

# TSV Journal

1/2015

Zeitung für Mitglieder – Mai 2015



*Das Vereinshaus 2015 nach dem Umbau*

**AM 18. JULI AB 13:00 FINDET  
UNSER SOMMERFEST STATT**

**Weitere Festivitäten mit dem TSV Ginnheim:**

- 25.07.2015 Stadtteilfest in der Platensiedlung
- 28.- 30.08.2015 auf dem Museumsuferfest (bitte die Aushänge beachten)
- 05.- 06.09.2015 auf dem Stadtteilfest im "alten Ginnheimer Friedhof" (bitte die Aushänge beachten)

# Inhalt

Vorwort der Redaktion.....	3
Bericht des Vorstandes .....	4
<b>Die Sportabteilungen (Angebote und Berichte)</b>	
Badminton.....	6
Boxen.....	6
Chor .....	7
Club 65+ .....	8
Dart.....	9
Gesellschaftstanz .....	10
Ginnheimer Spatzen .....	11
Gymnastik.....	12
<i>Sport für Ältere</i> .....	13
<i>Total Body Condition</i> .....	13
<i>Rückenfitness</i> .....	13
<i>Pilates</i> .....	13
<i>(Nordic) Walking</i> .....	14
<i>Fat burner BBP</i> .....	14
<i>Aktiv bis 100</i> .....	14
<i>Free Athletics</i> .....	15
<i>Well Fit</i> .....	15
<i>Fit for Weekend</i> .....	15
<i>Pilates</i> .....	16
Sportkegeln.....	16
Sportschießen.....	18
Tischtennis.....	19
Schautanz.....	19
Turnen .....	20
<i>Bewegung mit Musik</i> .....	21
<i>Tuntiger</i> .....	21
<i>Mädchenturnen</i> .....	21
<i>Jungenturnen</i> .....	21

<i>Drum Alive für Kids</i> .....	21
<i>Kinderturnen</i> .....	22
<i>Hip Hop</i> .....	22
Wandern.....	23

## Weitere Angebote

Schwimmen / Sauna in den Titus Thermen .....	23
Kurse .....	24
<i>Line Dance</i> .....	25
<i>Krebsnachsorge</i> .....	25
<i>Reha – Orthopädie</i> .....	26
<i>Tai Chi Chuan</i> .....	26
<i>Wirbelsäulengymnastik</i> .....	27
<i>Yoga</i> .....	27

## Organisation

Rätsellecke .....	28
An den neuen Vorstand .....	28
Vorstand .....	29
Der Technische Ausschuss meldet sich zu Wort .....	30
Mitgliedschaft.....	31
Das Vereinsarchiv.....	32

## Impressum

**Herausgeber und Verleger:**  
**TSV 1878 e.V. Frankfurt am Main Ginnheim**  
**Am Mühlgarten 2**  
**60431 Frankfurt am Main**  
**Redaktion: Reiner Keiffenheim**  
**pressewart@tsv-ginnheim.de**

# Vorwort der Redaktion

Liebe Leser,  
seit vielen Jahren begleitet uns *TSV Aktuell* mit Informationen über unseren Verein. Parallel dazu haben sich andere Informationskanäle, wie die *TSV Homepage* und der *TSV Newsletter* weiter entwickelt.

Hinsichtlich der Aktualität kann TSV aktuell mit diesen Internetmedien nicht Schritt halten. Andererseits ist das Internet ein Medium ohne Grenzen. Dauern kommen neue Inhalte hinzu. Die Inhalte sind zudem nur zugänglich, wenn man einen Computer und einen Internetzugang zur Verfügung hat. Das ist bei einem gedruckten Heft anders. Es ist abgeschlossen und die Informationen sind leicht zugänglich. Das Vereinsheft hat dadurch einen anderen, aber weiterhin wichtigen Stellenwert.



**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  
**vitânet.de**  
Prävention & Gesundheit

Ab dieser Ausgabe trägt deshalb das Vereinsheft den Titel **TSV Journal**. TSV Journal bringt künftig ein nahezu vollständiges inhaltliches Abbild unserer Homepage mit dem jeweiligen Stand zum Redaktionsschluss.

**Unsere Homepage ist damit das Leitmedium der gesamten Öffentlichkeitsarbeit:**

Das Ziel ist es, eine durchgängige und einheitliche Kommunikation für die eingesetzten Medien zu erreichen

❖ Unsere **TSV-Homepage** soll tagesaktuell die Informationen über unseren Verein wiedergeben. Die Homepage bietet damit



*Webmaster*  
*Gerd Heymanns*

die Zusammenfassung aller Informationen über den TSV Ginnheim und ist die Quelle für alle weiteren Medien:

- Für die Aktualisierung der Homepage haben wir einen Webmaster sowie einen Vertreter.

- Alle Berichte und Informationen sollen per E-Mail an [webmaster@tsv-ginnheim.de](mailto:webmaster@tsv-ginnheim.de) gehen.

- Der Webmaster pflegt die Berichte auf die Seite der jeweiligen zugehörigen Abteilung / Organisation ein

❖ Mit dem **TSV-Newsletter** werden Interessenten informiert, wenn es etwas Neues gibt, ohne auf der Homepage nachschauen zu müssen. Dazu ist es notwendig, dass man sich unter der Schaltfläche Öffentlichkeitsarbeit / Newsletter auf unserer Homepage registriert.

❖ Das Vereinsheft **TSV-Journal** soll:

- die Informationen aus der Homepage zum jeweiligen Redaktionsschluss zusammengefasst enthalten.

- die Möglichkeit bieten, sich unabhängig vom Internet zu informieren.

- bis zu 4 x jährlich erscheinen

- bei jeder Neuauflage über Newsletter und Aushang angekündigt werden

- von der Homepage als pdf Datei abrufbar sein

- als Ausdruck im Geschäftszimmer ausliegen.

- An Mitglieder ausgetragen werden, die aus Alters-/Gesundheitsgründen das Heft selbst nicht abholen können

Ihr Reiner Keiffenheim  
Sportlicher Leiter und Pressewart

# Bericht des Vorstandes

Liebe Vereinsmitglieder,

seit dem Erscheinen des letzten Vereinsheftes im Dezember ist viel geschehen.

Wir haben bewusst mit dem Erscheinen des 1. Heftes im neuen Jahr gewartet, um auch die Ergebnisse der Mitgliederversammlung 2015 in diesem Heft dokumentieren zu können. Erst mit dem Eintrag beim Amtsgericht können die Satzungsänderungen und die

sowie den Newsletter wieder aktiviert. Besonders hervorzuheben ist dabei die ausgezeichnete Arbeit von Gerd Heymanns als Webmaster, der sich seit Jahren beispielhaft um die Aktualität der Homepage Inhalte kümmert. Mit beiden haben wir ein sich ergänzendes Team, das für eine sehr positive Resonanz über die neue Homepage gesorgt hat.



*Mitgliederversammlung am 24.4.2015*

Namen der neu gewählten Vorstandsmitglieder veröffentlicht werden. Die Anträge zur Satzungsänderung gingen Ihnen mit der Einladung zur Mitgliederversammlung rechtzeitig vor der Versammlung als E-Mail oder als Postbrief satzungsgemäß zu. Die Tagesordnung wurde genehmigt und der verstorbenen Mitglieder in einer Gedenkminute gedacht. Im Rückblick danke ich allen Mitgliedern, die durch ihren persönlichen Einsatz zum Wohle des Vereines beigetragen haben. Insbesondere danke ich auch den Mitgliedern des Vorstandes, die leider aufgrund ihrer beruflichen Belastung Ihre Funktionen niederlegten. So wurden die Aufgaben des Schriftführers Lars Götiig an Elke Schwarze, des Sportwartes von Marc Hense an Anne Linda Heimfarth und des Pressewartes von Claudia Steinmeyer an Reiner Keiffenheim übertragen. Dieser hatte im letzten Jahr eine neue Homepagetechnologie implementiert

Das erste Quartal begann gleich mit der Verbesserung unseres Services für die Mitglieder durch die Erweiterung der Sprechstunden auf zwei Tage. Nun ist unser Geschäftszimmer montags und dienstags von 17:30 bis 20:00 geöffnet und die Mitgliederverwaltung ist unter der Telefonnummer 0176 / 457 820 14 (mit Mailboxfunktion) erreichbar. Es folgte ein Tag der offenen Tür am 24. Januar, zu dem auch die Presse geladen war. In einem Artikel der FNP wurde die besondere Innovationskraft unseres Vereines bescheinigt. Es konnten weitere neue Mitglieder durch diesen Tag der offenen Tür gewonnen werden. Das soll in diesem Jahr wiederholt werden. Der Kindermaskenball am 16.2. war das nächste größere Ereignis. Auch im Kursbereich konnten wir mit Free Athletics und Thai Chi Chuan unser Angebot erweitern. Besondere sportliche Erfolge wurden von der Schützenabteilung berichtet, die Sie auch im Heft unter der Abteilung nachlesen können.

Die Tanzabteilung konnte aufgrund des Tages der offenen Tür neue Tanzpaare gewinnen, weswegen nun der Übungsleiter die erste Trainingsstunde für Anfänger angepasst hat. Nachfolgend will ich nun über den weiteren Verlauf der Versammlung berichten.

Die Versammlung verlief weitgehend harmonisch und die teilweise polarisierenden Diskussionen galten aber der Klärung von Sachverhalten. Hier sei unserem Ehrenvorsitzenden Dieter Fella gedankt, der durch seine weisen Kommentare zu den Diskussionspunkten zur Beruhigung beitrug. Der Vorstand wurde mit großer Mehrheit entlastet. Nachdem wir in den vergangenen Jahren immer wiederkehrende Rücktritte, Wechsel und nicht besetzte Stellen hatten, erarbeitete der Vorstand nach eingehender Beratung in den vergangenen Wochen ein neues Konzept für

sportlichen Leiter und anstelle des Kassierers und des Vertreters des Kassierers den Kaufmännischen Leiter, was gleichzeitig den Effekt hat, dass eine ohnehin nicht besetzte Stelle wegfällt. Dadurch, dass eine externe Kraft für die Buchhaltung eingestellt wurde, ist auch die notwendige Trennung von Kasse und Buchhaltung gewährleistet. Danach folgten nun die Wahlen des sportlichen Leiters, sowie des kaufmännischen Leiters und des Schriftführers. Für die Wahl zum Schriftführer bewarb sich Elke Schwarze, die diese Funktion bereits nach dem Rücktritt von Lars Götting kommissarisch übernommen hatte. Für die Wahl zum kaufmännischen Leiter bewarb sich Peter Glatthorn, der die Aufgaben des stellvertretenden Kassenwartes bereits seit dem Rücktritt des Kassenwartes nach der Mitgliederversammlung 2014 erledigt. Für die Wahl des sportlichen Leiters bewarb



*v.l.n.r.: Reiner Keiffenheim, Peter Glatthorn, Thomas Budenz, Christian Kamann, Elke Schwarze*

die Besetzung der Vorstandsfunktionen und beantragte eine entsprechende Satzungsänderung. Dieses Konzept beruht auf dem Gedanken, die einzelnen Funktionen nicht mehr nach Posten, sondern nach Aufgabenbereichen zu benennen. Der Antrag und die damit verbundenen Satzungsänderungen wurden nach einiger klärender Diskussion mit großer Mehrheit angenommen. Damit gibt es künftig anstelle des Vertreters des Vorsitzenden den

sich Reiner Keiffenheim. Er war bereits als besonderer Vertreter für Öffentlichkeitsarbeit und Presse nach dem Rücktritt von Claudia Steinmeyer im Vorstand tätig. Alle drei Bewerber wurden mit großer Mehrheit gewählt, wobei sich keine anderen Kandidaten zur Verfügung stellten. Der Vorsitzende sowie der technische Leiter waren bereits im letzten Jahr für 2 Jahre gewählt worden. Somit kann nun ein vollzähliger Vorstand seinen

Aufgaben nachkommen. Die einzelnen Aufgaben der Vorstandsmitglieder wurden auch auf der Mitgliederversammlung vorgestellt. Weitere Satzungsänderungen, die beantragt wurden, wie die Bestimmung für die Bestellung von besonderen Vertretern und die Aufnahme des neuen Paragraphen §25 und §25a erhielten ebenfalls die Zustimmung der anwesenden Mitglieder. Nachfolgend finden Sie weitergehende Informationen über die

Abteilungen. Wenn Sie stets alle Neuigkeiten per E-Mail erhalten wollen, dann melden Sie sich einfach mit Namen und E-Mail Adresse auf dem eigens dafür eingerichteten Feld auf unserer Homepage an. Ich wünsche Ihnen ein vergnügliches Nachlesen.

Ihr Thomas Budenz  
Vorsitzender

## Badminton

Ansprechpartner:

Heiko Beynsberger, Tel. 069-53 86 77, Email: .badminton@tsv-ginnheim.de

Übungszeiten:

Zielgruppe	Zeitraum	Ort
Jugend	Donnerstag von 17:30-19:30	Diesterwegschule
Erwachsene	Donnerstag von 20:00-22:00	Diesterwegschule

## Boxen im TSV



*Benjamin Glaeser*

Ihr Ansprechpartner: Abteilungsleiter Benjamin Glaeser, Tel.: 0163-6077119 E-Mail: boxen@tsv-ginnheim.de

Zielgruppe: Ab 14 Jahre.

Trainingszeiten	von	bis	Ort	Info
Montag	20:00	22:00	1. Stock	
Mittwoch	18:00	20:00	1. Stock	
Freitag	20:00	22:00	Erdgeschoss	*Fortgeschrittene
Samstag	11:00	13:00	1. Stock	Freies Training

\* Teilnahme nur nach Rücksprache mit dem Trainer möglich!

### Wohin geht es mit der neuen Boxsportabteilung beim TSV Ginnheim?

50 Mitglieder soll die Abteilung einmal haben. Das erlaubt die räumliche Kapazität. Momentan trainieren 22 Mitglieder, darunter sind Jugendliche, Erwachsene Männer und Frauen zwischen 14 und 40 Jahre vertreten. Bei entsprechender Entwicklung ist auch ein eigenes Jugendtraining angepeilt. Co-Trainerin Adiam und Co-Trainer Adal unterstützen den Abteilungsleiter und Trainer Benjamin Glaeser bei der Erreichung der sportlichen Ziele: es wird eine Mannschaft

aufgebaut, die in der Hessischen Mannschaftsmeisterschaft eine führende Rolle spielen soll. Auch regionale Wettkämpfe stehen auf dem künftigen Programm. Auf der im Mai stattfindenden Hessenmeisterschaft plant der Co-Trainer Adal teilzunehmen. Es geht aber nicht nur um den Sport als Wettkampf. Fitness, Reaktionsfähigkeit, eine sportliche Figur und Stärkung des Selbstbewusstseins wie auch die Pflege der sozialen Kontakte sind u.a. Ziele, die durch das Boxtraining angestrebt werden. Gerade weil

Boxen eine harte Kampfsportart ist, müssen Regeln beachtet werden, die der Trainer immer wieder hervorhebt:

- Keiner nutzt die erlernten Boxfähigkeiten außerhalb des Trainings, um anderen zu schaden oder in irgendeiner Form Gewalt anzuwenden.
- Das Sparring und die Partnerarbeit innerhalb des Trainings wird auf keinen Fall genutzt, um Rivalitäten auszutragen.
- Wer das Training stört, wird davon Training ausgeschlossen.

- Keiner lacht den anderen wegen seiner sportlichen Verfassung aus, beleidigt ihn oder gibt negative Kommentare ab.

Dabei ist sichergestellt, dass neue Mitglieder sorgfältig auf das Boxen vorbereitet werden, sodass niemand Angst vor „bösen Überraschungen“ bzw. Verletzungen haben muss. Sommerfest, Grillen und Treffen in der vereinseigenen Gaststätte vertiefen die sozialen Kontakte. Die Abteilung sucht noch einen Sponsor für den Auftritt der Sportler im Vereinsstrikt, worauf auch die Fans, die zu den Wettkämpfen mitkommen, Wert legen.

## Chor



Gertrud Spieß

### Ansprechpartnerin:

Abteilungsleiterin Gertrud Spieß, Tel. 069-520619

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

**Der gemischte Chor des TSV Ginnheim besteht seit 1984. Leitung: Martin Bauersfeld.**

Zielgruppe	Tag	Zeit	Ort
Damen und Herren	Mittwoch	12:15 – 13:45	kleiner Saal EG

### Aktivitäten:

Konzerte, Treffen mit anderen Chören, Sommerkonzert mit anschließendem Grillfest, Tagesausflüge.

Neue Chormitglieder aller Altersklassen, ob männlich oder weiblich, sind herzlich willkommen. Schaut einfach mal während der Übungszeiten herein oder meldet euch bei Gertrud Spieß.

Am 20.12.2013 sang der Chor auf der Weihnachtsfeier der Tagespflege für Senioren“ Haus Edelweiss“, Ginnheimer Landstraße 118-120 in 60431 Frankfurt.

Am 25.05.2014 fand unser Frühlingskonzert statt und am 06.09.2014 nahmen wir zum

175-Jährigen Vereinsjubiläum des Niederwöllstädter Gesangverein “Concordia“ an der “Straße der Lieder“ teil.

Auch 2015 sind wieder soziales Engagement und ein Chorausflug geplant.

Der Chor sucht dringend neue Mitsänger! Bei uns sind Sängerinnen und Sänger jeden Alters ob mit oder ohne Vorkenntnisse herzlich willkommen. Probieren Sie es einfach aus. Vorsingen müssen Sie bei uns nicht. Wir haben bei unseren Proben viel Spaß und man kann den Alltagsstress hinter sich lassen. Es gibt viele Gründe, in einem Chor zu singen, kommen Sie einfach vorbei und singen mit uns. Wir freuen uns auf Ihre Stimme!

## Bericht vom Adventsnachmittag 2015

Nachdem im vergangenen Jahr wegen der akademischen Feier „60 Jahre Turnhalle Ginnheim“ der Adventsnachmittag des TSV ausfallen musste, hat der gemischte Chor beschlossen, den Adventsnachmittag zu Gunsten der Organisation „Hilfe für krebskranke Kinder e. V.“, in einen etwas kleineren Rahmen im kleinen Gymnastiksaal abzuhalten.

Das Adventskonzert wurde am 7. Dezember 2014 um 14.30 Uhr mit anschließendem gemütlichem Beisammensein bei Kaffee und von Chormitgliedern gespendeten Kuchen abgehalten.

Das gemeinsame Singen von Weihnachtsliedern mit unseren Gästen fand großen An-



klang.

Es war ein gelungener harmonischer Nachmittag. Dank der vielen Spenden konnten wir dem Verein, „Hilfe für krebskranke Kinder“ 1200.- Euro überweisen.

Seit dem 11. März 2015 haben sich die Zeiten der Chorproben geändert. Wir proben



jetzt immer mittwochs von 12.15 Uhr-13.45 Uhr im kleinen Gymnastiksaal des TSV Ginnheim.

Erfreulich ist, dass wir in diesem Jahr schon 3 neue Sängerinnen gewinnen konnten, leider sind Männer weiterhin Mangelware, aber wir geben die Hoffnung nicht auf. Also liebe Männer, traut euch mal, singen kann jeder, ist gesund und macht Spaß. Probiert es doch einfach mal unverbindlich aus und kommt mittwochs um 12.15 Uhr bei uns vorbei.

Wer in einem Chor mitsingen möchte, ist bei uns immer willkommen, vorsingen muss keiner. Wir planen ein Sommerkonzert mit anschließender Grillfeier. Der Termin ist noch nicht festgelegt.

## Club 65+



Dieter Voigt

Ihr Ansprechpartner: Abteilungsleiter Dieter Voigt

E-Mail: [club65+@tsv-ginnheim.de](mailto:club65+@tsv-ginnheim.de)

Der Club 65+ ist für Leute über 65 Jahre gedacht. Aber auch jüngere sind herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden 2. Montag im Monat und vertreiben uns die Zeit mit Spielen und

Quatschen. Aber auch Besichtigungen, Ausflüge und ähnliche Dinge stehen auf unserem Programm. Z.B. hat uns einer dieser Ausflüge nach Seligenstadt geführt. Wir sind mit dem eigenen PKW losgefahren und haben uns in Seligenstadt die Einhard-Basilika und den Klostergarten angesehen. Der Club 65+ plant ständig neue Aktivitäten und würde sich über neue Mitglieder freuen.



# Dart



Manfred Schmidt

**Ansprechpartner:** Abteilungsleiter Manfred Schmidt  
Tel. 0160 – 97282696, Email: [dart@tsv-ginnheim.de](mailto:dart@tsv-ginnheim.de)

## Trainingszeiten:

Zielgruppe	Tag	Zeit	Ort
Erwachsene	Montag	19.30-22.00 Uhr	Dartraum im UG
Erwachsene	Dienstag	19.30-22.00 Uhr	
Erwachsene	Mittwoch	19.30-22.00 Uhr	
Erwachsene	Donnerstag	19.30-22.00 Uhr	

## TSV-Darter beenden die Saison 2014/2015 als Vize-Hessenmeister

Auf eine weitere sehr erfolgreiche Saison kann die erste Mannschaft des TSV Ginnheim zurückblicken.

Durch einen klaren 9:3 Sieg im letzten Spiel gegen Wirtheim konnte sich das Team Ginnheim 1, welches von Dieter Hartenfels seit Jahren erfolgreich geleitet wird, den zweiten Platz in der Hessenliga mit 34:06 Punkten si-

Bundesligateam Darmstadt 1 geschlagen geben.

Das Erfolgsrezept der Mannschaft ist in der mannschaftlichen Geschlossenheit begründet. Über die ganze Saison demonstrierten die Spieler des Teams, wie wichtig Kameradschaft und Teamgeist für ein gutes Abschneiden in der höchsten hessischen Liga ist.



Das erfolgreiche Team TSV Ginnheim 1: Hintere Reihe v.l.: Michael Kniehase, Holger Frommann, Andreas Müller, Mathias Boudreau, Michael Hellwig, Abteilungsleiter Manfred Schmidt, Maximilian Glatthorn, Stephan Schwalb, Heiko Krebs. Vordere Reihe v.l.: Mirko Chap, Teamcaptain Dieter Hartenfels, Peter Glatthorn, Hartmut Aschhoff

Junge Nachwuchsspieler und „alte Hasen“, die zum Teil schon 30 Jahre Darterfahrung mitbringen, fügten sich zu einem Team zusammen, das den würdigen Namen „TSV Ginnheim 1“ hervorragend vertreten hat.

Auch dem Team TSV Ginnheim 2 um Teamcaptain Arno Krejci gelang, nach einem etwas holprigen Saisonstart, in der Rückrunde eine kleine Aufholjagd, die durch den vierten Platz mit 29:25 Punkten in der Bezirksliga belohnt wurde.

chern. Auch im Hessischen Pokalwettbewerb trafen die Ginnheimer Darter äußerst gut und mussten sich erst im Halbfinale dem

Die Dartabteilung geht nun in die wohlverdiente Sommerpause, Start der Saison 2015/2016 wird im September sein.

Peter Glatthorn

# Gesellschaftstanz



Jochen Schmieja

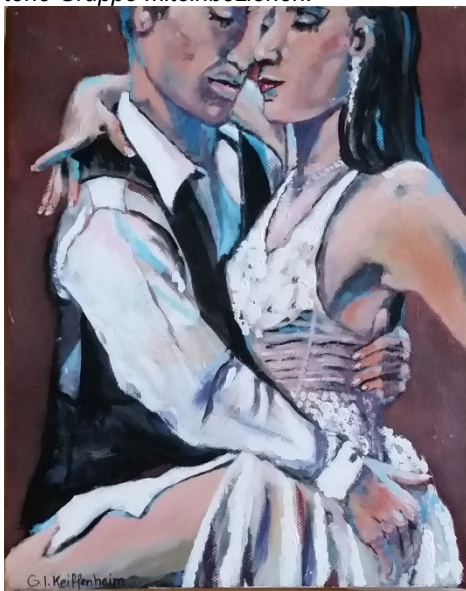
Ansprechpartner Breitensport- Tanzen: Abteilungsleiter Jochen Schmieja, Email: [tanzen@tsv-ginnheim.de](mailto:tanzen@tsv-ginnheim.de)

## Übungszeiten Breitensport-Tanzen:

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Gesellschaftstanz mit Übungsleiter Shang	Donnerstag	19:00 - 20:00 zur Zeit für Anfänger 20:00 - 22:30 für Fortgeschrittene	1. Stock
Freies Training	Samstag	Ab 16:00 Uhr, nach Absprache	1. Stock

Wir tanzen Standard und Latein. Alter und Tanzerfahrung spielen keine Rolle.

Trainer Shang kümmert sich auch um Anfänger: *"Mein Konzept ist es, Anfängern zunächst die Grundlagen der Gesellschaftstänze beizubringen und zu festigen. Wenn Sie auf einem Level sind, wo sie sicher mit den Basicfiguren umgehen können, dann werde ich sie allmählich in die Fortgeschrittene Gruppe miteinbeziehen."*



Interessierte Paare können gerne donnerstags unverbindlich vorbeikommen und sich das Training anschauen.

Im Tanzclub Genno treffen sich jeden Donnerstag im Übungssaal tanzbegeisterte Paare, um in heiterer Atmosphäre auf einem gepflegten Parkettboden zu üben und Neues hinzuzulernen. Außerdem besteht samstags von 16.00 – 18.00 Uhr die Möglichkeit, zusätzlich zu trainieren. In der Anfängergruppe ist noch Kapazität für weitere Paare frei.

Neben kompetenter und effektiver Anleitung kommen auch Spaß und gute Laune nie zu kurz. Gelegentlich trifft sich die Gesellschaftstanzgruppe nicht nur zum reinen Training, sondern verbindet dieses mit einem gemütlichen Zusammensein, was allen Teilnehmern viel Freude macht, da man sich zwanglos näher kennenlernt. So geschehen am Donnerstag, den 16.4. während der Trainingszeiten und ein wenig länger.

An anderen Tagen wird die trockene Kehle nach dem Tanztraining öfter bei Marcel angefeuchtet, der dazu gern eine äußerst leckere Pizza serviert.

Zu besonderen Anlässen werden auch Tanzdarbietungen einstudiert. Es ist ja bekannt, dass der Tanzsport eine der effektivsten und gesündesten Sportarten für Körper und Geist ist und die ideale Methode, nach einem stressigen Tag abzuschalten und sich auf die angenehmen Dinge des Lebens zu besinnen.

# Ginnheimer Spatzen



Iris Wolter

Chorleiterin Iris Wolter.

E-Mail: [ginnheimer-spatzen@tsv-ginnheime.de](mailto:ginnheimer-spatzen@tsv-ginnheime.de)

Gruppe: Kinder	Tag	Uhrzeit	Ort
ab 5 Jahren	Freitag	15:30 - 16:30	kl.Saal EG.
ab 8 Jahren	Freitag	16:30 - 17:30	kl.Saal EG.

Bei den Ginnheimer Spatzen bist Du richtig, wenn Du Singen, Tanzen und Theater spielen möchtest. Je nachdem was Du lieber magst, finden wir eine schöne Rolle in unseren Theaterstücken für Dich.



Auch wenn Du vielleicht noch nicht lange in Deutschland bist und die deutsche Sprache noch nicht so gut beherrscht ist dies kein Hinderungsgrund ein Ginnheimer Spatz zu werden. Dann fängst Du z.B. mit einer Tanzrolle bei uns an oder vielleicht können wir auch einmal ein Lied in Deiner Muttersprache von Dir lernen?

**In 80 Tagen um die Welt** - Das Thema unseres neuen Musicals passt sehr gut zu unserer internationalen Gruppe. Inzwischen singen bei uns Kinder und Jugendliche aus 19 Nationen.

Erste Ausschnitte haben wir bereits auf der akademischen Feier unseres Vereins, im Seniorenheim Kursana-Residenz, bei der Hauptversammlung der Frankfurter Chöre, beim Benefizessen in Sancta Familia und in einem Übergangwohnheim in Liederbach vorgetragen.

In Liederbach gefiel den Kindern und Jugendlichen unser Auftritt so gut, dass sie gerne mitmachen wollten. Daher werden seit Dezember zwischen 10 und 18 Kinder und Jugendliche aus Liederbach nach Ginnheim und zurück gebracht, ehrenamtlich und ab

und zu auch mit dem Taxi. Zwei Konzerte wurden schon gemeinsam bestritten, und wir haben viele neue schöne Stimmen dazugewonnen.

In den Osterferien waren wir im Übergangwohnheim zu Gast und durften dort unsere Kulissen bauen. Sowohl unsere Ginnheimer Eltern als auch die Liederbacher Eltern haben geholfen. Mittags wurde für uns gekauft, und am Ende hatten wir unser mobiles Spatzen-theater weitgehend fertiggestellt.

Am 5. Juni ist nun Premiere im Rudolf-Steiner-Haus in Eckenheim. Ende Juni fahren wir zum Festival der hessischen Kinder- und Jugendchöre nach Darmstadt, und am 5. Juli treten wir im Kommunikationsmuseum anlässlich der Ausstellung "in 80 Dingen um die Welt" auf.

Danken möchte ich an dieser Stelle ausdrücklich dem Bistum Limburg, der Citoystenstiftung, der Caritas und der katholischen Pfarrgemeinde St. Franziskus sowie den ehrenamtlichen Helfern, die uns bei der Arbeit finanziell, mit Räumlichkeiten, der Auslei-



hung von Musikinstrumenten, ihrer Arbeitskraft und ihrem Idealismus tatkräftig

unterstützen. Wer noch mithelfen möchte - Bitte bei Iris Wolter ([iswolter@t-online.de](mailto:iswolter@t-online.de)) melden. Übrigens - unsere Violinistin erwartet in Kürze ihr erstes Kind. Wir brauchen dringend eine Vertretung!

# Gymnastik



Elisabeth Darmstadt

Ansprechpartnerin: Abteilungsleiterin Lisa Darmstadt, Tel.: 069 / 53 17 82, Email: [gymnastik@tsv-ginnheim.de](mailto:gymnastik@tsv-ginnheim.de)  
Unsere Dauerangebote!

- Großer Gymnastiksaal im 1. OG = Gr. Gym.
- Kleiner Gymnastiksaal im EG = Kl. Gym.
- Großer Saal (Turnhalle) = Gr. Saal

Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/in
Gymnastik für Ältere	Montag	15:45 - 16:45	Gr. Gym	Norbert
Bodyrobic für Damen und Herren		19:00 - 20:00	Kl. Gym..	Matthias
Fitness- Mix für Damen und Herren		19:00 - 20:00	Gr. Saal	Christel
Pilates		18:00 - 19:00	Gr. Gym.	Linda
Walking & Nordic Walking November - März		11:00 - 12:00	vor dem Clubhaus	Christel Münch
Walking & Nordic Walking April - Oktober		10:00 - 11:00		
Step `n` Style	Dienstag	18:00 - 19:00	Kl. Gym.	Jutta
BBP Bauch-Beine-Po Body Workout		19:00 - 20:00	Gr. Gym.	Jonathan
Gymnastik für Ältere	Mittwoch	10:00 - 11:00	Gr. Gym.	Norbert
Aktiv bis 100		10:00 - 11:00	Kl. Gym	Miriam / Christel
Total Body Condition mit Kleingeräten		19:00 - 20:00	Gr. Saal	Silvia
Well Fit		11:00 - 12:00	Kl. Gym	Miriam
BBP Bauch-Beine-Po Body Workout		20:00 - 21:00	Gr. Saal	Silvia
Rückenfitness		Donnerstag	19:00 - 20:00	Gr. Saal
Athletik (ab 05.03.2015)	17:00 - 18:00		Gr. Gym	Maximilian
Walking & Nordic Walking	17:30 - 18:30		vor dem Clubhaus	Christel Münch
Fatburner BBP, mit Kinderbetreuung	Freitag		09:30 - 10:30	Gr. Gym
Fit for Weekend		18:00 - 19:00	Gr. Gym.	Miriam
Pilates 2		17:00 - 18:00	Gr. Gym.	Miriam

## Die Gymnastik - Abteilung im Wandel der Zeiten „der harte Kern“

So fing alles an: 1982 wurde in unserem Verein nur eine Gymnastikstunde angeboten. Herr Schwarze begleitete uns mit Klaviermusik. Es entstand die Idee, die Übungsstunde etwas flotter zu gestalten. Ab sofort hieß die neue Stunde Jazzgymnastik die dazu noch von der tollen Übungsleiterin Andrea begleitet wurde. Andrea förderte die Gemeinschaft,

und nach dem Sport trafen wir uns in der Vereinsgaststätte. So entstand unsere Freundschaft. Der harte Kern der Donnerstagsgruppe war fortan geboren.

Aus einer Laune heraus kamen wir überein, am Fastnachtzug in Klau Paris ( Hedderheim ) teilzunehmen. Aber wir hatten noch kein Motto, welches aber dann sehr schnell

gefunden wurde. Wir nannten uns „die Gymnastikkatzen“.

Unsere Kostüme kreierten wir selbst, geschminkt wurden wir als Original Cats.

Es folgten deutsche Turnfeste in Dortmund, Hamburg, Leipzig und Berlin.

An unseren Sommerfesten betreuten unsere Frauen immer mit viel Erfolg auf unseren Parkplatz einen Wein und Speisenstand.

Wir unternahmen noch viele schöne Ausflüge und so entstanden der harte Kern und eine wunderbare lange Freundschaft.

Der Donnerstag gehört uns, einige Frauen kennen sich schon seit 33 Jahren und unser Kreis wird immer größer. Wir wünschen uns, dass wir noch lange zusammen bleiben.

Hier noch ein Termin, an dem unser Verein teilnimmt:

Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt am 10.07.2015

Adresse: Rathaus für Senioren, Hansaallee 150.

Dort haben wir einen Infostand.

Elisabeth Darmstadt

Abteilungsleitung Gymnastik

### **Sport für Ältere**

Teilnahmevoraussetzung ist eine Mitgliedschaft! Dieses Angebot bietet Frauen und Männern einen Ausgleich zu den täglichen Belastungen und bringt den Körper in Schwung und Form. Wenn Sie längere Zeit keinen Sport betrieben haben und den (Wieder-) Einstieg zu regelmäßigen Sporttreiben suchen, sollten Sie sich diese Vormittagsstunde vormerken.

Inhalt sind verschiedene Formen gymnastischer Übungen mit oder ohne Handgeräte

sowie Herz- und Kreislaufschulung. Das Fitnessprogramm kann bei regelmäßig durchgeführter Bewegung sowohl Kraft und Ausdauer als auch die Beweglichkeit im Alter fördern, erhalten oder verbessern.

Eine gesteigerte körperliche Fitness wirkt sich positiv auf das gesamte Wohlbefinden aus. Zu diesem Programm benötigt man Sportschuhe, die den Fuß gut führen und gegen Umknicken schützen. Die Kleidung sollte bequem und funktional sein!

### **Total Body Condition**

Total Body Condition mit Kleingeräten. Die Stunde umfasst ein komplettes Workout mit verschiedenen Kleingeräten, bei dem Bauch, Rücken, Po und Beinmuskulatur gestärkt werden. Als Kleingeräte werden kleine oder

große Sitzbälle, Gummibänder, Stäbe etc... abwechslungsreich eingesetzt. Untermalt wird das Ganze mit Pop Musik. Ziel ist Kraft und Ausdauer zu trainieren, den Rücken zu stärken . . . und das ganz nebenbei.

### **Rückenfitness**

Sitzt du auch den ganzen Tag am Schreibtisch und fühlst du dich verspannt im Nacken- und Lendenwirbelbereich?

Dann solltest du etwas für dich und deinen Körper tun. Schüttele den Alltag ab und atme tief durch! Der Kurs verfolgt das Ziel, deinen Körper von Kopf bis Fuß bewusst wahrzunehmen. Der Schwerpunkt liegt in der Mobilisation und Lockerung der verspannten Rückenpartien und im Aufbau der Rumpfmuskulatur. Du wirst auch erfahren, was es

heißt, deinen Körper aktiv aufzurichten und zu stabilisieren, damit du dich im täglichen Leben wieder sukzessive beschwerdefreier und uneingeschränkter bewegen kannst. In einer abschließenden Entspannungsphase kannst du ganz loslassen und in deine beanspruchten, verspannten Körperregionen hineinatmen, so dass diese bewusst in eine Entspannung geführt werden. Bitte eine Matte mitbringen.

### **Pilates**

mit Anne Linda. Starke Knochen, stabile Gelenke - Pilates-Übungen als Prävention gegen Osteoporose und Arthrose. Mit abwechslungsreichen Pilates-Übungen stärken

wir nicht nur unsere Körpermitte und unseren Rücken, sondern wir kräftigen dabei auch unsere Gelenke und unsere Knochen.

Der Einsatz von Kleingeräten, z.B. Gummibänder und große Gymnastikbälle, runden die Übungen ab. Mit bewusst und langsam durchgeführten Bewegungen trainieren wir

### **(Nordic) Walking**

mit Christel Munch. Das Herz-Kreislaufsystem wird angekurbelt, der Muskeltonus erhöht und die Fettverbrennung angeregt.

### **Fatburner und Bauch-Beine-Po-Rücken**

mit Jutta

Für alle, die vormittags "ihr Fett weg kriegen möchten" und ihren Körper gerne straffen und formen.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die fit bleiben und mit Motivation und guter Laune ins Wochenende starten möchten. Um das Fett brennen zu lassen, werden wir Elemente aus dem Aerobic oder Step-Aerobic verwenden, unter Umständen können auch kleine Handgewichte zur Kräftigung der Oberkörpermuskulatur zum Einsatz kommen.

ohne Verletzungsrisiko und schulen dabei unsere Körperwahrnehmung. Das Dauerangebot wird mit dem Siegel "Sport pro Gesundheit" zertifiziert.

Ein gezieltes Workout der Bereiche Bauch, Beine, Po und insbesondere des Rückens schließt sich an. Hier kräftigen wir effektiv die Rumpfstabilisatoren und alle weiteren kräftigungsbedürftigen Muskelgruppen. Es werden auch entlastende und beweglichkeitserhaltende Übungen durchgeführt mit Wirkung auf Körper und Wohlbefinden! Ein toller Ausgleich zum Alltag!

### **Aktiv bis 100**

Ziel der Bewegungsstunden ist eine Verbesserung der Alltagskompetenzen.

- Voraussetzung ist Mitgliedschaft im TSV
- Der Einstieg ist jederzeit möglich.
- Vorkenntnisse sind keine erforderlich.
- Übungsleiterin: Miriam Geis

Wie kaum ein anderes Thema rückt das Älterwerden in den Brennpunkt des öffentlichen Interesses. Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt an. Für die Zielgruppe der höher Betagten, das heißt für Menschen, die 70 Jahre und älter sind, gibt es zu wenig Bewegungsmöglichkeiten. Dabei ist Bewegung für diese Menschen besonders wichtig. Gezielte Bewegung hilft, die Selbständigkeit im Alltag zu erhalten und Pflegebedürftigkeit zu verhindern. Außerdem aktiviert Körpertraining das Gehirn und wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

Selbständigkeit bis ins hohe Alter erhalten - dieses Ziel wird auch in Frankfurt verfolgt. In den Bewegungsgruppen werden zunächst einmal Übungen im Sitzen, später auch im Stehen praktiziert. Ziel ist es, durch kräfti-

gende Übungen der Beinmuskeln die notwendige Kraft zum Treppen steigen, zum Aufstehen und zum Gehen zu erhalten, die

## **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

### **Reisebüro Kopp**

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



**Lufthansa**  
City Center

Reisen. Spürbar nah.

Standfestigkeit zu trainieren und das Sturzrisiko zu reduzieren. Denn nur so können die

Menschen immer noch ihren Alltag meistern und alleine zu Hause leben. Auch Gleichgewichtsübungen helfen, die Sicherheit bei alltäglichen Verrichtungen zu erhalten, ein Gehtraining fördert die Mobilität. Spezielle Gelenkübungen verhindern, dass die Beweglichkeit weiter nachlässt. All das trainieren die Teilnehmer mit ihrer jeweiligen Übungsleiterin zusammen einmal in der Woche. Hierbei steht der Spaß an der Sache immer an erster Stelle.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen (wieder) in die Lage versetzt werden, eigenständig Verrichtungen des täglichen Lebens wie Aufstehen, Gehen, Treppensteigen, Körperpflege selbst ausführen zu können oder

die Pflegekraft bei pflegerischen Maßnahmen aktiv zu unterstützen. Auch zur Sturzprophylaxe wird mit dem Training ein wichtiger Beitrag geleistet, denn die vielfältigen Koordinationsübungen schulen vor allem die Gleichgewichtsfähigkeiten.

Die notwendige Grundlage dafür wird durch die Kräftigungsübungen geschaffen. Das Bewegungsangebot hilft vor allem hochaltrigen Menschen Alltagshandlungen möglichst lange selbstständig verrichten zu können, denn nachlassende Kraft ist nur allzu oft ein Faktor, der im Alter leistungsbegrenzend wirkt. Dies führt letztlich auch zu einer größeren Lebensqualität und Zufriedenheit.

### **Free Athletics**

Du hast keine Lust, viel Geld für eine Mitgliedschaft in Fitnessstudio auszugeben? Hast du bereits Erfahrungen im Kraft-sport gesammelt und möchtest athletischer werden? Oder hast du noch gar keine Erfahrungen im Fitnessbereich und möchtest etwas verändern in deinem Leben? Free Athletics ist ein hartes Training, doch dafür umso viel-

versprechender. Mit Konditions- und Eigengewichtsübungen werden die athletischen Fähigkeiten: Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer gestärkt. Free Athletics ist damit auch optimal als Bei-sport für jede Sportart geeignet. Im Zentrum stehen fest vorgegebene „high intensive Workouts“, die ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht absolviert werden.

### **Well Fit** mit Miriam

Das neue Dauerangebot *“WellFit”* ermöglicht mitten in der Woche einen sportlichen Ausgleich zum oft stressigen Alltag. Wie der Name schon sagt, ist das Motto dieser Stunde eine Kombination von Wellness und Fitness. Im Kurs erwartet Sie deshalb ein vielseitiges Programm aus einer Mischung von Kraftausdauer-, Koordinations- und Entspannungstraining. Zu Beginn jeder Stunden steht ein abwechslungsreiches Aufwärmprogramm, in dem die Gelenke mobilisiert, die

Beweglichkeit gefördert und das Herz-Kreislauf-System trainiert wird. Anschließend wird im Hauptteil der Stunde sowohl die Flexibilität vor allem im Rücken- und Schulterbereich verbessert, als auch die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt. Auch Übungen zur Körperwahrnehmung und Koordination werden integriert. Das Programm wird mit einer Entspannung abgeschlossen, um Verspannungen im Körper zu mindern und Stress abzubauen

### **Fit for the Weekend**

Eine Stunde, um Ruhe und Gelassenheit am Ende einer anstrengenden Woche wieder zu finden und erholt in das Wochenende zu starten! Im Laufe des Tages spannen wir oft unbewusst viele Körperteile an und bekommen dadurch Verspannungen. Auch der Stress sitzt einem sprichwörtlich oft “im Nacken”. In der Stunde Fit for Weekend sollen

die Entspannung gefördert, Muskelblockaden gelöst und Verspannungen und Rückenschmerzen vorgebeugt werden. Nach einer kurzen Warm-up-Phase werden zu ruhiger, fließender Musik und in wohliger Atmosphäre Dehn- und Mobilisationsübungen für den ganzen Körper kombiniert. Zudem wird immer wieder die Koordinationsfähigkeit gefördert und die Balance geschult.

Durch ein paar Übungen für die Kräftigung der Rumpfmuskulatur wird zukünftigen Fehlhaltungen, Rückenschmerzen und Verspannungen entgegengewirkt. Mit intensiven Dehn- und Atemübungen wird eine tiefe und ausgiebige Entspannung von Körper und

Psyche gefördert und lässt uns zur Ruhe kommen. Fit for Weekend ist eine Wellness-Stunde, die Körper und Geist in Einklang bringt. Am Ende der Woche einfach mal loslassen und entspannen.

**Pilates 2** mit Miriam

**Pilates - ein Bodyforming Training, das Körper und Geist in Balance bringt**

**René Schreiber**

1898 **100 Jahre** 1998

**Sanitär-Heizung-Spenglerei  
in Ginnheim**

Alt-Ginnheim 16, 60431 Frankfurt/Main

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

Auf sanfte, dennoch durchaus wirkungsvolle Methode wird der Körper und Geist im Pilates-Mattentraining trainiert. Durch ein gezieltes Mattentraining werden die 2 Kontrollzentren aktiviert - die Rücken- und Schulterblatt-

bau der Muskulatur für eine gesunde Körperhaltung durch Körperbeherrschung und Atemtechnik. Pilates verbindet ein sanftes, aber auch anstrengendes Ganzkörpertraining mit Entspannung! Komm vorbei, und mach mit!

## Sportkegeln



Bernd Hausmann

**Ansprechpartner:** Abteilungsleiter Bernd Hausmann, Tel. 069-55 99 45, Email: sportkegeln@tsv-ginnheim.de

**Wir suchen noch Sportkegler / innen (auch Anfänger) zur Verstärkung unserer erfolgreichen Mannschaften. Es sind auch noch Bahnkapazitäten für einen neuen Kegelklub vorhanden.**

**Umlagen:**

Für Teilnahme an den Aktivitäten der Kegel-Abteilung werden zusätzlich Umlagen erhoben (2.- € / Monat).

**Vom 18.05.2015 bis einschl. 19.07.2015 werden die Vorräume der Kegelbahnen umgebaut und renoviert. In dieser Zeit sind die Kegelbahnen geschlossen. Im Anschluss daran begrüßen wir sie wieder in neuer, heller und frischer Atmosphäre.**



## **Spielgemeinschaft VKH-NWA TSV Ginnheim**

Seit 2012 bilden die Herrenklubs VKH und Nordwest/Adler eine Spielgemeinschaft. Dies zum Vorteil beider Klubs, da die Mannschaften optimal besetzt werden können.

Gespielt wird mit 4 Herrenmannschaften als VKH-NWA Ginnheim im Hessischen Kegel- und Bowlingverband.

VKH-NWA 1 in der Regionalliga B

VKH-NWA 2 in der Gruppenliga 3

VKH-NWA 3 in der A-Liga 2

VKH-NWA 4 in der C-Liga (Vierer Mannschaft)

Die Damenmannschaften des DSC (Damen Sport Club) spielen in der Hessenliga und in der SOMA 4er Liga

Den Gesamtspielplan des VKH-NWA und des DSC gibt's auf der Homepage des VKH Ginnheim.

### **Trainings- und Übungszeiten:**

<i>Zielgruppe</i>	<i>Tag</i>	<i>Zeit</i>	<i>Ort</i>
Kinder und Jugendliche	Dienstag	14.00-16.30 Uhr	Untergeschoss
Damen und Herren	Mittwoch	14.00-20.00 Uhr	Untergeschoss
Damen und Herren	Donnerstag	13.30-20.00 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

### **Saison 2014/2015**

Ergebnisse vom 18. und letzten Spieltag am 21.03.2015 und 22.03.2015

So das war es für diese Saison. Im September geht es weiter.

#### **VKH-NWA 1**

verliert das letzte Heimspiel der Saison gegen SVS Griesheim DA mit 5185 zu 5319 Kegel. Man wird die Saison als 8. abschließen. Die Besten bei uns waren Max Glatthorn mit 920 und Sven Kalesse mit 903 Kegel.

#### **VKH-NWA 2**

gewinnt das Heimspiel gegen TSG Neu Isenburg mit 5068 zu 4903 Kegel. Die Besten bei uns waren Volker Zwick mit 919, Achim Mayer mit 892 und Manfred Lenhard mit 865 Kegel.

#### **VKH-NWA 3**

verliert bei BW Mörfelden mit 2478 zu 2427 Kegel. Die Besten bei uns waren Kurt Riedling mit 451, Wolfgang Wittker mit 443 und Rudi Sorg mit 414 Kegel.

#### **VKH-NWA 4**

hat bei SG Blaulicht Bischofsheim mit 1498 zu 1358 Kegel verloren. Leider konnte bei uns ein Spieler nicht durchspielen. Der Beste bei uns war Sven Bamberg mit 420 Kegel.

Bei den Bezirksmeisterschaften 2015 konnten sich Volker Keil (Senioren C), Max Glatthorn und Max Hausmann (U23) für die Hessenmeisterschaften qualifizieren. Ergebnisse in Kürze.

# Sportschießen



Werner Öhlinger

Ansprechpartner: Abteilungsleiter Werner Öhlinger, Tel. 069-55 97 09,  
Email: sportschiessen@tsv-ginnheim.de  
Tel. während der Trainingszeiten: 069-95 14 78 14  
Wer einmal das Training besuchen möchte oder eines der Vereins Luftgewehre der Marke **ANSCHÜTZ®** -eines davon für Linkshänder- oder eine Vereins- Druckluftpistole der Marke **STEYR®** ausprobieren möchte, kann dies gerne an unseren Trainingsabenden machen.  
Für Schüler und Jugendliche (ab 12 bis 16 Jahren) benötigen wir die Erlaubnis eines Erziehungsberechtigten.

Zielgruppe	Tag	Zeit	Ort
Training	Mittwoch	18.00 - 23.00 Uhr	Untergeschoss
Training	Freitag	18.00 - 23.00 Uhr	Untergeschoss

## Jahresbericht für das Sportjahr 2014/2015 der Schützenabteilung:

Die Sportschützen mit Ihren Luftdruckpistolen können auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken. Die Mannschaft Ginnheim 1 erzielte mit den Schützen Christoph Henß, Diana Erdinger- Henß, Lars Göttig und Stefan Schumacher mit 16:4 Punkten den ersten Platz in der Grundklasse 1. Der beste Einzelschütze war Christoph mit einem Durchschnittsergebnis mit 364,63 Ringen. Zugleich qualifizierte sich die Mannschaft für den Aufstiegs-wettkampf in die Gauliga. Hier glänzten unsere Vier mit dem ersten Platz – bestes Einzelergebnis erreicht hier Diana mit 357 Ringen. Die Mannschaft Ginnheim 2 mit den Schützen Felix Bock, Moritz Bier, Richard Brauel, Helmut Erdinger und Andreas Martin sicherten sich den 4. Platz mit 8 : 12 Ringen in der Grundklasse 2. Andreas war der beste Einzelschütze mit einem Durchschnitt von 351 Ringen. Bei der Kreismeisterschaft errangen in der Schützenklasse männlich Christoph Henß, Lars Göttig und Stefan Schumacher als Mannschaft den ersten Platz. Diana Erdinger-Henß errang in der Damenklasse den zweiten Platz. Roswitha Erdinger wurde in der Seniorinnenklasse Siegerin. Ebenso wurde Felix Bock in der Juniorenklasse A Sieger. In der Juniorenklasse B erreichte Richard Brauel den zweiten Platz gefolgt von Moritz Bier auf den dritten Platz.

Bei der Gaumeisterschaft in der Schützenklasse errangen unsere Kreismeister Christoph, Lars und Stefan den zweiten Platz, Diana wurde bei den Damen vierte, Roswitha wurde Gaumeisterin in der Seniorinnenklasse und unsere Jungs landeten mit Moritz auf dem sechsten Platz und Richard auf dem achten Platz in der Juniorenklasse B Beim Kreiskönigsschießen, das bei unserem Nachbarverein, dem SSC Ginnheim, abgehalten wurde, haben wir auch wieder erfolgreich den TSV Ginnheim vertreten. So wurde Richard Brauel als Jungschützenkönig „gekrönt“ und Moritz Bier wurde 2. Junker. Nicht zuletzt sollte noch erwähnt werden, dass nicht nur die sportlichen Aktivitäten bei den Schützen erwähnenswert sind. Neben den Wettkämpfen und dem Training kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Bei der diesjährigen Weihnachtsfeier wurde auch das vereinsinterne Königsschießen abgehalten. Hier löste Werner Öhlinger die bis dato amtierende Schützenkönigin Roswitha Erdinger mit dem Finalschiess auf den von Stefan Schumacher gefertigten Adler ab. Letztendlich möchte ich allen Schützen zu den Erfolgen gratulieren und mich beim Vorstand bedanken, denn ohne deren Unterstützung wäre alles so nicht möglich.

Frankfurt am 20. April 2015, Werner Öhlinger  
Abteilungsleiter

# Tischtennis



Holger Vanselow

Die eigene Website der Tischtennisabteilung enthält die vollständigen Ergebnisse aller Mannschaften in der laufenden Saison, den aktuellen Email-Newsletter der Abteilung, eine ausführliche Link-Sammlung und ein Archiv mit Tischtennis-Ergebnissen des TSV aus den letzten fünf- undzwanzig Jahren.

**Ansprechpartner:** Abteilungsleiter Holger Vanselow, Tel. 069-51 01 47, Email: [tischtennis@tsv-ginnheim.de](mailto:tischtennis@tsv-ginnheim.de)

**Die Tischtennisabteilung heißt gerne neue Mitglieder willkommen!**

"Verstärkungen" sind in der Tischtennisabteilung insbesondere im Erwachsenenbereich immer gerne gesehen. Wer Interesse hat, kann gerne zu einer der Trainingszeiten vorbeischauen (siehe unten) oder bei Abteilungsleiter Holger Vanselow weitere Infos einholen. Das empfohlene Mindest- Eintrittsalter für Kinder und Jugendliche beträgt 10 Jahre.

## Übungszeiten:

Zielgruppe	Tag	Zeit	Ort
Jugendliche ab 10 Jahre: Anfänger	Dienstag	18.00-20.00 Uhr	Turnhalle
Jugendliche ab 10 Jahre: Mannschaftsspieler	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
Erwachsene und Jugendliche (nach Absprache)	Sonntag	10.00-13.00 Uhr	Turnhalle

## Sonstige Aktivitäten:

Vereinsmeisterschaften, Trainingsintensivwochen für die Jugend in unserer eigenen Halle, Besuch von Tischtennisturnieren.

# Schautanz

**Ansprechpartner: Email: [veranstaltungen@tsv-ginnheim.de](mailto:veranstaltungen@tsv-ginnheim.de)**

Übungsleiter: Wolfgang Müller

Zielgruppe	Tag	Zeit	Ort
Tänzer/innen ab 18 J.	Donnerstag	19.00-21.00 Uhr	Kleiner Gymnastiksaal

**TÄNZER/INNEN GESUCHT** Was erwartet dich?! Ein cooles Warming-Up, eine anspruchsvolle Choreo von Folk bis Musical, 8 nette Mädels und auch ein ganz netter Trainer. Was wird von dir erwartet?! Volljährigkeit und vor allem Spaß am Tanzen - auch auf

der einen oder anderen Bühne. Wenn dir Rhythmus nicht ganz fremd ist und du Lust auf Tanzbeine-Schwingen hast, schau doch mal bei uns vorbei.

# Turnen



Sylvia Garcia  
Aguilar

Ansprechpartner  
Jugendwart Silvia Garcia Aguilar

Für eine Probestunde in einer der Turn-  
gruppen wird um vorherige Anmeldung  
per E-Mail unter sportwart@tsv-ginn-  
heim.de



Vom Deutschen Turnerbund wurde uns jetzt das Qualitäts- Gütesiegel  
verliehen!

Zielgruppe	Tag	Zeit	Ort
<b>Übungszeiten Bewegung mit Musik:</b>			
Anfänger (4 - 6 Jahre) Fortgeschrittene (7 - 9 Jahre)	Dienstag	16.00-17.00 Uhr 17.00-18.00 Uhr	Gymnastiksaal EG
<b>Übungszeiten Turntiger:</b>			
Ab 5 Jahre(ohne Eltern) Mädchen und Jungs	Dienstag	17.00-18.00 Uhr	Turnhalle
<b>Übungszeiten Mädcheturnen / Gerätturnen:</b>			
Anfänger ab 5 Jahren	Mittwoch	14.30-16.30 Uhr	Turnhalle
Fortgeschrittene ab 9 Jahren	Mittwoch	16.30-18.00 Uhr	Turnhalle
<b>Übungszeiten Jungenturnen:</b>			
ab 5 Jahren Anfänger und Fortgeschrit- tene	Donnerstag	15.00-16.30 Uhr	Turnhalle
<b>Übungszeiten Drum Alive für Kids:</b>			
Ab 5 Jahre	Donnerstag	17.00-18.00 Uhr	Turnhalle
<b>Übungszeiten Eltern- und Kind-Turnen:</b>			
0 bis 23 Monate <u>ohne</u> Geschwisterkinder	Montag	17.00-17.55 Uhr	Turnhalle
2 bis 3 Jahre <u>mit</u> Geschwisterkinder möglich!!!	Montag	18.00-18.55 Uhr	Turnhalle
<b>Übungszeiten Capoeira für Mädchen und Jungen:</b>			
Anfänger 5 - 9 Jahre	Freitag	15.30-17.30 Uhr	Turnhalle
<b>Übungszeiten Kinderturnen:</b>			
3 bis 4 Jahre	Montag	15.00-15.55 Uhr	Turnhalle
5 bis 7 Jahre	Montag	16.00-16.55 Uhr	Turnhalle
<b>Übungszeiten HipHop:</b>			
10 bis 13 Jahre (Anf.)	Dienstag	17.00-18.00 Uhr	Gymnastiksaal OG
Ab 14 Jahre (Fortg.)	Dienstag	18.00-19.00 Uhr	Gymnastiksaal OG

## "Bewegung mit Musik"

4-5 J. / 6-7 J. (für Jungs und Mädchen) Hier beim Kindertanz / Bewegung mit Musik wird Freude an der Bewegung vermittelt. Durch den Spaß am Tanzen, soll für ihr gesamtes Leben die Freude am Sport geweckt werden. Gerade im Zeitalter der Technik und des vielen und langen Sitzens ist es wichtig, unseren Kindern die Möglichkeit zu bieten, auf spielerische Art und Weise ihren Bewegungsapparat zu schulen, die Haltung zu fördern, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen und die Kondition durch Tanzen zu verbessern. Hier werden bei den Kindern Grundfertigkeiten entwickelt, die später zu Grundfähigkeiten gefestigt werden sollen. D. h. der Musikeinsatz und die Übungsfolgen werden gezielt und spielerisch erlernt. Vor allem Konzentrationsvermögen und Merkvermögen wird hier gefördert. Das Angebot richtet sich an Jungs und Mädchen gleichermaßen!!!

Nicht zuletzt dank der intensiven Zusammenarbeit mit den großen deutschen Tanzvereinen werden diese Übungen jetzt auch im TSV Ginnheim 1878 e.V. angewandt! Diese Moves lassen keinen mehr ruhig am Boden. Ein ist zudem der Aufbau eines Muskelkorsetts zum Haltungsaufbau, also Kräftigung der zur Abschwächung neigenden Muskulatur, weitere Schulungen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des gesamten Körpers sind die Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Kondition). Geschicklichkeit (Körperkoordination, Beidseitigkeit, Orientierung im Raum, Körperwahrnehmung von Kopf bis Fuß und Körpergefühl. Ansonsten erwartet Euch in dieser Gruppe enorm viel Tanzspaß mit hammerartiger Musik! Also einfach reinkommen und mitmachen!

## Turntigger

Unser allgemeines Kinderturnen heißt "Sportkiste". Das Sportkiste-Angebot soll Kindern ein vielfältiges, abwechslungsreiches und auch altersgemäßes Sportangebot bieten. Sie erhalten eine umfassende körperliche Grundschulung: Ausdauer, Kraft und Koordination werden auf spielerische und

auch manchmal tänzerische Weise geschult, und sie werden an alle gängigen Sportarten herangeführt. Die Sportstunden mit Großgeräten finden unter fachkundiger Leitung statt. Die Angebote richten sich an Mädchen und Jungen.

## Mädchenturnen

Gerättturnen (auch Kunstturnen oder Geräteturnen; engl.: artistic gymnastics) ist eine olympische Individualsportart. Ziel ist es, an Turngeräten Übungen nach vorgegebenen Kriterien (Technik und Haltung) auch in Verbindungen auszuführen. Durch das Gerättur-

nen werden vor allem koordinative und konditionelle Fähigkeiten entwickelt, aber auch Mut, Willensqualitäten und Selbstbeherrschung. Neuaufnahmen sind nach vorheriger Absprache jederzeit möglich.

## Jungenturnen

Gerättturnen (männlich) macht Spaß und hält fit und ist kein Kinderturnen!  
Komm rein! Mach mit!  
Gerättturnen (auch Kunstturnen oder Geräteturnen; engl.: artistic gymnastics) ist eine olympische Individualsportart. Ziel ist es, an Turngeräten Übungen nach vorgegebenen

Kriterien (Technik und Haltung) auch in Verbindungen auszuführen. Durch das Gerättturnen werden vor allem koordinative und konditionelle Fähigkeiten entwickelt, aber auch Mut, Willensqualitäten und Selbstbeherrschung.

## Drums Alive für Kids

Diese Sportart ist eine neue Art, sich fit zu halten. Das „Trommeln auf Gymnastikbällen“ macht Kindern viel Spaß und fördert das Kind ganz nebenbei.

Drums Alive™ fördert bei Kindern die Konzentration, Merkfähigkeit sowie Körperkoordination und hilft Stress und Aggressionen abzubauen.

Es stärkt das Selbstwertgefühl, die sozialen Kompetenzen, sowie die Entwicklung und Förderung von Wahrnehmungen.

Es geht darum, den Kindern Drums Alive™ nahe zu bringen.

Rhythmusspiele, Musikerziehung und Kreativität sind die Inhalte.

Stundeninhalte:

- Rhythmuschulung und Rhythmusspiele
- Kreatives Lernen in der Gruppe
- Gemeinsame Choreografien
- Lernerkenntnisse durch Rhythmus und Bewegung
- Vermittlung von theoretisches Hintergrundwissen über die Entwicklung und Motorik

### Kinderturnen

Hier in unserem Kinderturnen wird Freude an der Bewegung vermittelt durch unsere pädagogisch ausgebildeten und lizenzierten Übungsleiter und ÜL- Assistenten. Durch den Spaß, den die Kinder hier erleben, wird für ihr gesamtes Leben die Freude am Sport geweckt werden. Gerade heute ist es wichtig, Ihren Kindern die Möglichkeit zu bieten, auf spielerische Art und Weise ihren Bewegungsapparat zu schulen, die Haltung zu fördern, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen und die Kondition zu verbessern. Hier werden bei den Kindern Grundfertigkeiten entwickelt, die später zu Grundfähigkeiten gefestigt werden sollen. D. h. Ballrollen, Fangen und Werfen gehören ebenso in eine

Kinderturnstunde wie Balancieren, Klettern, Schwingen, Hüpfen, Springen und Spiele. Mit zunehmenden Alter werden Handgeräte, Turngeräte und aktive Spiele zur weiteren Vertiefung eingesetzt. Ende des Vorschulalters wird erst Wert auf das Turnen an und mit Geräten gelegt (mittwochs + freitags 14:30-16:00 Uhr, ab 5J.). Vor allem Konzentrationsvermögen und Merkvermögen wird hier gefördert. Sobald Kinder laufen können, werden schon Grundlagen für das spätere Bewegungsverhalten gelegt. Deswegen haben wir es zu unserer Aufgabe gemacht im Kinderturnen ein vielseitiges und breitgefächertes Angebot mit schönen Erlebnissen und Erfahrungen zu ermöglichen, ohne Eltern!

### HipHop

Video-Clip Dance, Street Dance, New Choreo & Technics mit Tom. Diese Angebote

richten sich an Jungs und Mädels gleichermaßen! Für diese Angebote wird ein Zusatzbeitrag in Höhe von 5,00 € erhoben.

**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 SKIPS SURFING

**www.FahrradWagner.de**

**Fahrradhaus  
Wagner**

**Woogstr. 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

# Wandern



Jens Pinhard

**Ansprechpartner:** Abteilungsleiter Jens Pinhard

Email: wandern@tsv-ginnheim.de

**Umlagen:** Für Teilnahme an den Aktivitäten der Wander-Abteilung werden zusätzlich Umlagen erhoben.

Anmeldungen bei Jens Pinhard 0175 / 4111052

Im November 2015 Stammtisch zur Vorbesprechung für 2016

## Wandertermine 2015

Termin	Ziel	ca. Tourenlänge / km
17. Mai 2015	Regionalpark	
07. Juni 2015	Rheinhessen	11
02. August 2015	Zwingenberg - Bensheim Wanderung durch die Weinberge. Höhenmeter ?	15
13. September 2015	Taunuswanderung	11
18. Oktober 2015	Rheingau Wanderung zu einem Winzer	10
08. November 2015	Ginnheim - Hohemark	14
13. Dezember 2015	Adventspaziergang	

## Schwimmen / Sauna in den Titus Thermen

Für Sauna- und Schwimmbegeisterte Mitglieder bietet der Verein in Zusammenarbeit mit den Titus Thermen ein günstiges Angebot

- ❖ Montag bis Freitag für jeweils 2 Stunden (Letzter Einlasszeitpunkt ist 16.00 Uhr.)
- ❖ Nach Ablauf der 2- stündigen Nutzungszeit ist der reguläre Nachzahltarif zu entrichten.
- ❖ Kosten: Zusätzlich zum Vereinsbeitrag, monatlich 10,00 € (werden mit abgebucht).
- ❖ Interessenten erhalten einen Vereinsausweis mit Lichtbild. Dieser ist bei der Kasse der Titus Thermen vorzulegen und berechtigt zum Eintritt.
- ❖ Interessenten melden sich bitte im Geschäftszimmer zu den Geschäftszeiten
- ❖ Ein Lichtbild (2 cm x 3 cm) ist mitzubringen.

# Kurse



Claudia Kamann

Kursverwaltung: Claudia Kamann  
 Kursanmeldungen unter: kurse@tsv-ginnheim.de  
 Tel.: 0171 / 908 82 51

**Die Kursgebühr bitte auf folgendes Konto überweisen:**

TSV Ginnheim  
 Frankfurter Sparkasse, BLZ 500 502 01, Konto Nr. 1246421346  
 IBAN: DE10 50050201 1246421346 BIC: HELADEF1822

Inhalt	Tag	Uhrzeit	Kürzel
<b>Reha / Orthopädie</b> Ansprechpartner: Anne Linda Heimfarth Teilnahme <b>nur auf</b> Anfrage unter 0172 - 7323006 oder rehasport@tsv-ginnheim.de	Mittwoch	18.00 - 19.00	RO 14-01
<b>Yoga * für Anfänger</b> <b>17.04.2015 - 26.06.2015</b> <b>Kursgebühren mit 10 Veranstaltungen</b> Nichtmitglieder: 129,00 € Mitglieder: 89,00 €	Freitag	18.30 - 20.00	YA 15-02
<b>Hatha-Yoga! * für Fortgeschrittene 1 und 2</b> <b>15.04.2015 - 17.06.2015</b> <b>Kursgebühren je Kurs mit 10 Veranstaltungen</b> Nichtmitglieder: 129,00 € Mitglieder: 89,00 €	Mittwoch	19.00 - 20.30 20.30 - 22.00	YF1 15-02 YF2 15-02
<b>Linedance</b> <b>08.05.2015 - 10.07.2015</b> <b>Kursgebühren mit 10 Veranstaltungen</b> Nichtmitglieder: 79,00 € Mitglieder: 59,00 €	Freitag	19.00 - 21.00	LD 15-02
<b>Thai Chi Chuan</b> <b>13.04.2015 - 15.06.2015</b> <b>Kursgebühren mit 10 Veranstaltungen</b> Nichtmitglieder: 79,00 € Mitglieder: 59,00 €	Montag	20.00 - 22.00	TC 15-02
<b>Spiel und Sport in der Krebsnachsorge</b> <b>Kurs I (Brust)</b> Ansprechpartner: Angelika Fuhr Teilnahme nur auf Anfrage unter: 0170-6755410	Montag	17.30 - 19.00	SP-14-01
<b>Spiel und Sport in der Krebsnachsorge</b> <b>Kurs II (Unterleib)</b> Ansprechpartner: Anne Linda Heimfarth Teilnahme <b>nur auf</b> Anfrage unter: 0172-7323006 oder rehasport@tsv-ginnheim.de	Montag	19.00 - 20.00	RO1-14-01
<b>Wirbelsäulen-Gymnastik *</b> <b>01.04.2015 - 03.06.2015</b> <b>Kursgebühren je Kurs mit 10 Veranstaltungen</b> Mitglieder 59.- € Nichtmitglieder: 79.- €	Mittwoch	17.00 - 18.00	WSG 15-02



**Bitte von Spontanbesuchen (Schnuppern) der Kurse absehen. Eine Teilnahme ist nur möglich, wenn Ihnen eine Anmeldebekräftigung vorliegt!!!!**Die Kursgebühren

müssen eine Woche vor Kursbeginn auf dem Konto des TSV Ginnheim 1878 e.V. sein! Ist die Kursgebühr bis zum angegebenen Zeitpunkt nicht auf unserem Konto, sind Sie nicht teilnahmeberechtigt und der Kursplatz wird weitergegeben! Alle weiteren Informationen bekommen Sie mit der Bekräftigung. Sollten bis eine Woche vor Kursbeginn nicht mindestens 10 Personen gemeldet haben, findet der entsprechende Kurs nicht statt. Stichwort: "Kürzel, Datum etc." Die mit einem \* gekennzeichneten Kurse sind mit dem DSB- und DTB Qualitätssiegeln zertifiziert. Der Überweisungsbeleg ist zu Kursbeginn vorzulegen. Bitte fragen Sie vorab, ob der Kurs /

Übungsleiter bei Ihrer Krankenkasse anerkannt ist. Un-



sere Kurse sind zertifiziert mit den DSB- und DTB- Qualitätssiegeln "Sport pro Gesundheit" und "Pluspunkt pro Gesundheit"

Die Rehabilitationskurse (Krebnsachsorge und Orthopädie) sind vom Hessischen Behinderten- und Rehabilitations- Sportverband (HBRS) anerkannt und zertifiziert.

### Linedance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country

und Pop stammt. Tänze verschiedener Schwierigkeitsgrade ermöglichen auch Mitänzern ohne Tanzerfahrung einen einfachen Einstieg.

Quelle Wikipedia

### Krebnsachsorge

Übungsangebot für alle Betroffenen. Bewegung, Spiel und Sport in der Krebsnachsorge

Der TSV Ginnheim bietet immer montags, in der Zeit von 19.00 bis 20.00h einen Rehabilitationssportkurs Krebsnachsorge für den Bereich Unterleibskrebs / Prostata an. Kursleiterin ist Anne Linda Heimfarth, die sich als Fachübungsleiterin beim Hessischen Behinderten- und Rehabilitations- Sportverband hat ausbilden lassen. Betreut wird Anne Linda Heimfarth bei ärztlichen Fachfragen von dem Vereinsmitglied Frau Dr. Ute Schindelin. Was ist Rehasport? Rehabilitationssport bietet Menschen mit oder mit drohender Behinderung sowie chronisch Kranke die Möglichkeit gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf der Krankheit positiv zu beeinflussen und damit wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Wird der Rehabilitationssport vom Arzt verordnet, ist er für die Teilnehmer kostenlos? Weitere Informationen über den Rehabilitationssport erhalten Sie von Anne

Linda Heimfarth unter 0172-7323006, beim Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V. Landesgeschäftsstelle Telefon: 0661 / 869769 – 0, bei den gesetzlichen Krankenkassen oder beim Arzt des Vertrauens.

Mit sportlichen Grüßen Anne Linda Heimfarth (ReHa-Kursleiterin)

Diese Gruppen unterstützend positiv den Genesungsprozess, spenden Kraft, Mut und Zuversicht! Gemeinsamkeit ist unsere Stärke und in der Gruppe finden wir Freude und Vertrautheit in den eigenen Körper sowie eine positive Lebenseinstellung!

Wer kann teilnehmen ??? Betroffene, jedoch frühestens drei Monate nach der Operation. Vor Beginn sollte ein ärztliches Beratungsgespräch stattgefunden haben. Rehabilitationssport ist verordnungsfähig!

- Wirkung auf den Körper
- neue Körperwahrnehmung
- beeinträchtigte Muskeln trainieren, ohne sich zu überfordern
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Steigerung der Lebensfreude

- Stressabbau.
- Weitere wichtige Punkte
- Kontakte knüpfen
- Erfahrungen austauschen und Motivation in der Gruppe erleben.

### Reha - Orthopädie

Seit Herbst 2011 bietet der TSV Ginnheim e.V. Rehabilitationssport für den Bereich Orthopädie an. Der Rehabilitationssport ist vom Hessischen Behinderten – und Rehabilitations- Sportverband e.V. anerkannt und wird



von einer speziell ausgebildeten und lizenzierten Fachübungsleiterin angeleitet.

Für die Teilnahme an den Kursstunden ist eine ärztliche Verordnung erforderlich. Weitere Details dazu finden Sie in den beigefügten Broschüren des Deutschen Behindertensportverbandes e. V. (DBS)

Die Stunden finden jeweils montags von 19.00h bis 20.00h und mittwochs von 18.00 bis 19.00h nur nach vorheriger Rücksprache statt.

Die Kursinhalte sind gesundheitsorientierte Übungen mit und ohne Geräte, Bewegungs-

Die Gruppe findet kontinuierlich einmal wöchentlich statt, wird immer von speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen des Landessportbundes Hessen geleitet.

Die Krankenkasse gibt Auskunft über die Erstattung der Kursgebühr!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

spiele, Übungen zur Verbesserung der Haltung, der Muskelkraft und der Beweglichkeit. Übungen zur Steigerung der eigenen Körperwahrnehmung und Entspannungselemente runden die Stunden ab.

Durch die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst. Der Rehabilitationssport soll auch Hilfe zur Selbsthilfe sein. Gemeinsam mit anderen Teilnehmern die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu stärken und zum regelmäßigen Bewegungstraining zu motivieren.

Folgende Krankheitsbilder und Behinderungsarten stehen im Mittelpunkt des Rehabilitationssports Orthopädie:

- Morbus Scheuermann,
- Bandscheibenschäden,
- Skoliosen,
- Spondylose / Spondylolisthesis,
- Osteoporose,- Morbus Bechterew,
- Gelenkschäden,- Gelenkersatz,
- Amputationen,
- Fehlbildungen,
- Fibromyalgie,- Krebserkrankungen

### Tai Chi Chuan

ist eine in China entwickelte Kampfkunst, deren Wurzel in der alten taoistischen Lehre gründet.

Tai Chi berührt auch Themen wie

- Yin / Yang-Theorie (Buch der Wandlungen, I Ging),
- Qi Theorie (gesteuerte Ein- und Ausatmen, innere Energie),
- Meditation (Der Weg von Zen oder Tao)
- Chinesische Heilkunde und Akupressur und Akupunktur,
- Kung-Fu-Techniken

und umfasst eine Vielzahl an Übungsmethoden. Mit diesen werden gesundheitliche sowie mentale Aspekte angesprochen. Dies

geschieht mit Hilfe der „Tai Chi-Formen“, einer Folge von Bewegungsabläufen unter meditativem Einfluss.

Die Übungen beinhalten die gegensätzlichen Bewegungsarten wir hart und weich oder schnell und langsam, wie sie bei Yin / Yan gelehrt werden. Auf diese Weise erfolgt die Ausbildung zur Erkennung, Steuerung und Harmonisierung der körpereigenen Kräfte.

Harmonisch ruhige Bewegungen in Synchronisation mit der kontinuierlichen Atmung ermöglichen die für die Übung erforderliche Entspannung des Geistes.

Tai Chi ist seit Jahrtausenden bekannt dafür, dass sich die Praktizierung positiv auf die Gesundheit im Allgemeinen auswirkt, wobei geistige Frische sowie (Wieder-) Erlangung

der inneren Ruhe, z.B. durch Stressabbau besonders gefördert werden.

### Warum Wirbelsäulengymnastik?

Der Bewegungsmangel aufgrund der zunehmenden Technisierung in unserem Leben sowie Fehlhaltungen und Fehlbelastungen im Alltag und bei der Arbeit führen zu Rückenproblemen, die nur durch gezielte



Die Art der Bewegungen erlaubt es auch, dass sich Menschen mit geringerer körperlicher Kondition dieser Sportart bedienen, um z.B. eine Reha Maßnahme zu begleiten.

Gymnastik und bewusste Haltung behoben werden können.

Inhalte dieses Kurses sind: Atmungs-, Entspannungs-, Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen, sowie gezielte Übungen für die Bereiche Nacken, Schultern und Rücken. Die Ziele sind: Beseitigung der muskulären Dysbalancen und damit die Verbesserung der regionalen und allgemeinen Körperstatik, was zur Belastbarkeit des Bewegungsapparates führt. Die Verbesserung der Haltung und des Haltungsbewusstseins durch die Vermittlung einer aufrechten und rückengerechten Haltung und Bewegung.

### Yoga

#### Yoga für Anfänger mit Ganga

Yoga ist ein sehr wirkungsvolles System, um alle Muskeln, Sehnen und Bänder gleichmäßig und sanft zu trainieren, den Kreislauf zu stärken und zu harmonisieren, die Körperenergien zu erhöhen, Blockaden und Spannungen aufzulösen. Die Umkehrstellungen entlasten das Herz, wirken gegen Krampfadern, durchbluten Gehirn und Kopfhaut verstärkt und fördern so die muskuläre Koordination, Konzentration, Gedächtniskraft, Selbstvertrauen und Mut. Sie gelten daher auch als „Verjünger“. Die rückwärtsbeugenden Übungen stärken die Rücken- und Brustmuskulatur und sind ideal, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Durch den gleichzeitigen Druck auf die Bauchorgane wird die Verdauung angeregt. Die vorwärtsbeugenden Übungen stimulieren die inneren Organe wie Nieren, Leber und Bauchspeicheldrüse sowie die Abwehrkräfte sehr stark. In der Tiefenentspannung kommt der Kreislauf zur Ruhe, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Verdauungskrankheiten sowie allen stressbedingten Krankheiten werden vorgebeugt. Das Immun- und Selbstheilungssystem wird angeregt, Erkältungskrankheiten und Stoffwechselstörungen werden spürbar geringer. Eine klassische Yogastunde dauert eineinhalb Stunden und beginnt mit Atemübungen,

um die Energien zu aktivieren, zu erhöhen und zu harmonisieren, das Lungenvolumen zu trainieren und den Körper mit mehr frischem Sauerstoff zu versorgen. Die anschließenden Körperübungen werden Asanas genannt. Den Abschluss bildet eine ausführliche Tiefenentspannung zur tief greifenden Regeneration von Körper und Geist und zur Aktivierung des Immunsystems. Ganga Susan Neumeister: praktiziert Yoga nach der Lehre von Swami Sivananda seit über 20 Jahren. In den letzten Jahren hat sie sich mit den Techniken, den Asanas auszuführen, wie sie von B.K.S. Iyengar gelehrt werden, beschäftigt. Dabei gilt ihrer Aufmerksamkeit die genaue Ausführung der Stellungen.

#### Hatha-Yoga für Fortgeschrittene mit Patricia

Lebensfreude und innere Zufriedenheit durch Hatha-Yoga – dem uralten Übungssystem, um Körper und Geist gesund, stark und flexibel zu erhalten. Erlern werden Körperstellungen (Asanas), Atemübungen und Atemkontrolle (Pranayama), Tiefenentspannung, Einfache Meditationstechniken, Gesunde Ernährung, Geübt wird nach dem System des berühmten indischen Arztes S. Sivananda. In rückenfreundlicher Weise werden Übungen erlernt, die den ganzen Körper

stärken, dehnen und entspannen. Das systematische Üben in einer festen Gruppe fördert ein rasches Fortschreiten der eigenen Yoga-Praxis. Nach dem Kurs sind die Teilnehmer/innen in der Lage alleine für sich Hatha-Yoga zu praktizieren.

### **Allgemein**

Die Krankenkasse gibt Auskunft über die Erstattung der Kursgebühr (80% bis zu 100%)! Bitte mitbringen: Eigene Yoga-Matte, Duschtuch, bequeme Kleidung, evtl. warme Socken und etwas zu trinken ohne Kohlsäure und ohne Zucker.

## **Rätselecke**

Seit welchem Jahr gibt es beim TSV Ginnheim eine Vereinszeitung?

Wann wurde der TSV Ginnheim gegründet?

Wie hieß der erste Vorstandsvorsitzende des TSV Ginnheim?

Welche Abteilung beim TSV Ginnheim wurde zuletzt gegründet?

*Schicken Sie Ihre Antworten, Kommentare und Leserbriefe an [pressewart@tsv-ginnheim.de](mailto:pressewart@tsv-ginnheim.de) oder per Post an den Pressewart.*

*Ein Tipp: Lesen Sie aufmerksam die Rückseite dieses Heftes.*

## **An den neuen TSV-Vorstand**

*Allen, die jetzt neu gewählt,  
wird mein Glückwunsch zugemailt.  
Vorbei ist nun das Vakuum  
durch das neue Direktorium.*

*Ihr seid – die Brust vor Stolz geschwellt -  
für die Zukunft bestens aufgestellt.  
Mit Euch wird es – ich kann es sehen –  
weiterhin steil aufwärts gehen.*

*Neben Finanzen, Technik, Sport  
gilt nun auch das geschrieb'ne Wort  
sowie der Vorsitz. Bleibt stets sauber  
und vermeidet jeden BUDENZAuber.*

*Ich wünsche dazu Sachverstand*

*und allzeit eine gute Hand.  
Haltet den Verein in Ehren,  
dann wird sich niemand je beschweren.*

*Eingeschlossen ist auch jeder  
bestellte Besondere Vertreter.  
Euch allen wünsch ich viel Erfolg  
und Dankbarkeit vom Turnervolk.*

*Führt den TSV in Zukunft gut  
und beweist bei Eurer Arbeit Mut  
wünscht der Vereines-Philosoph  
und Altvorstand*

*Ernst Kuhnimhof.*

Frankfurt am Main, den 25. April 2015

# Vorstand

## Vorstand nach BGB §26



				
<b>Vorsitzender</b> Thomas Budenz Tel.: 0151 / 152 021 91 thomas.budenz@tsv-ginnheim.de	<b>Schriftführerin</b> Elke Schwarze 0160 / 90318277 schriftfuehrer@tsv-ginnheim.de	<b>Kaufmännischer Leiter</b> Peter Glatthorn 069 / 516270 peter.glatthorn@tsv-ginnheim.de	<b>Sportlicher Leiter</b> Reiner Keiffenheim 069 / 95638779 Reiner.keiffenheim@tsv-ginnheim.de	<b>Technischer Leiter</b> Christian Kamann haustechnik@tsv-ginnheim.de

## Besondere Vertreter nach BGB §30

				
<b>Jugendwart</b> <i>Turnen</i> Silvia Garcia Aguilar jugendwart@tsv-ginnheim.de	<b>Veranstaltungsorganisation</b> Elke Schwarze 0160 / 90318277 veranstaltungsorganisation@tsv-ginnheim.de	<b>EDV Organisation</b> Peter Glatthorn 069 / 516270 peter.glatthorn@tsv-ginnheim.de	<b>Presse und Öffentlichkeitsarbeit</b> Reiner Keiffenheim 069 / 95638779 pressewart@tsv-ginnheim.de	<b>Sportwart</b> Anne Linda Heimfarth sportwart@tsv-ginnheim.de

## Erweiterter Vorstand: Abteilungsleiter

Die Abteilungsleiter sind in den einzelnen Sektionen der Abteilungen aufgeführt

			
--	---	---	--

**Ehrenvorsitzender**

Dieter Fella

**Ältestenrat**

Doris Keil

Ernst Kuhnimhof

Irmgard Kunze

## Ehrenamtlich tätige Mitglieder

<b>Archivarin</b> Renate Schwarze	<b>Kurse</b> Claudia Kamann	<b>Webmaster</b> Gerd Heymanns	<b>Haustechnik</b>	
			Ernst Kuhnimhof	Manfred Kunze

# Die Hausdoktoren

## Der Technische Ausschuss meldet sich zu Wort



*Ernst Kuhnimhof*

Bevor ein falscher Eindruck entsteht: Wir sind natürlich keine Mediziner, dennoch haben wir in gewisser Weise Heilfunktionen. Wenn irgendwo an oder in unserem Hause Wehwechen auftreten, dann sind wir gefragt. Und meist ist es so wie im richtigen Leben - denn da geht es dem Haus und seinen Einrichtungen nicht anders als uns Menschen: Wenn mal ein gewisses Alter erreicht ist, knirscht und knackt es an allen Ecken. Unsere Turnhalle hat ja mittlerweile bereits über 60 Jahre auf dem Buckel und ist von daher an manchen Stellen störanfällig. Wenn etwas Unvorhergesehenes passiert, gibt es im Falle unseres Hauses mehrere Ursachen: Unsachgemäße Bedienung, Abnutzung durch ständigen Gebrauch und – wie im richtigen Leben – die besagten Alterserscheinungen. Die zu beseitigen ist die Aufgabe des Technischen Ausschusses, den wir hier als „Hausdoktoren“ bezeichnet haben. Wer hat es nicht schon erlebt: verstopfte Abflüsse, zu hohe oder zu niedrige Raumtemperaturen, Stromausfall, klemmende Türschlösser, unsaubere Fußböden, ein undichtes Dach und viele andere Dinge. Das sind nur einige der Punkte die uns auf den Plan rufen. Von vielen anderen Ereignissen die im Verborgenen stattfinden, erfährt der Sportler oder Gast unserer Turnhalle überhaupt nichts. So z.B. von der Durchführung Technischer Überprüfungen und Abnahmen (Elektroanlage mit dem TÜV, Überprüfung der Wasserversorgung auf Legionellen, Kontrolle und Reinigung der Heizungsabgasanlage durch den Schornsteinfeger, die jährliche Überprüfung der Feuerlöscher, der Rettungseinrichtungen, der Fluchtwege und vieles mehr).

Natürlich ist der Technische Ausschuss auch in die Durchführung vereinseigener und fremder Veranstaltungen involviert. Neben diesen Aufgaben, die uns alleine schon auslasten, haben wir uns in den letzten drei Jahren zusätzlich mit An- und Umbaumaßnahmen im Hause beschäftigt. Angefangen von der Gaststätten-Terrasse mit darunter liegenden Räumlichkeiten, neuen Damen- und Herren-Toiletten, einer neuen Teeküche, den Umkleieräumen und Duschen bis hin zum neu gestalteten sogenannten „Alten Vorstandszimmer“, das künftig als Konferenzraum dienen wird.

Weitere Baumaßnahmen sind der in diesem Sommer geplante Umbau der Kegelzimmer mit einer Lüftungsanlage, der Einbau eines



*Norbert Kleebach*

neuen Heizkessels und die Errichtung einer neuen Notbeleuchtungsanlage. Für diese recht umfangreichen und zeitaufwändigen Tätigkeiten standen in den letzten Jahren nur zwei Personen zur Verfügung, die sich natürlich freuen würden, den einen oder anderen Mitstreiter zu bekommen. Denn die Aufgaben werden sicher nicht weniger. Wichtig ist es auch, die spezifischen Kenntnisse der Örtlichkeiten und Einrichtungen des Hauses weiterzugeben, weil diese sonst irgendwann beim Ausscheiden dieser zwei Haustechniker unwiederbringlich verloren wären.

Wir treffen uns in unregelmäßigen Zeitabständen – je nach Anfall der Arbeiten – tagsüber oder abends. Einem Glas Bier - natürlich nach getaner Arbeit – sind wir durchaus nicht abgeneigt.

Wer Interesse hat meldet sich bei [Haustechnik@tsv-ginnheim.de](mailto:Haustechnik@tsv-ginnheim.de)

Ernst Kuhnimhof

# Mitgliedschaft



Mitgliederverwaltung  
Andrea  
Glatthorn

## Sprechzeiten der Mitgliederverwaltung

Sprechzeiten für Fragen in Mitglieds- und Beitragsangelegenheiten:  
montags und dienstags von 17:30 bis 20:00 Uhr im Geschäftszimmer,  
EG, 1.Tür links.

Tel. 0176 / 457 820 14 (mit Mailboxfunktion)

Mitgliedsbeiträge Kategorie	Aufnahme- gebühr	Monatlicher Beitrag	Für folgende Abteilungen gibt es zusätzliche Umlagen:		
			Hip- Hop	Sport-ke- geln	Gesell-schafts- tanzen
Erwachsene	€ 15,00	€ 14,00		2,00 €	2,00 €
Kinder und Jugendliche	€ 15,00	€ 10,00	5,00 €		
Familienbeitrag (mindestens 1 Erziehungsberechtigte® und 1 Kind)	€ 15,00	€ 8,00 Grund-beitrag plus € 6,00 pro Erwachsene und € 4,00 pro Kind	s.o.	s.o.	s.o.
Stille / passive Mitgliedschaft	30,00 € pro Jahr				

Die Bezahlung erfolgt im Lastschriftverfahren und wird vierteljährlich, halbjährlich oder jährlich abgebucht. Alle Mitglieder erhalten vier Mal im Jahr die Mitgliedszeitung "TSV Aktuell". Der Austritt aus dem Verein ist gemäss § 8 der Vereinssatzung nur zum 31.12. eines jeden Jahres möglich. Die Kündigung muss bis zum 31.10. schriftlich erfolgen. **Kündigungen per Email oder Telefax werden nicht anerkannt.**

## Bankverbindungen des TSV Ginnheim:

Verwendung	Geldinstitut	IBAN	BIC
Allgemein	FRASPA 1822	DE42 50050201 0000881600	HELADEF1822
Kurse	FRASPA 1822	DE10 50050201 1246421346	HELADEF1822
Kegelbahnvermietung	FRASPA 1822	DE85 50050201 1246421354	HELADEF1822

Unser offizielles Aufnahmeformular bekommen Sie in der Geschäftsstelle oder von den Abteilungsvorständen.

**Bitte das Anmeldeformular gut leserlich ausfüllen und die Vornamen ausschreiben.**

**Rechtlicher Hinweis:** Der Erziehungsberechtigte, der die Anmeldung unterschrieben hat, ist dem TSV gegenüber für die Bezahlung des Mitgliedsbeitrages verantwortlich, nicht derjenige, der die Einzugsermächtigung unterschrieben hat

# Das Vereinsarchiv

„Nur wer seine Vergangenheit kennt, hat eine Zukunft“, wusste schon Wilhelm von Humboldt. Der Archivar sammelt ordnet und katalogisiert, was dann kaum jemand mehr zu Gesicht bekommt. So bleibt das Wissen der Allgemeinheit über die Vergangenheit in den Archiven verborgen, es sei denn, es wird z.B. wie bei uns in Festschriften aufbereitet. Nun sollen die Informationsmöglichkeiten über den TSV-Ginnheim erweitert werden und die Vereinsgeschichte allen, die Interesse daran haben, über das Internet zugänglich sein. Wir fangen mit den Mitgliederzeitungen und den Festschriften an. Alle derzeit im Archiv vorhandenen Mitgliederzeitungen sowie die Festschriften zum 100. und 125. Jubiläum sind nun auf unserer Homepage unter Öffentlichkeitsarbeit TSV Aktuell abrufbar. Die Hefreihe ist ab dem Jahr 1993 bis heute vollständig. Davor gibt es Lücken und das älteste im Archiv vorhandene Heft erschien im Dezember 1984. Vielleicht gelingt es uns gemeinsam diese Lücken zu schließen und die vollständige Hefreihe auf unsere Homepage zu bringen. Ich bitte Sie deshalb, alte Unterlagen über den Verein allgemein, oder

über Ihre Abteilungen bei mir abzugeben, damit ich sie in unserem Archiv einordnen kann. Besonders freuen würde ich mich über Bildmaterial aus den 50er und 60er Jahren von Vereinsfesten, Sportveranstaltungen usw. Bitte alle Fotos mit Aufnahmedatum, Jahr und Namen der abgebildeten Personen versehen. Dies gilt insbesondere für die Mitgliederzeitung. Damit



Renate Schwarze  
Archivarin

das Ganze auch spannend wird, schreibt der Vorstand einen Wettbewerb aus: Wer bis zum 31. Juli 2015 die älteste, noch nicht im Archiv vorhandene Mitgliederzeitung beim Archivar abgibt, wird Sieger dieses Wettbewerbs und angemessen in der nächsten Zeitschrift und auf unserer Homepage gewürdigt und erhält einen Essensgutschein für die 6611.

Ihre Renate Schwarze  
E-Mail: [archiv@tsv-ginnheim.de](mailto:archiv@tsv-ginnheim.de)

## 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-PrivatKonto  
bei der Frankfurter Sparkasse