



Liebe Freunde der TG Römerstadt

Das Internationale Deutsche Turnfest 2009 vom 30. Mai bis 5. Juni in Frankfurt ist bereits eine Weile vorbei, Presse und TV hatten ausführlich darüber berichtet. Es hat



Hallenboden in den Sommerferien zu erneuern. Notdürftig wurden nur die schlimmsten Stellen ausgebessert, mittlerweile haben sich erneut viele Blasen und Risse gebildet, in den Bodenröhren steht weiterhin das Wasser. Zusätzlich wurde auch die Halle 1 der Ernst-Reuter-Schule für zwei Wochen nach den Sommerferien gesperrt, da es dort Probleme mit der Deckenkonstruktion gab. Nach einer Begutachtung wurde die Turnhalle aber wieder freigegeben.

hoffentlich nicht nur bei den Teilnehmern, sondern bei vielen unserer Vereinsmitglieder einen bleibenden positiven Eindruck hinterlassen. 80 Helfer unserer TG Römerstadt haben rund 320 Sportlerinnen und Sportler rund um die Uhr in der Geschwister-Scholl-Schule betreut. Für den reibungslosen Ablauf und die nette Betreuung haben die Gäste der 26 Vereine uns ausnahmslos gelobt. Diesem Lob schließe ich mich uneingeschränkt an. Als Dank für ihr Engagement gab es für alle Helfer einen Einkaufsgutschein und mit einer kleinen Grillparty am Ort des Geschehens haben wir das Turnfest abgeschlossen.

Soweit die positiven Berichte. Ein ständiges Ärgernis für unseren Verein sind die Probleme mit den Turnhallen. Zum Einen wie in den letzten Mitteilungen geschildert der Wasserschaden in der Geschwister-Scholl-Schule. Leider kam die Stadt ihrem Versprechen nicht nach, den

Über das reguläre Vereinsangebot hinaus bieten wir zeitlich begrenzte Kurse, auch für Nicht-Vereinsmitglieder, an.

Seit Beginn der Schulzeit läuft der gut ausgelastete 10-teilige Kurs „Rückenfitness - starker und gesunder Rücken“ bei Dana Soukup. Dieser Kurs ist mit der Auszeichnung „Pluspunkt Gesundheit“ zertifiziert und wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Er wird im neuen Jahr erneut stattfinden.

Im kommenden Winterhalbjahr werden dies neben unserem reichhaltigen Standardprogramm Kurse wie Skigymnastik, Pilates und Yoga sein.

Für die früher dunkel werdenden Abende wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Sportangebot der TG Römerstadt.

Ihr Werner Naumann

Aus dem Inhalt

| | |
|---|------|
| Geräteturnerinnen erfolgreich beim Turnfest | S. 2 |
| Rückblick aufs Turnfest..... | S. 2 |
| Kinderolympiade und Volleyball-Rundenstart | S. 3 |
| Volleyball-Heimspiele | S. 4 |
| Sport- und Vereinssplitter.. | S. 5 |
| Yoga am Vormittag und Senioren in Bad Nauheim . | S. 6 |
| Aktueller Übungsstundenplan (Vorderseite)..... | S. 7 |
| Hap Ki Do: Farbwechsel und Wiesen-Volleyball..... | S. 8 |

Ansprechpartner im Verein

Bitte beachten sie bei Korrespondenzen mit dem Vorstand die Vereinsanschrift:

TG Römerstadt e.V.
Werner Naumann
Neesbacher Str. 4
65597 Hünfelden
Tel.: 0 64 38 / 72 555
(Mo, Mi, Fr abends)
Fax: 0 64 38 / 92 05 38
eMail: vorstand@tgroemerstadt.de

Telefonische Auskünfte in Vereinsfragen erteilt gerne (tagsüber):
Bärbel Rutkowski:
Tel. 0 61 01 / 333 27

Geräteturnerinnen erfolgreich beim Internationalen Deutschen Turnfest

Aus der Geräteturnen-Gruppe haben Tabea Hilgenberg, Iman Nahhar und Hannah Sasse aktiv am Turnfest teilgenommen. Hannah und Iman traten beim DTB-Wahlwettkampf / Fachwettkampf Gerätturnen an und errangen, jedenfalls aus Trainersicht, gute Ergebnisse. Tabea hatte sich für den DTB-Wahlwettkampf / Mischwettkampf entschieden und mit dem guten, alten Seilspringen, offiziell „Rope Skipping“, hüpfte sie ins gute Mittelfeld (326. Rang von 517 Teilnehmerinnen ihrer Altersklasse in dieser speziellen Sparte).

Keine Stürze und Verletzungen; liebevolle Betreuung durch unsere



Fans, sprich: Eltern und Trainerin; freundliche, wohlwollende KampfgerichtInnen; die Atmosphäre einer großen internationalen Sportveranstaltung; dies alles bescherte unseren Turnerinnen einen hoffentlich unvergesslichen Wettkampftag.

Bärbel Rutkowski

**Ziehen Sie demnächst um?
Ändert sich Ihre Bankverbindung?
Bitte teilen Sie uns rechtzeitig
Ihre neue Anschrift bzw. Ihre
Kontoverbindung mit.**

Vielen Dank!

Kurzer Rückblick auf das Turn-„Fest“

Ja, es war rundum ein tolles Fest, nicht nur für die Turner. Viele Menschen aus Frankfurt, der Rhein-Main-Region, aber auch aus ganz Deutschland und darüber hinaus werden es in sehr guter Erinnerung behalten.

Die Organisatoren waren gut beraten, nicht nur mehrere Messehallen, die vielen großen Sporthallen von Ballsporthalle bis Eissporthalle, die Festhalle, die Paulskirche, die Commerzbank-Arena usw. einzubeziehen. Dann die Schaubühnen in der Innenstadt, die Turnfestmeile an beiden Ufern des Mains, Mitmachangebote und vieles andere.

Stichpunktartig sollen hier außer den sportlichen Höhepunkten folgende Ereignisse in Erinnerung gerufen werden:

Festzug zur Eröffnung in der Altstadt, die Lichter-Show an allen Abenden am Main-Ufer, ökumenischer Gottesdienst auf dem Römerplatz, der Abend der Landesverbände (für Hessen, Niedersachsen und Bayern auf den Schloßterrassen in



Höchst), Ausstellung in der Paulskirche über die Entwicklung der Deutschen Turnfeste, sowie die Stadion-Gala zum Ausklang in der Commerzbank-Arena.

Frankfurt stand komplett vom 30.05. – 05.06.09 im Zeichen des Turnfestes. Erfreulich war auch, daß das Fernsehen des HR und die

Tageszeitungen häufig und ausführlich über das Ereignis berichteten und daß so viele Bewohner aus Frankfurt und Umgebung das Fest annahmen und dabei waren.

Es war einfach schön, zumal auch das Wetter toll mitspielte.

Karl Schneider

Kinderolympiade beim Zehntscheunenfest 2009

Später als in den vorangegangenen Jahren waren wir mit unserer Kinderolympiade auf dem Zehntscheunenfest eingeplant, nämlich erst um 16.30 Uhr am Sonntag, so dass viele Eltern und Kinder uns schon sehnsüchtig auf der großen Festwiese an der Nidda erwarteten. Am Samstag zuvor war der Himmel ziemlich bewölkt, dafür hatten wir am Sonntag jede Menge Sonne im Gepäck. Wie auch in den letzten Jahren hatten wir mal wieder Glück mit dem Wetter. Direkt nach der Vorführung der freiwilligen Feuerwehr hatten wir wieder mit vielen Helfern und noch mehr Kindern jeden Alters eine Menge Spaß. Neben den altbekannten Stationen wie Sackhüpfen, Dosenwerfen und Fische angeln gab es dieses Jahr eine

neue Attraktion: Apfel tauchen. Die Kinder durften nur mit dem Mund einen Apfel aus einer Wanne voll mit Wasser herausholen. Wegen des warmen Wetters wurde das ein Heidenspaß und die Kinder hatten neben dem Sieger-Lolli auch etwas Gesundes zum Naschen. Gegen 18.00 Uhr war dann wieder alles vorbei und wie überließen den Hunden vom Hundeverein das Feld. Eins kann man aber nicht oft genug erwähnen: Ohne die freiwilligen Helfer könnte die Kinderolympiade nicht stattfinden. Schön, dass sich immer wieder Leute finden, die uns tatkräftig unterstützen. Vielen Dank an Euch! Und für nächstes Jahr brauchen wir natürlich auch wieder ganz viele Freiwillige...

Vera Pfeil



Neues Spiel – Neues Glück Volleyballabteilung startet in neue Saison

Pünktlich zum Redaktionsschluss dieser Vereinsmitteilungen startet die neue Saison in eine neue Runde. Zurück liegen, neben den sommerlichen Turnieren, harte Wochen der Saisonvorbereitung mit Konditions-, Technik und Spielsystem-Training, aber auch einer Reihe Vorbereitungsturniere, um sich an den Ernst der Punktspiele zu gewöhnen und die Abstimmung zu perfektionieren. Wie immer berichten unsere Mannschaften zeitnah auf unserer Webseite über ihre Ergebnisse in Zahl, Wort und Bild. – Da lohnt immer ein Besuch!

Was können wir von der neuen Saison erwarten und wie war der Sommer? Ein kurzer Einblick in die einzelnen Mannschaften:

Frauen I (Bezirksliga, Oli Bender):

Diese Saison beginnen die Damen 1 mit einem großen und stabilen Kader. Mit diesem sollte es ge-

lingen um die vorderen Plätze mitzuspielen.

Frauen II (Kreisliga, Werner Naumann):

Im 2. Jahr in der Kreisliga will die Mannschaft nichts mit dem Abstieg zu tun haben. Durch Zugang von 2 Spielerinnen und dem temporären Einsatz von 2 Jugendspielerinnen aus der 3. Mannschaft ist das Team ausgeglichener besetzt. Ziel: sicheres Mittelfeld

Frauen III (Kreisklasse, Werner Naumann):

Durch den Weggang von 3 Spielerinnen (1 Jahr Auslandsaufent-



halt) muss die Mannschaft neu zusammengestellt werden. 5 bis 6 neue Spielerinnen sind dazu gekommen (14-15 Jahre), die jetzt in-

(Fortsetzung auf Seite 4)

(Fortsetzung von Seite 3)

tegriert werden müssen. - Ziel: 2 bis 3 Spiele gewinnen.

Jugend (U13, Werner Naumann):

In dieser Saison starten wir mit zwei Teams U13 (männl. und weibl.). Die 10 Spielerinnen und Spieler sind zw. 10 und 13 Jahre und spielen an 5 Wochenenden in Turnierform ihre Runde. - Ziel: Spaß am Volleyballspielen haben und schon Technik lernen.

Mixed I (Hessenliga, Andi Nau) - Je oller, je doller:



Die TV Killers haben ihre erfolgreichste Sommersaison seit bestehen (ca. 15 Jahre) hinter sich. Insgesamt wurden 6 Großturniere gespielt. Bei 5 Turnieren landete man auf dem Podestplatz, zweimal konnte man die Turniere gewinnen. Dazu weitere erfolgreiche Turniere (Sand und Halle) in jeweils verschiedenen Besetzungen.

Die neuen Saison in der Hessenliga Mixed ist bereits gestartet. Das erste Spiel verlor man unglücklich mit 15:17 im Tie Break gegen Worfelden, die ausschließlich mit Spielern und Spielerinnen aus der LL bis OL spielen. Das zweite Heim-

spiel gegen Auerbach wurde anschließend ungefährdet gewonnen. Die Mannschaft besteht derzeit aus einem Kader von rund 16 Spielern und unser Ziel diese Saison ist es wieder bei anspruchsvollem Volleyballspielen auch Spaß und Geselligkeit mit den anderen Teams in der Runde zu haben.

Mixed II (Bettina Kruse):

Nach einem Jahr mit sehr wechselhafter Beteiligung bei den Mixed 2, gibt es jetzt Hoffnung auf Besserung. Einige Mixed 1er haben Interesse bekundet mittwochs (zusätzlich) mit uns zu trainieren, außerdem gibt es zur Zeit mehrere "Schnupper"-SpielerInnen, die hoffentlich dauerhaft bleiben.

Männer I (Bezirksoberliga; Thomas „Bodo“ Fleischmann):

Am Sonntag wird sich zeigen wie sich die Mannschaft entwickelt hat. Wird sie die Unsicherheit zeigen, die sie gegen das FTG-Frankfurt Trainingsspiel gezeigt hat oder- wie ich hoffe- die Ruhe und Konzentration des letzten Trainingsspiels gegen Ginsheim? Es ist nicht eine Frage der Leistung oder des Leistungsunterschiedes, was eine Mannschaft zum Sieg führt. Denn dafür gibt es schließlich die Spielklassen, die Mannschaften ähnlichen Leistungs-Standards zusammen bringt.

Unsere Siege werden maßgeblich von unserer Entschlossenheit und der Sicherheit auf dem Feld bestimmt. Entschlossenheit ist eine Sache des Willens und seiner Stärke. Entschlossenheit bekommt man durch Selbstvertrauen und Selbstvertrauen durch Sicherheit. Sicherheit bekommt man durch Wissen. Wissen über seine Fähigkeiten und den Aufgaben, die er auf dem Feld hat.

Männer II (Bezirksliga, Oli Bender):

Die Herren 2 konnten nur durch den Zugewinn der sich auflösenden

Seckbacher Mannschaft vor dem Zerfall gerettet werden. Folglich steht diese Saison ganz im Zeichen ein neues Team zu formen. Der Klassenerhalt wäre ein schöner Erfolg.

Seniorinnen und Senioren:

Auch dieses Jahr werden wir wieder eine Reihe Auswahlmannschaften zusammen stellen und an den hessischen Meisterschaften im Spätherbst teilnehmen lassen. Und vielleicht qualifiziert sich der ein oder andere ja auch wieder für die Südwestdeutschen- oder gar Deutschen Meisterschaften.

Die Ü59 männl. hat sich bereits für die Deutschen Meisterschaften am 7./8. Nov. in Backnang qualifiziert. Das Ziel der männl. Ü53 Mannschaft ist wieder die Teilnahme an den Südwestdeutschen Meisterschaften.

*Christoph Schneider
Volleyballwart*

**Heimspieltermine
im Herbst**

(Spielbeginn Spiel 1 von 2)

Samstag, 31.10. 15:00 Frauen I
Sonntag, 01.11. 11:00 Frauen III

Samstag, 14.11. 15:00 Frauen III
Sonntag, 15.11. 14:00 Frauen I

Samstag, 28.11. 15:00 Männer II
Sonntag, 29.11. 13:00 Männer I

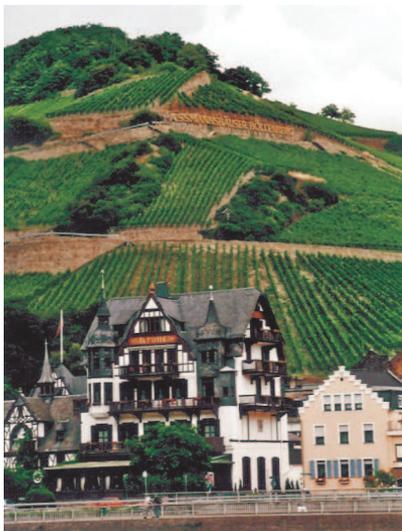
Samstag, 12.12. 09:30 U13-Jugend
Sonntag, 13.12. 11:00 Frauen II

Sonntag, 17.01. 11:00 Frauen II

Samstag, 30.01. 15:00 Frauen III

Sport- und Vereinssplitter

- Am 23.11.2009 startet wieder ein **Skigymnastik-Kurs** mit Roland Steiner. Der Kurs findet an 10 Terminen statt (bis zum 22.02.2010). Die Gruppe trifft sich immer montags von 19:00 Uhr – 20:30 Uhr in der Ernst-Reuter-Schule, Halle 1. Der Kurs kostet für Vereinsmitglieder 15,-- €, für Nichtmitglieder 40,-- €.
- Der neue **Rückenfitness-Kurs** von Dana Soukup beginnt am 01.03.2010 und läuft bis zum 31.05.2010 (insgesamt 10 Termine). Er findet immer montags von 19:00 Uhr – 20:00 Uhr in der Ernst-Reuter-Schule, Halle 1, statt und kostet für Vereinsmitglieder 35,-- €, für Nichtmitglieder 75,-- €. Durch die Verbesserung von Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination wird dem Auftreten von Rückenschmerzen vorgebeugt. Körperliche Aktivitäten vermindern zudem Risikofaktoren wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes sowie Osteoporose und können auf emotionaler Ebene zu einer direkten Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Für diesen Kurs hat der Verein dank der Zusatzqualifikation von der Leiterin Dana Soukup das Qualitätssiegel „Sport Pro Gesundheit“ erhalten. Es steht für eine hohe und gleich bleibende Qualität des Angebots. Viele Krankenkassen haben das Siegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Kursteilnehmer haben die Möglichkeit, sich über § 20 SGB V einen Teil der Kurskosten von der Krankenkasse rückerstatten zu lassen.
- Ein neues Angebot gibt es beim **kreativen Kindertanz**. Der Kurs von Maren Faulstich wird jetzt auch für Kinder von 5-8 Jahren angeboten und zwar immer dienstags von 17:30 Uhr – 18:15 Uhr in der Riedberghalle.
- Der aktuelle **Yoga-Kurs** von Sabine Jakobs findet zwar bereits statt, es können aber immer noch Interessierte einsteigen. Kommt einfach vorbei! Die Gruppe trifft sich immer montags von 18:00 Uhr – 19:00 Uhr in der Ernst-Reuter-Schule, Halle 3. Für Vereinsmitglieder ist der Kurs kostenlos, Nichtmitglieder zahlen für 10 Termine 40,-- €.
- Unsere Kindergruppen können noch weitere Kinder aufnehmen. Schaut einfach mal rein! Insbesondere die Gruppen **Purzelturnen** für 3-5 Jährige (mittwochs, 15:30 -16:30 Uhr, Römerstadtschule), **Eltern-Kind-Turnen** (mittwochs, 16:30 -17:30 Uhr, Römerstadtschule), die **Kindergruppe ab 6 Jahre** (freitags, 15:00 – 16:30 Uhr, Geschwister-Scholl-Schule) und die **Ballspielgruppe** ebenfalls für Kinder ab 6 Jahre (freitags, 16:30 – 17:30 Uhr, Geschwister-Scholl-Schule) freuen sich über Verstärkung.
- Weiterhin finden zwei **Beckenbodengymnastikkurse** montags von 17:00 – 18:00 Uhr und von 18:00 bis 19:00 Uhr in der Gymnastikhalle der Ernst-Reuter-Schule mit Elke Jordan statt. Nichtmitglieder zahlen für 10 Einheiten 40,-- €. Laufender Kurs: 21.09. bis 14.12.2009
- **Pilates** findet als ständiges Angebot mittwochs von 19:00 Uhr – 20:00 Uhr in der Hermann-Luppe-Schule mit Sabine Jakobs statt. Nichtmitglieder können dieses Angebot auch als Kurs mit 10 Einheiten für 40,-- € buchen.
- Vom 11.11. bis einschl. 17.11. und 23.11. bis einschl. 30.11. steht der **Pfarrsaal der St. Sebastian Gemeinde** für unsere Übungsstunden wegen einer kirchlichen Veranstaltung nicht zu Verfügung. In dieser Zeit fallen unsere Kurse aus.
- Zeitl. und örtliche Änderungen sind dem neuen Übungsplan (dieser Ausgabe beigelegt) zu entnehmen.



14. Vereinswandertag am 10.10.09

Dieser führt uns etwa 6 – 7 km durch die Weinberge von Rüdesheim nach Assmannshausen. An dem Tag werden wir aber noch wesentlich mehr erleben; Einzelheiten dazu erhielten die Übungsleiter, können aber auch der Webseite entnommen werden.

www.tgroemerstadt.de

- Aktuelle Informationen,
- das aktuelle Sportprogramm,
- Anfahrtsbeschreibungen,
- Formulare zum Download,
- aktuelle Spielberichte und Ergebnisse unserer Volleyballer

Auf unserer Webseite! Schauen Sie doch mal wieder rein!

Unsere Gruppe stellt sich vor **Yoga - am Vormittag -**

Yoga stammt ursprünglich aus Indien, hat aber durch westliche Einflüsse vielfältige Veränderungen erfahren. Akrobatische Übungen wurden westlichen körperlichen Bedürfnissen angepasst. Rückenschule, Nackenschule und Beckenbodentraining finden Berücksichtigung. Im Unterschied hierzu und anderen gymnastischen Methoden werden die Übungen **ruhig, achtsam**, den Körper und die Atmung bewusst wahrnehmend ausgeführt.

Auf der höheren Ebene kann Yoga ein Weg der Selbsterforschung und der Selbsterkenntnis sein. Auf der praktischen Ebene geht es in unserer Gruppe vor allem um **gesund erhaltende** und **Heilprozesse** unterstützende Übungen.

Die **ganzheitlichen** Übungen haben positive Auswirkungen auf die Psyche, die Atemqualität wird verbessert, Konzentration geschult, Ruhe und Gelassenheit gefördert. Darüber hinaus werden in jeder Stunde möglichst viele Muskelgruppen gestärkt und gedehnt, Gelenke schonend aktiviert, Beweglichkeit verbessert und Verspannungen gelöst. Jeder übt angepasst an die individuellen körperlichen Gegebenheiten. Zielrichtung ist stets das eigene **Wohlbefinden**.

Die Stunde endet mit einer kurzen Schlussentspannung, die noch einmal das Körperbewusstsein schult und das zur Ruhe kommen fördert. Gelegentlich geschieht dies unter zur Hilfenahme von Naturbil-

dern und Farben und bei besonderen Gelegenheiten bilden auch kleine meditative Übungen den Abschluss.

Da die Übungsleiterin auch zusätzlich QiGong Lehrerin ist, werden hin und wieder Stunden durch einfache **QiGong-Übungen** und die Gesundheit fördernde Massagen bestimmter Akupunkturpunkte bereichert und ergänzt.

Jeder, der neugierig geworden ist, ist herzlich eingeladen vorbeizukommen und mitzumachen.

Wir üben immer **dienstags von 9:30 bis 10:30 bzw. 10:30 bis 11:30 Uhr** und freuen uns über jeden Besuch.

Sylvia Uhlmann

Senioren-Gruppen von Sigrid Schneider in Bad Nauheim

Es war wieder so weit. Schon fast zur Tradition geworden, fahren wir während der Sommerferien in eine Stadt, um sie zu besichtigen.

Am 22. Juli dieses Jahres fuhren wir mit 26 Personen nach Bad Nauheim. Aus dem Bahnhof kommend erreicht man gleich den Sprudelhof mit seinen 2 großen Sprudelschalen, in denen das Wasser aus 160 bzw. 180 m Tiefe und mit 3% Salzgehalt erfasst wird. Der Platz findet eine sehr schöne Umrahmung durch weitgehend erhaltene Badehäuser. Diese haben wir zwar nicht besichtigt, da sie uns im Rahmen einer Stadtführung € 95,- gekostet hätte. Das Badehaus 5 soll aber sehenswert sein, mit 2 sehr schönen Tiffanyfenstern, einer mit Lahnmarmor ausgestatteten Halle und u.a. einer Barock-Badewanne. So haben wir uns die Kuranlage im Darmstädter Jugendstil eben von außen angeschaut. Wir durchschritten den Kurpark, der von dem Frankfurter Heinrich Siesmayer 1855-56 ange-

legt wurde und der jetzt für die Landesgartenschau 2010 hergerichtet wird.

Ein kleiner Bummel durch die Altstadt in Richtung Marktplatz war dann unser nächstes Ziel, wo wir in der Gaststätte „Tiramisu“ Plätze fürs Mittagessen reserviert hatten. Das Essen war ausgezeichnet und reichlich.

„Nach dem Essen sollst du ruh'n oder tausend Schritte tun“. Wir hatten uns für Letzteres entschieden. So ging es zu einem Gradierwerk, das wir aber auch nur von außen besichtigten. Ich erzählte noch ein bisschen über med. Forschungseinrichtungen für Herz- und Kreislauf-erkrankungen, über Salzgewinnung und über den Kurbetrieb. (Die bekannteste Klinik ist wohl die Kerckhoffklinik.) Danach ging es zum Großen Teich, den die meisten von uns umrundeten. Hier gab es noch eine Überraschung: Unser langjähriges Vereinsmitglied Horst Rehn war in Bad Nauheim nach ei-

ner Bypass-OP zur Reha und lief uns bei seinem Lauftraining über den Weg.

So, nun hatten alle Kaffeedurst, den wir im „Schwyzer Hüslli“ stillten. Von da ging es gemütlich zum Bahnhof. Ich glaube, auch dieser Ausflug war zur Zufriedenheit aller ausgefallen.

Sigrid Schneider

Mitglieder werben Mitglieder

Werben Sie neue Mitglieder für die TG Römerstadt und erhalten Sie **10,- € Werbungsprämie** auf ihren Mitgliedsbeitrag.

Die 10,- € werden auch für die Werbung von Fördernden Mitgliedern vergütet. Deren Monatsbeitrag beträgt lediglich 3,- € und kostet keine Aufnahmegebühr.



Turngemeinschaft Römerstadt e.V.

Übungsplan – Stand 01.10.2009

1.) Breitensport

– Kinder und Jugendliche –

Eltern und Kinder / bis 3 Jahre:

- Mi. 16:30 - 17:30 Röm Dagmar Ritz-Ziedrich

Purzelturnen / 3 bis 6 Jahre:

- Mi. 15:30 - 16:30 Röm Sonja Schmitt / Sophia Geimer

Kreativer Kindertanz / 5 - 8 Jahre:

- Di. 17:30 - 18:15 Riedb Maren Faulstich

Kreativer Kindertanz / ab 8 Jahre:

- Di. 18:15 - 19:00 Riedb Maren Faulstich

Kinder / ab 6 Jahre:

- Fr. 15:00 - 16:30 GSS neu René Reder

Kinder / ab 8 Jahre:

- Mi. 17:30 - 18:30 Röm Sabine Straußner

Geräteturnen / ab 6 Jahre:

- Do. 18:00 - 19:45 GSS neu Bärbel Rutkowski / Sabine Kaak

Ballspiele / ab 6 Jahre:

- Fr. 16:30 - 17:30 GSS neu René Reder / Sophia Geimer

Tanzen - Different Styles / 9 bis 16 Jahre:

- Fr. 17:30 - 19:30 EKS Ricarda Jordan / Patricia Pistara

HAP Ki Do – Selbstverteidigung / 6 bis 12 Jahre:

- Mi. 17:30 - 18:45 Ebelf J. Berger / J. Müller
- Fr. 17:30 - 18:45 Ebelf J. Berger / J. Müller

– Jugendliche und Erwachsene –

Ju Jitsu – Selbstverteidigung / Anfänger:

- Di. 19:00 - 20:30 Riedb Wolfgang Plenz

Ju Jitsu – Selbstverteidigung / ab 10 Jahre:

- Mi. 20:00 - 21:30 GSS alt Wolfgang Plenz

Tischtennis / Erwachsene und Jugend ab 16 Jahre:

- Mo. 18:00 - 20:00 GSS alt Dieter Schneider

Aerobic / Erwachsene jeden Alters:

- Di. 19:00 - 20:00 ERS 1-Gym Susanne Chaselon

– Erwachsene –

HAP Ki Do – Selbstverteidigung / ab 12 Jahre:

- Mi. 19:00 - 20:30 Ebelf J. Berger / J. Müller
- Fr. 19:00 - 20:30 Ebelf J. Berger / J. Müller
- Fr. 20:30 - 22:00 Ebelf J. Berger / J. Müller

Wassergymnastik:

- Mi. 12:00 - 12:45 Titus Ingrid Berger

Tanzen:

- Di. 20:30 - 22:00 ERS 3 Birgit Weinert
- Fr. 20:30 - 22:00 HLS freies Training

Freizeit-Volleyball / Frauen und Männer:

- Mo. 20:30 - 22:00 ERS 1 Michael Gohlke
- Di. 20:00 - 22:00 ERS 2 Fritz Ehmig
- Do. 19:30 - 22:00 ERS 1 Fritz Ehmig
- Do. 20:30 - 22:00 GSS alt Karin Damrau
- Fr. 20:30 - 22:00 ERS 3 Helmut Bill

Unsere Volleyball-Wettkampfmannschaften finden Sie auf der Rückseite links oben!

Aerobic Step / *New-Body-Steps*

- Di. 17:30 - 18:15 ERS 1-Gym Ingrid Berger

Aerobic Step / *Body-Working-Out*

- Di. 18:15 - 19:00 ERS 1-Gym Ingrid Berger

Perfect Balance (body conditioning)

(mit je 1/3 Aerobic, Kräftigung und Dehnung):

- Mo. 20:30 - 22:00 ERS 1-Gym Zdena Moldovan

Problemzonentraining (Bauch – Beine – Po):

- Mo. 19:00 - 20:30 ERS 1-Gym Zdena Moldovan / Dana Soukup

Fitness-Gymnastik:

- Di. 17:30 - 18:30 Ebelf Beate Link

Bodystyling:

- Do. 18:30 - 20:00 ERS 1-Gym Beate Link

Gymnastik und Spiel / Frauen:

- Mo. 20:00 - 22:00 GSS alt Bärbel Rutkowski

Gymnastik / Frauen:

- Mi. 09:00 - 10:00 St.Seb. Karin Eberbach
- Mi. 10:00 - 11:00 St.Seb. Karin Eberbach

Gymnastik / Frauen und Männer:

- Do. 19:30 - 20:30 GSS alt Dana Soukup

Gymnastik mit Musik / mittleres Alter:

- Mo. 17:30 - 18:30 Chr.K. Sigrid Schneider

Gymnastik mit Musik für junge Ältere:

- Mi. 09:00 - 10:00 Chr.K. Sigrid Schneider

Gymnastik für Ältere / Frauen und Männer:

- Mi. 10:00 - 11:00 Chr.K. Sigrid Schneider
- Mi. 11:00 - 12:00 St.Seb. Karin Gombert
- Do. 09:30 - 10:30 St.Seb. Margret Reich
- Do. 10:30 - 11:30 St.Seb. Margret Reich

Körperschulung / Yoga:

- Di. 09:30 - 10:30 St.Seb. Sylvia Uhlmann
- Di. 10:30 - 11:30 St.Seb. Sylvia Uhlmann

Körperschulung / T'ai Chi:

- Mi. 18:15 - 19:45 GSS alt Brigitte Jorde

Wirbelsäulengymnastik:

- Di. 16:30 - 17:30 St.Seb. Dana Soukup
- Di. 17:30 - 18:30 St.Seb. Dana Soukup
- Di. 18:30 - 19:30 St.Seb. Dana Soukup
- Di. 19:30 - 20:30 St.Seb. Ingrid Berger

Pro-Propriozeption (PPZ):

- Do. 17:30 - 18:30 ERS 1-Gym Ingrid Berger

Orientalischer Tanz:

- Do. 20:00 - 21:00 ERS 1-Gym Niloufar Alizadeh



Farbwechsel am 28.11.2009?!

Zum Jahresende wird es hoffentlich noch einmal bunt, denn am Samstag, 28.11.2009, ab 14:00 Uhr, stehen in der Turnhalle der Ebelfeldschule die nächsten Hap-KI-DO-Gürtelprüfungen an.

Da sich das Können beim HAP-KI-DO in der Gürtelfarbe ausdrückt, spiegeln sie das Leistungsniveau eines HAP-KI-DO-Schülers wieder. Man fängt mit einem gelben Gürtel an und arbeitet sich über Blau und rot bis zum schwarzen Gürtel vor.

Der schwarze Gürtel ist natürlich Ziel und die Motivation der Meisten. Aber es ist auch ein langer Weg und setzt ein kontinuierliches Training und Disziplin voraus.

Deshalb ist eine Prüfung mit allen Farben eine besondere Prüfung.

Und wenn alles gut läuft, können wir uns am 28.11.2009 am Ende über alle Gürtelfarben freuen.

Also Daumen drücken und wer Lust hat dabei zu sein, ist natürlich gerne willkommen!

Jochen Müller

Beim Bericht über die HAP Ki Do-Europameisterschaften in den letzten Vereinsmitteilungen wurden ausgerechnet 2 Goldmedaillen unterschlagen. Diese errangen jeweils in ihren Klassen: Patrycja Borowska und Martin Hehner. Herzlichen Glückwunsch und Entschuldigung bitte.

www.tgroemerstadt.de

Aktuelle Informationen, das aktuelle Sportprogramm, Anfahrtsbeschreibungen zu den Sportstätten, Formulare zum Download, aktuelle Spielberichte und Ergebnisse unserer Volleyball-Mannschaften gleich am Montag nach den Spieltagen... Auf unserer Webseite! Schauen Sie doch mal wieder rein!

Volleyball auf der Wiese



Sonnenschein und Regen durften wir erleben.
Manchmal sah der Himmel dunkel aus,
Trotzdem bauten wir das Volleyballnetz auf.
Wir spielten bis der erste Regen kam.
Mein Mixt aus Jung und Alt.
Mal waren wir 14, manchmal nur 7.
Und machten super Spiele.
Wir haben wieder viel gelacht.
Uns hat es richtig Spaß gemacht.

Wolfgang Faber

Impressum:

Redaktions- und Anzeigenschluss:

Mittwoch, 20. Januar 2010

Artikel und Leserzuschriften bitte an:

Karl Schneider
Alt Praunheim 27
60488 Frankfurt a.M.
Tel./Fax: 0 69 / 768 14 18
ehrenvorsitzender@tgroemerstadt.de

Herausgeber:

TG Römerstadt e.V.
Vorsitzender
Werner Naumann
Neesbacher Str. 4
65597 Hünfelden
vorstand@tgroemerstadt.de

Die TGR im Internet:

<http://www.tgroemerstadt.de>

Satz und Layout:

Christoph Schneider, 07.10.09
volleyball@tgroemerstadt.de