgliederverwaltung	Roswitha Erdinger / Yvonne Göttig
Öffentlichkeitsarbeit/Presse/ TSV Aktuell	Claudia Hempel
Technischer Ausschuss	Ernst Kuhnimhof 0172 - 6 62 51 76
	Manfred Kunze 0171 - 7 79 89 36
	Norbert Kleeback 51 09 00
Übungsleiterabrechnung/EDV	Peter Glatthorn 51 62 70
Veranstaltungs-Organisation	Elke Schwarze 0160 - 90 31 82 77

## Ehrevorsitzender / Ältestenrat:

Dieter Fella / Helga Lorenz, Reiner Keiffenheim, Hermann Ludwig

**Mitgliederverwaltung im Haus erreichbar: dienstags 17-19 Uhr**



## Erstklassig: die AdlerCard

Bequem weltweit bargeldlos bezahlen und zugleich tolle Fan-Preise gewinnen: mit der SparkassenCard der Frankfurter Sparkasse im exklusiven Adler-Look.

Jetzt in Ihrer Filiale bestellen.\*



 Frankfurter  
Sparkasse 1822

\* nur für Inhaber eines Sparkassen-PrivatKontos  
bei der Frankfurter Sparkasse