



Lebensphasen



Fehler nicht nur bei anderen sehen, für eigene Schwächen ständig Entschuldigungen finden...!

Was diese Gedanken in den Vereinsmitteilungen sollen? – Denken wir einmal darüber nach. Ich bin überzeugt, daß das Leben für uns alle erträglicher würde, privat und in der Sportgruppe, wenn wir einiges davon beherzigten.

Und noch etwas zum Abschluß: Ich finde es immer wieder wohlthuend, wenn ich manchmal bei einem 80. oder 85., manchmal auch beim 90. Geburtstag, ein Vereinsmitglied antreffe, das im Rahmen der Möglichkeiten den Alltag toll gestaltet, am Geschehen rundum vorurteilsfrei teilnimmt, sich nicht einigelt und dankbar für jeden Tag ist, der einem geschenkt wird. (Von krankheitsbedingten Schwierigkeiten will ich nicht reden.) „Miesepeter“ schaden anderen und auch sich selbst oft am meisten!

Und die Betroffenen selbst? – Kinder möchten „groß“ und etwas später selbständig werden, die Älteren weinen oft der Zeit nach, wo sie jünger, gesünder und aktiver waren.

„Kinder benötigen wir für die Rente – als Mitglieder im Verein – für spätere Führungsaufgaben...“

„Die Älteren nehmen den Jüngeren den Arbeitsplatz weg – die kosten nur Geld und treiben die Gesundheitskosten hoch...“

Wir Erwachsenen sollten aber Kinder nicht nur als „Nachwuchs“ sehen, sondern in einer eigenen Lebensphase, die in sich einen Wert hat.

Und die Älteren unter uns sollten froh sein, was sie noch „leisten“ können und dankbar sein für das, was sie bisher alles erleben durften.

Hier beginnt für mich Toleranz, nicht nur privat, sondern auch im Sport: Uns selbst, aber auch die Anderen, so sehen und akzeptieren, wie sie und wir z.Z. sind. Jedem die eigene Identität lassen. Da könnte uns der Sport helfen, vor allem der Mannschaftssport: Nicht alles nach den eigenen Maßstäben beurteilen,

(Diese beiden Bilder sind nur eine **Auswahl** aus unserem vielfältigen Vereinsleben und könnten durch viele Beispiele und Aufnahmen ergänzt werden.)

Da die vorliegenden Vereinsmitteilungen die letzten in diesem Jahr sein werden, wünsche ich jetzt schon allen Vereinsmitgliedern und ihren Familien schöne Feiertage und ein möglichst gutes Jahr 2007. (Sie wissen ja: „Weihnachten kommt immer so plötzlich!“)

Ihr Vereinsvorsitzender

Karl Schneider



Öffentlichkeitsarbeit

Unser Aufruf in den Vereinsmitteilungen und im Internet hatte Erfolg. Nachdem Gisela Strom ausgeschieden war, haben wir in Nicole Fischer eine neue Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit gefunden, die in der Sportgruppe von Karin Damrau aktiv ist.

Sie hat beruflich mit solchen Dingen zu tun und inzwischen auch „Kostproben“ ihres Könnens abgeliefert. Aus einem um-

fangreichen allgemeinen Konzept werden wir demnächst gemeinsam die Dinge zusammenstellen, welche für unseren Verein wichtig sind. Sicher gehören zur Arbeit Kontakte zu Tageszeitungen mit entsprechenden Veröffentlichungen, Gestaltung von Werbezetteln und Plakaten usw.

Wer in diesem Bereich Anregungen oder Rückfragen hat, be-

sondere Aktivitäten veröffentlicht haben möchte, gute Beispiele aus anderen Vereinen oder Organisationen findet, kann sich auch gerne direkt an Nicole Fischer wenden: Tel. 0 69 / 95 20 09 11 bzw. Nifi2000@gmx.de

Um unsere Internet-Seiten kümmert sich weiterhin Christoph Schneider, webmaster@tgroemerstadt.de

Neue Volleyballrunde 2006/07 hat begonnen

Hier die **Heimspiele** in nächster Zeit, wie immer in der großen unteren Halle der Geschwister-Scholl-Schule, Hadrianstr. 18. Spielbeginn samstags 15:00 h, sonntags 12:00 h (wenn Frauen 1 und 2 an einem Tag spielen: 10:00 h Frauen 2 und 15:00 h Frauen 1). **Zuschauer wie immer sehr willkommen!**

Samstag, 07.10.06 Herren 2
Sonntag, 12.11.06 Frauen 1 und 2
Samstag, 09.12.06 Herren 1
Sonntag, 10.12.06 Frauen 1 und 2
Samstag, 16.12.06 Herren 2
Sonntag, 17.12.06 Mixed

Samstag, 20.01.07 Herren 1
Sonntag, 28.01.07 Frauen 1 und 2
Sonntag, 04.02.07 Herren 2



Zitat

Manchmal merke ich, daß gerade das, was ich gut gemeint habe, von anderen mit Widerstand aufgenommen wird.

Manchmal erlebe ich, daß ich es anderen nicht recht machen kann.

Aus den Gedanken des Hamburger Hauptpastors *Helge Adolphsen*

Titus-Vereinbarung

Bei Redaktionsschluß ist folgendes zum aktuellen Stand zu sagen:

Möglicherweise werden die Titus Thermen Mitte November für eine gewisse Zeit wegen lang anstehender Reparaturarbeiten vorübergehend geschlossen. Die Rede ist von evtl. 2 Monaten im Sauna-

Bereich und u.U. 4 Monaten in der Schwimmhalle. **Amtlich ist z.Z. noch nichts.**

Wenn eine Schließung tatsächlich erfolgt, wird unseren Mitgliedern die Zeit „hinten dran“ gehängt. Das sieht dann so aus: Angenommen, die Sauna wäre November-

Dezember nicht zugänglich, dann würde von uns für Januar – Februar nichts abgebucht, so daß damit für unsere Mitglieder ein finanzieller Ausgleich geschaffen ist.

Das also für heute zur Information.

„Unsere Gruppe stellt sich vor“ Die Montagsgruppe von Bärbel Rutkowski

Hallo, heute möchte ich unsere Gruppe vorstellen: Wir sind die „Montagsfrauen“ in der Geschw.-Scholl-Schule. Wir machen Gymnastik und spielen Volleyball unter der Leitung unserer beliebten Bärbel Rutkowski. Die Gruppe besteht seit etwa 1975, einige Gründungsmitglieder sind heute noch aktiv, und zur Zeit zählen wir 22 Teilnehmerinnen.

Was passiert so bei uns?

Zum Training gehören auf Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit ausgerichtete Gymnastik, Volleyballübungen und eine Stunde Spiel. Bärbel korrigiert stets unsere Fehler, und das ist gut. So können wir immer noch eine Spur besser werden.

Wie Ihr seht, wird auch mal ein Geburtstag gefeiert; dann werden Turnbänke zur Partymeile umfunktioniert. Das anschließende Volleyballspiel ist lustig und gelöst, Fehler werden weggelacht (kommt ja vom Sekt, na klar), und manche Spiele-

rin spielt, ganz locker geworden durch den Sekt, besser als sonst.

Am jährlichen Volleyball-Spielnachmittag allgemeiner Grup-



pen des Vereins nehmen wir meistens zahlreich teil.

In den Sommerferien, wenn die Hallen geschlossen sind, spielen wir im Freien, auf der Niddawiese. Alle Freizeitvolleyballer/Innen sind dazu eingeladen. Hie und da kommt es dann schon mal zu „Anpassungs-

schwierigkeiten“, denn nicht jeder/jeder ist es gewohnt, gemischt zu spielen. Doch Spaß und Freude lassen wir uns nicht nehmen.

Das Jahr beschließen wir mit unserem Weihnachtsessen.

Ein „Highlight“ ist noch zu erwähnen: Jedes Jahr findet sich, wer Zeit und Lust hat, zu einer Reise zusammen. Aus den anfänglichen Wintersportwochen wurden Wanderwochen, oft auf der Insel Juist. In den letzten Jahren zieht es uns auch in wärmere Zonen; Flüge nach Griechenland, Spanien, Türkei und Portugal gehörten zu unseren Zielen. Sollte das etwa an unseren alternden Knochen liegen? Egal, WIR

SPIELEN WEITER! Und wenn es dann doch mal nicht mehr geht? – Über ein wöchentliches „Montagskaffeekränzchen“ reden wir später.

Gerda Goldschmitt

Gesundheitstipps

Übergewicht: Über längere Zeit mehr Energie aufnehmen als der Körper verbraucht. (Ernährung, Sport und Bewegung, sitzende Tätigkeiten, Dauer des TV-Konsums)

Sauna:

- Nicht erkältet in die Sauna gehen
- Sauna regt durch Wechsel heiß – kalt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem

➤ Deshalb Sauna-Besuch zur Vorbeugung gegen Schnupfen und andere Erkältungskrankheiten gut geeignet

➤ Wer schon erkältet ist, sollte auf die Sauna verzichten. Erkältungs- und andere akute Infektionskrankheiten beanspruchen den Kreislauf. Wer erkältet in die Sauna geht, läuft Gefahr, das Herz-Kreislaufsystem zu überfordern.

Verstorben

Im Juli verstarb im Alter von 80 Jahren Frau Lieselotte Grieser, früher wohnhaft Im Burgfeld Nr. 2. Sie war fast 20 Jahre in unserem Verein Mitglied.

Weitere Sterbefälle von Vereinsmitgliedern sind uns aus letzter Zeit nicht bekannt.

„Unsere Gruppe stellt sich vor“ Weilburg – „wärmstens“ empfohlen

Wir, Sigrid Schneider und ihre Christ-König-Gymnastikgruppen, machten in diesem zum Teil heftigen Sommer, am 19. Juli, unseren obligatorischen Ausflug. An der Bus-Haltestelle Heerstr. trafen wir uns um 9:15 h. Einige hatten sich „wettershalber“ schon wieder abgemeldet, denn es sollten 34 Grad im Schatten werden. Ein wenig zuviel für uns Mitteleuropäer.

Trotzdem waren es doch erstaunlich viele, die sich da im Schatten versteckt hatten. Mit dem Bus fuhren wir zum Bahnhof Rödelheim, dann mit der S-Bahn zum Westbahnhof, wo wir bald in den Zug nach Gießen umstiegen; auch dort hatten wir wieder direkten Anschluß nach Weilburg. Bequem konnten wir die schöne Landschaft durchs Zugfenster genießen. Gegen Mittag waren wir in Weilburg, unserem heutigen Ziel, und wir machten uns auf den Weg zum hochgelegenen Schloß. Hier wurden wir zum Mittagessen erwartet. Auf der Schloßterrasse begrüßten uns schon einige Herborner Turnerinnen. Den Wärmegraden auf der Terrasse wollten sich nur wenige aussetzen, und im Raum neben der Orangerie saß man auch schön und bei angenehmer Temperatur. Wir hatten nun Zeit, in aller Ruhe unseren Appetit mit dem schmackhaften Essen zu stillen. Wir an unserem Tisch kamen zu dem Schluß, daß ein guter Koch am Herd gestanden haben muß.

Um 14:30 h war die Stadtführerin da. Sie war die Frau des Pfarrers und erklärte uns die schönen Parkanlagen, das Schloß, den Schloßhof und die Schloßkirche. Der Spaziergang begann bei den mediterranen Bepflanzungen im Schloßgarten, wo sie uns auch einiges über ihre Heimatstadt erzählte.

Weilburg liegt an der mittleren Lahn und beherbergt neben Textilindustrie und Instrumentenbau ein pädagogisches Institut, das Bauamt und die Landwirtschaftsschule. Früher wurde Eisenerz abgebaut und der Marmor, der überall beim Schloßbau und in den Anlagen Verwendung fand.



Mit seinen 7.000 Einwohnern in der Kernstadt (14.000 im gesamten Stadtgebiet) ist Weilburg klein, aber schön, und auch leicht zu bewältigen. Das Schloß und die Kernstadt liegen auf einem Felsrücken im Lahnbogen. Der Berg wurde in alter Zeit Schicht für Schicht von unten aufgeschüttet, bis er zu dem wurde, was er heute ist.

An der Mauer des Schloßparks hatten wir eine gute Sicht übers Umland, unter anderem zur Kapelle aus dem Jahr 1505, die nach dem Vorbild der Grabeskirche in Jerusalem erbaut wurde.

Schon im Jahre 906 wurde die Stadt erstmals genannt und war damals Sitz von König Konrad. Später, vom 16. bis 18. Jahrhundert, haben Nassauer-Weilburger Grafen das Schloß als eine harmonische Vierflügel-Anlage aus Renaissance und Barock erbaut.

Im Schloß, das heute Museum ist, waren wir nicht; wir bestaunten es vom schönen Schloßhof aus. Al-

lein schon das Zuhören war schweißtreibend. Da waren wir den großen, alten Rotbuchen mit dem dichten, schillernden Laub dankbar für den Schatten, den sie uns boten. Und als es dann in die Schloßkirche ging, war es äußerst angenehm; wir konnten bequem sitzen, zuhören und abkühlen.

Nach dieser Erholung ging es noch über den Marktplatz mit dem Neptunbrunnen und vorbei an den sehr schönen Bürgerhäusern; sehenswert das hübsche hessische Fachwerk.

Es hätte noch viel Interessantes zu sehen gegeben. Da gibt es z.B. den Schiffstunnel, der einmalig in Deutschland ist, und den Torbogen, der dem Pariser Triumphbogen nachempfunden wurde. Aber dazu war die Zeit zu kurz und das Wetter zu warm. Wir wollten ja auch noch zu unserem Eis kommen, bevor wir den Rückweg zum Bahnhof antreten mußten. Der Weg dorthin war zum Glück nicht allzu weit.

Jetzt fuhren wir eine andere Strecke – über Limburg ging's heimwärts. Für mich nie gehörte Ortsnamen standen auf den Stationsschildern. Ab Limburg kamen dann die bekannteren Orte.

Zugfahrt lädt ein zu entspannten Unterhaltungen und wer will, kann sich bewegen und Platzwechsel machen.

Wir hatten wieder einen schönen, wenn auch etwas heißen Ausflug erlebt. Sigrid hatte immer einen Blick auf ihre Schützlinge, damit da keinem die pralle Sonne zu lange aufs Haupt brannte. Alle kamen gut zu Hause an – am nicht zu späten Abend.

Nun können wir uns aufs nächste Mal freuen, wo bestimmt wieder viele dabei sein werden.

Irma Michel

Sport- und Vereinssplitter

- Ein **Skigymnastik-Kurs** wird auch dieses Jahr im Winterhalbjahr wieder angeboten, unter der bewährten Leitung von Roland Steiner, Tel. 0 61 26 / 56 07 69, miro.steiner@t-online.de und zwar vom 13.11. – 11.12.06 und vom 15.01. – 12.02.07, also je 5 Abende vor und nach den Weihnachtsferien. Treffpunkt immer montags 19:00 h – 20:30 h in der Turnhalle 1 der Ernst-Reuter-Schule, Eingang Hammarskjöldring 17a. Einmalige Kursgebühr für alle 10 Abende bei Vereinsmitgliedern 15,- €, bzw. 40,- € bei Nichtmitgliedern.
- **Qi Gong:** Hier hat inzwischen schon der 3. Kurs vom 07.09. – 14.12.06 begonnen, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, und auch für Vereinsmitglieder und für Nichtmitglieder. Die Kursleitung hat die anerkannte Qi Gong-Lehrerin Haike Rausch, Tel. 0 69 / 46 13 11, h.rausch@vpsurf.de. Übungsstätte ist das evang. Gemeindezentrum von Auferstehung in Frankfurt-Praunheim, Graebstr. 2b. Einzelheiten über diese Sportart können auch über das Internet abgerufen werden unter www.tao-to-be.de
- **Nordic-Walking:** Unter der Leitung von Sabine Kaak läuft donnerstags von 17:30 – 18:30 seit Mitte September ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Bei weiterem Interesse bitte an Sabine Kaak wenden, Tel. 0 64 33 / 94 69 12. kassenwart@tgroemerstadt.de
- Ebenfalls angefangen hat montags von 20:30 – 21:30 in der Ebelfeldschule ein **Pilates-Kurs** unter der Leitung von Sabine Jakobs, Tel. 0 69 / 76 67 65 bzw. fine13jakobs@web.de
- **Ballspiele für Kinder von 6 – 9 Jahren**, ein neues Dauer-Angebot freitags von 16:30 – 17:30 h in der Geschwister-Scholl-Schule, unter der Leitung von Nora Malzacher (Tel. 0 69 / 57 43 21 bzw. noromalzacher@web.de)
- **Volleyball für Kinder ab 8 Jahre**, donnerstags von 18:00 – 19:30 h in der Turnhalle1 der Ernst-Reuter-Schule, Eingang Hammarskjöldring 17a mit Janin Weisig.
- **Beckenbodengymnastik:** Der augenblickliche Kurs läuft vom 28.08. – 20.11.06 und der Anschlusskurs vom 27.11.06 – 19.02.07, jeweils montags von 18:00 – 19:00 h im Gymnastikraum der Ernst-Reuter-Schule Halle 1, Eingang Hammarskjöldring 17 a Leitung und Auskünfte bei Elke Jordan, Tel. 0 69 / 57 03 69 bzw. elke.jordan@tiscali.de
- **Wer rastet der rostet** ist das Motto eines Dauerangebotes, mittwochs von 11:00 – 12:00 h im Gemeindesaal von St. Sebastian, Ernst-Kahn-Str. 45, mit funktioneller Ausgleichsgymnastik, kleinen Spielen und Entspannungsübungen. Zielgruppe alle Junggebliebenen > 60 Jahre (Frauen und Männer). Die Leitung hat Karin Gombert, Tel. 0 69 / 57 96 27 und stekago@aol.com
- **Herbstball 2006 im Bürgerhaus des Northwestentrums, am Samstag, dem 28.10.06, ab 19:00 h, Saalöffnung 18:00:** Das ist allerdings kein Angebot von uns, sondern vom Männerchor Praunheim, der, wie wir, Mitglied im Vereinsring Praunheim ist. Eintrittspreis 17,50/19,- €, Vorverkauf bei Toto-Lotto Flasnöcker, Alt Praunheim.



Aktuelle Informationen, das aktuelle Sportprogramm, Anfahrtsbeschreibungen zu den Sportstätten, Spielberichte und Ergebnisse unserer Volleyball-Mannschaften gleich am Montag nach den Spieltagen...

www.tgroemerstadt.de

Wander- und Ausflugstag und sonstiges „Außersportliche“



wir eine sehr schöne Wanderstrecke durch die Weinberge ausgesucht, vom Niederwalddenkmal bei Rüdeshelm nach Assmannshausen. Von daher war es nicht gerade etwas „Außersportliches“.

seumsbesuchen, bei einem „Trink“ nach der einen oder anderen Sportstunde, bei Ausflügen und bei vielen anderen Anlässen. Das ist gut so und fördert die Gemeinschaft.

Bei Vorliegen dieser Vereinsmitteilungen wird der Herbsttermin verstrichen sein. Andererseits war aber der 07.10. seit langem bekannt, nämlich durch den Jahresterminplan und eine Information über die Übungsleiter/Innen. Diesmal hatten

Richtig „außersportlich“ geht es aber in vielen Gruppen unseres Vereins immer wieder zu, ob bei Grillrunden, „besonderen Geburtstagen“, Weihnachtsfeiern, Mu-



Volleyball tut Deutschland gut. BEWEG DICH!

www.tgroemerstadt.de

ZÜRICH ASICS MIKASA DVV DEUTSCHER SPORTBUND

IMPRESSUM:

REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE NÄCHSTEN MITTEILUNGEN:

Samstag, 20. Januar 2007

HERAUSGEBER:

TG Römerstadt 1950 e.V.
z. Hd. Karl Schneider
Alt Praunheim 27
60488 Frankfurt a. M.
Tel./Fax.: 0 69 / 768 14 18
vorstand@tgroemerstadt.de

INTERNET: www.tgroemerstadt.de

Entwurf und Gestaltung: Christoph Schneider
Druck: Munker & Schmidt, FM/Kalbach – 5. Oktober 2006