



Liebe Mitglieder und Freunde der TG Römerstadt,

auch im Jahr 2010 hatte die TG Römerstadt einen Grund zu feiern: Zum 60. Mal jährte sich die Vereinsgründung der TGR. Mit einer Veranstaltung am 4. September zeigten wir unseren Mitgliedern, Freunden, ehemaligen Mitgliedern und Gästen Ausschnitte aus unserem täglichen Sportprogramm. Es sollte ganz bewusst keine Showveranstaltung sein, sondern die teilnehmenden Gruppen präsentierten in 20- bis 30-minütigen Vorführungen, wie der Trainingsalltag aussieht. Sehr schön war auch das Ehemaligen-Treffen, so konnte man Leute begrüßen, die man schon viele Jahre nicht mehr gesehen hatte. Auch ich hatte ein solches Erlebnis: eine früheres Vereinsmitglied, das Leichtathletik und Volleyball bei mir machte, habe ich jetzt nach gut 30 Jahren wieder getroffen.

Seit den Sommerferien können wir nach 10-monatiger Bauzeit wieder die große Halle der Geschwister-Scholl-Schule nutzen. Es gibt zwar noch einige Mängel, die hoffen wir aber in Verbindung mit der Schulleitung noch zu beseitigen.

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

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

Neben Dana Soukup haben wir mit Karin Eberbach eine zweite Übungsleiterin, deren Angebote auch mit dem Zertifikat „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet sind.

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

Ihr Werner Naumann

Grandioser Saisonstart

Die neue Volleyball-Saison lässt sich extrem erfolgreich an: Am ersten Punktspiel-Wochenende siegte unser Verein in 7 von 8 Pflichtspielen. Aktuell stehen unsere Frauen I (Bezirksliga) und Mixed I (Hessenliga) auf dem zweiten Tabellenplatz, die Frauen II führen die

Kreisliga an. Unsere Männer I sind in der Bezirksoberliga Dritter und unsere Frauen III feierten auch schon ihren ersten Saison-Sieg.

Die Erwartungen an die neue Saison und ein paar Impressionen finden Sie auf Seite 5.

Aus dem Inhalt

60 Jahre TG Römerstadt ...	S. 2
Mitarbeiter-Ausflug, Vereinsreise Dresden	S. 3
„Pluspunkt Gesundheit“, Kinderolympiade	S. 4
Neue Volleyballsaison	S. 5
Sport- und Vereinssplitter, Neue Vereins-T-Shirts, Wandertag	S. 6
Unsere Gruppe stellt sich vor: Gymnastik für Ältere	S. 7
Besondere Geburtstage, Jubiläen und Impressum ...	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

60 Jahre TG Römerstadt

Vereinsfest am 4. September 2010



Nach einer langen Zeit der Vorbereitung und Planung hat am 4. September 2010 unser Vereinsfest zum 60-jährigen Jubiläum stattgefunden. Schon früh morgens um 8:00 Uhr ging es los: Da wurden bereits die Getränke für die Feier geliefert. Ab 10 Uhr wurden Bänke aufgestellt, Theken eingerichtet, Getränke gekühlt und der erste Kaffee gekocht. Um 11 Uhr konnten wir schließlich unsere Gäste begrüßen. Viele hatten sich in der Geschwister-Scholl-Schule eingefunden, um an der Jubiläumsfeier teilzunehmen. Zwar waren es vorwie-

gend Vereinsmitglieder, doch auch viele Ehemalige haben vorbeigeschaut, um in Erinnerungen zu schwelgen und alte Bekannte zu treffen. Die Vorführungen der verschiedenen Gruppen haben hervorragend geklappt. Es war immer was los in der Halle und es gab viele begeisterte Zuschauer.

Dank der freiwilligen Spender konnten wir eine große Theke mit herrlichen Kuchen aufbauen, dazu gab's Kaffee, was großen Anklang gefunden hat. Gegen 12 Uhr kam dann auch der Grill zum Einsatz und über 100 Würstchen waren ruck zuck weg. Der Verein Kaleidoskop e.V. war zur Unterstützung bei der Kinderbetreuung da. Nachdem die anfängliche Schüchternheit bei den Kindern überwunden war, wurde dort gespielt, gemalt und geschminkt. Nach der letzten Vorführung um 15:30 Uhr ließen wir das Fest bei dem restlichen Kuchen,

Kaffee und kühlen Getränken ausklingen.

Wir möchten uns hier nochmal bei allen Beteiligten, insbesondere den vorführenden Gruppen, den fleißigen Bäckerinnen und Bäckern, den Helfern an der Theke und allen, die mit Leihgaben von Fotos und alten Dokumenten unsere kleine, aber feine Ausstellung zu dem Vereinsleben von früher mitgestaltet haben, ganz herzlich bedanken! Vielen Dank auch für die positiven Rückmeldungen, die wir nach dem Fest erhalten haben. Schön, dass es Euch gefallen hat!

Vera Pfeil

Mitglieder werben Mitglieder

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

Leserbrief zum 60-jährigen Jubiläum am 5.9.2010

Hallo Werner,

ich möchte Dir gerne einmal sagen, dass wir gestern ein sehr schönes Fest erlebt haben [...].

Ich habe mich sehr gefreut, auch Ältere wieder zu sehen, wie Lilo Mohrhard, Lotti Joppen oder sogar meinen ehemaligen Trainer, Karl-Heinz Schmidt.

Doch auch mit den jungen Mitgliedern gab es keinerlei Berührungängste. Die sind alle so 'normal', da macht es richtig Spaß, über früher oder heute zu reden.

Und was mir besonders auffiel: es gibt sehr viele Kinder mit 'Migrationshintergrund' im Verein,

ob aus der Türkei, Marokko, Eritrea oder Korea, das scheint Ihr prima im Griff zu haben.

Yasmina und Ikram aus Marokko haben einige Jahre in unserem Haus gewohnt, wir haben uns alle sehr gefreut, uns wieder zu sehen. Küsschen rechts, Küsschen links, wie ich es auch aus Äthiopien gewöhnt bin, das alles und der ganze Tag haben so viel Spaß gemacht.

Dabei kann ich mir gut vorstellen, wie viel Planung und Arbeitseinteilung dazu gehört. Bitte sage allen Mitwirkenden unseren



herzlichen Dank und ich freue mich schon auf das 70-jährige Bestehen, was wir natürlich in alter Frische mitfeiern wollen!!!

Lieben Gruß

Doris und Hubert Kliehm

Ausflug nach Bad Sobernheim

Das Erfolgsrezept und die Stütze eines jeden Vereins sind eifrige, verlässliche und nicht zuletzt zufriedene Mitarbeiter. So auch bei uns. Um das Engagement unserer Übungsleiter/Innen und Mitarbeiter/Innen zu würdigen, hatte der Vorstand im Namen aller Mitglieder zu einem „Betriebsausflug“ am 27. Juni nach Bad Sobernheim zum Barfußpfad eingeladen. Etliche Absagen trübten etwas unsere Vorfreude und ließen beim Vorstand die Frage aufkommen, ob die Idee eines gemeinsamen Ausflugs so gut war.

Aber dann: Der 27. Juni war ein schöner, warmer Sommersonntag, eben „wenn Engel reisen...“, und die Busfahrt zu unserem Ziel entsprechend angenehm stressfrei (keine Staus auf der Autobahn). Am Barfußpfad angekommen hieß es gleich: Schuhe und Strümpfe aus

und hinein ins Abenteuer. Über Holzschnipsel und durch Knatsch war ja noch einfach, aber das Durchwaten der Nahe und Überqueren über eine Hängebrücke war richtig spannend. Wer es etwas gemächlicher wollte, konnte auf einem Trampelpfad nebenher- und an den Hindernissen vorbeilaufen. Übrigens: über glühende Kohlen zu laufen, gehörte nicht zu den Aufgaben!

Nach diesen „Strapazen“ nahmen wir das Mittagessen in einem Gartenrestaurant im kühlen Schatten hoher Bäume ein und fuhren danach gleich zurück, weil ein wichtiges WM-Spiel anstand.

Wer dabei war, hatte Spaß und ist für eine Wiederholung im nächsten Jahr, natürlich mit anderem Ziel.

Bärbel Rutkowski



Unsere Mitarbeiter gehen für Ihre Mitglieder auch mal ungewöhnliche Wege: Quer durch die Nahe bei Bad Sobernheim.

Vereinsreise nach Dresden

23.-26. September 2010



Pünktlich um 8:00 Uhr morgens trat unsere 39-köpfige Reisegruppe vom Nordwestzentrum die Fahrt nach Dresden an. Die meisten sind Mitglieder der TGR, doch auch interessierte Freunde und Partner fügten sich schnell in die Gemeinschaft ein.

Unser Busfahrer „Jürgen“, wie er sich vorstellte, zeigte neben gu-

ten Nerven auch eine sehr sichere Fahrweise.

Gegen 15:00 Uhr erreichten wir Dresden bei strahlendem Sonnenschein. Wir durchquerten die Altstadt und konnten kurz einen Blick auf Hofkirche, Semperoper, Frauenkirche und Zwinger werfen. Sogleich fielen uns die schwarzen Sandsteine auf, wir vermuteten Ablagerungen von Ruß aus der Zeit der Braunkohleheizung. Es ist jedoch eine natürliche Oxidierung der Oberfläche, die den Sandstein vor dem Verfall bewahrt, erklärte man uns. Die jetzt noch helle Frauenkirche wird in ca. 60 Jahren auch wieder schwarz sein!

Am zweiten Tag starteten wir nach dem Frühstück mit dem Bus und der Reiseleiterin, Frau Adam,

zu einer dreistündigen interessanten Stadtrundfahrt bzw. Fußwanderung durch die Altstadt zu den bereits oben erwähnten, zumeist nach dem 2. Weltkrieg wieder aufgebauten, Sehenswürdigkeiten. Den Nachmittag konnte jeder nach eigenen Wünschen gestalten und so bildeten sich kleine Gruppen, die z.B. eine Dampferfahrt auf der Elbe, einen Besuch in der Frauenkirche oder aber eine Fahrt mit der Schwebebahn zur Luisenhöhe machten, wo sich ein Mittagessen im guten Gasthof mit Panoramablick lohnte. Den Abend verbrachten viele von uns im Feldschlößchen-Stammhaus, direkt neben unserem Hotel Achat.

Der dritte Tag führte uns in die Sächsische Schweiz und das Elbsandsteingebirge. Erster Halt war die imposante Festung Königstein. Die Reiseleiterin wurde nicht müde,

(Fortsetzung auf Seite 4)

(Fortsetzung von Seite 3)

Erklärungen und Hinweise auf das zu Sehende zu geben, gewürzt und aufgelockert durch kleine Anekdoten und Histörchen, wie z.B., dass August der Starke neben allem Großen, das er schuf, auch 365 Kinder gezeugt haben soll und acht feste Geliebte sowie eine Ehefrau sein Eigen nannte. Die Fahrt ging weiter zur „Bastei“ mit Ausblick auf das Elbtal und bizarre Sandsteinfelsen, die die Bastei umgeben. Ein Spaziergang durch den wunderschönen Schlosspark Pillnitz fiel regelrecht ins Wasser. Mit Schirm und nassen Füßen stürmten wir schon bald aus dem Rosengarten zurück zu unse-

rem trockenen Bus. Ziemlich müde zurückgekehrt fanden sich doch noch Einige beim „Griechen“ zusammen, um den Tag mit viel Lachen und gutem Essen ausklingen zu lassen.

Auch der Abreisetag wurde von Regen eingeläutet. Doch froh über die vorangegangenen Sonnentage nahmen wir das gerne in Kauf. Auf der Rückreise gab es noch einen Höhepunkt: den Besuch der Porzellanmanufaktur Meißen. Nachdem wir jetzt mehr über die Herstellung erfahren haben, den langen Herstellungsprozess und die unglaubliche Geschicklichkeit, z.B. bei der Bemalung von Tellern und Tassen aus

dem kostbaren Material, beobachten konnten, sind uns auch die enorm hohen Preise verständlicher geworden.

Gegen 18:00 Uhr erreichten wir das NWZ und unsere Reise war zu Ende. Was bleibt, sind viele schöne Erinnerungen an Gesehenes und Erlebtes.

*Doris Kliehm und
Bärbel Rutkowski*

Bitte teilen Sie uns rechtzeitig Ihre neue Anschrift bzw. Ihre Kontoverbindung mit.

Vielen Dank!

„Pluspunkt Gesundheit“

Inzwischen bekam unsere Übungsleiterin Karin Eberbach die Auszeichnung „Pluspunkt Gesundheit“ überreicht. Sinnvollerweise händigte der Turngau-Vorsitzende Volker Gilbert die Urkunde im Saal von St. Sebastian an der Schnittstelle von 2 Übungsstunden aus, so daß neben Vorstandsmitgliedern entsprechend viele Teilnehmer ihrer Sportstunden dabei waren. Auch hier noch einmal unseren herzlichen Glückwunsch dazu.

Noch ein Hinweis: In unserem Übungsstunden-Plan sind die anerkannten Übungsstunden von Karin Eberbach und von Dana Soukup entsprechend gekennzeichnet.

Karl Schneider

Volker Gilbert vom Turngau Frankfurt bei der Urkunden-Übergabe mit Karin Eberbach



Kinderolympiade beim Zehntscheunenfest

www.tgroemerstadt.de

- Aktuelle Informationen,
- das aktuelle Sportprogramm,
- aktuelle Spielberichte und Ergebnisse unserer Volleyballer

Unserer Webseite! Schauen Sie doch mal wieder rein!

Same procedure as every year... Natürlich waren wir auch dieses Jahr wieder mit der Kinderolympiade auf dem Zehntscheunenfest in Praunheim vertreten. Etwas spät im

Programm bedacht, haben wir diesmal erst am Sonntag um 15:30 Uhr unser Programm gestartet. Doch wie auch in den Jahren zuvor haben viele Kinder in unterschiedlichen Altersgruppen wieder mit Begeisterung teilgenommen, viele haben die Stationen gleich mehrmals durchlaufen. Nach recht schlechtem Wetter in den vorangegangenen Tagen wurden wir mit strahlendem Sonnenschein begrüßt. Da hat das Ganze doch gleich viel mehr Spaß gemacht. Leider hat zeitgleich mit uns die Freiwillige Feuerwehr ihr Kön-

nen gezeigt, so dass für kurze Zeit manche Kinder „abgelenkt“ waren. Nach ungefähr anderthalb Stunden waren die etwa siebzig Kinder fertig mit Sackhüpfen, Dosen werfen, Teebeutelweitwurf, Fische angeln, Apfel tauchen und Co. Da hat es auch nichts mehr ausgemacht, dass es doch noch anfang zu regnen. Nach einem schnellen Abbau haben wir den Tag noch auf dem Fest ausklingen lassen. Allen Helfern mal wieder vielen Dank für den Einsatz!

Vera Pfeil

Eine neue Saison startet...

solides Jugendkonzept / Herren I vor schwerer Saison /
Frauen-Mannschaften mit Trainer-Wechsel

In der Volleyball-Abteilung der TGR war in den letzten Wochen wieder viel los: Spielpläne mussten erstellt und Pässe auf Vordermann gebracht werden, Schiedsrichter aus- und weitergebildet und Hallenzeiten koordiniert werden. Am Ende hat das Team rund um Abteilungsleiter Christoph Schneider mit seinen ganzen Mannschaftsvertretern und Trainern wieder eine super Arbeit geleistet, um eine weitere Volleyballsaison möglichst gut vorzubereiten. Die Spielerinnen und Spieler haben das dann auch sportlich gemacht, sei es bei den gemeinsamen Ferien-Trainingseinheiten oder bei den Vorbereitungsturnieren (u.a. Frauen I mit achtbaren Erfolgen gegen höherklassige Mannschaften oder die Frauen II mit dem zweiten Turniersieg in Stierstadt in Folge).

Die nächsten Heimspiele:

So., 14.11.10	14:00	Frauen I
So., 21.11.10	14:00	Männer I
So., 12.12.10	11:00	Frauen II
Sa., 15.01.11	15:00	Männer I
Sa., 22.01.11	15:00	Frauen II
So., 23.01.11	14:00	Frauen I
So., 06.02.11	12:00	Mixed I
Sa., 12.02.11	15:00	Männer I
So., 13.02.11	14:00	Frauen III

Nach fünf berufsbedingten Abgängen werden es unsere **Herren I** dieses Jahr in der Bezirksoberliga schwerer als in den Vorjahren haben (Plätze 3 und 4). Zugänge gibt es hier überwiegend aus den anderen Mannschaften der TGR. Die **Frauen I** werden dieses Jahr mit ihrem stabilen Kader wieder einen der Topplätze in der Bezirksliga anpeilen. Auch unsere **Mixed I** freut sich über einen stabilen Kader, mit

dem wieder das obere Drittel in Hessens höchster Spielklasse angestrebt wird. In der Kreisliga arbeiten unsere **Frauen II** nach zwei siebten Plätzen dieses Jahr hart an einer besseren Platzierung. In den letzten Wochen konnte sich das Team, das vor kurzem Christoph Schneider (vorher Co-Trainer der Frauen I) von Werner Naumann übernommen hat, personell etwas verstärken. Hier, aber auch bei den **Frauen III** (Kreisklasse; 15-19 Jahre), den **Herren I** und den **Mixed II** werden nach wie vor dringend weitere Spielerinnen und Spieler gesucht.

Unsere **Jugend** expandiert weiter sehr erfreulich. Unsere weibliche U14-Jugend wird dieses Jahr zwei Mannschaften stellen, die männliche U15 eine. Hier hat Werner Naumann jetzt mit Caro Pawera (Frauen II) und den beiden Sara(h)'s (Salzmann und Faulstich; Frauen III) weitere Unterstützung aus den eigenen Reihen bekommen. Für das Winterhalbjahr ist eine neue U12-Gruppe angedacht, um für neuen Nachschub in der Jugendarbeit sorgen zu können.

Die neue Saison begann Ende September und endet Ende März. Über die ganze Saison finden **Heimspiele aller Mannschaften in der Geschwister-Scholl-Schule** (Hadrianstr. 18) statt, zu denen alle unsere Mitglieder oder Volleyballinteressierte



Konzentrierte Anweisungen von Frauen I-Trainer Oli Bender.

sehr herzlich eingeladen sind. Die Termine finden Sie in dem nebenstehenden Kästchen und im Internet (www.tgroemerstadt.de/volleyball/spieluebersicht.php) und in Aushängen in der GSS und dem Vereinsring. Die Ergebnisse werden sehr aktuell in Spielberichten auf unserer Webseite im Internet veröffentlicht. Auch diese ist also immer einen Besuch wert.

Christoph Schneider
Volleyballwart

Viele Zuschauer und gute Stimmung: Beim ersten Herren-Heimspiel unterstützten 20 Zuschauer unsere Spieler; selten kamen mehr in die GSS!



Sport- und Vereinssplitter

Seit den Sommerferien gibt es einige Veränderungen vor allem in unserem Kinderbereich.

Leider kann durch ihren neuen Stundenplan Sophia Geimer nicht mehr als Helferin im Purzelturnen mitarbeiten. Auch Sabine Straussner musste bedingt durch ihre Ausbildung ihre Übungsleitertätigkeit im Turnen für Kinder ab 8 Jahren aufgeben. Wir danken den beiden und hoffen, dass sie, sobald es ihnen ihre Ausbildungssituation ermöglicht, wieder dem Verein zur Verfügung stehen. Sonja Schmitt befindet sich zur Zeit in „Babypause“ und fällt somit als Übungsleiterin für das Purzelturnen aus. Dagmar Ritz-Ziedrich hört zu den Herbstferien als Übungsleiterin im Eltern-Kind-Turnen auf, auch ihr danken wir.

Trotz der vielen „Ausfälle“ können alle Gruppen bestehen bleiben, da es uns gelungen ist, neue Übungsleiter zu finden.

Als neue Übungsleiter in unserem Verein begrüßen wir:

- Christopher Eberbach, der das Purzelturnen und das Turnen für Kinder ab 8 Jahren übernommen hat.
- Sarah Wolf, die als Helferin Christopher Eberbach bei den Kindern ab 8 Jahren zur Verfügung steht.

➤ Eva Tot, die ebenfalls das Purzelturnen übernommen hat und nach den Herbstferien das Eltern-Kind-Turnen leiten wird.

➤ Sandra Lafenthaler, die Eva und Christopher beim Purzelturnen unterstützt.

Wir freuen uns über unsere „Neuen“ und hoffen, dass sie sich bei uns im Verein wohlfühlen.

➤ Der Kurs Nordic Walking wird dieses Jahr auf Grund der geringen Nachfrage nicht mehr stattfinden, es ist aber ein neuer Kurs für das Frühjahr geplant.

➤ Ebenfalls wegen sehr geringer Nachfrage findet die Übungsstunde Orientalischer Tanz nicht mehr statt. Wir bedauern das sehr und danken Niloufar Alizadeh für ihr Engagement.

➤ Leider steht uns auch Roland Steiner aus privaten Gründen nicht mehr als Übungsleiter zur Verfügung, so dass dieses Jahr auch keine Skigymnastik stattfinden wird. Wir danken Roland für seine langjährige Übungsleitertätigkeit bei uns.

Sonja Schmitt

Die neuen Vereins-T-Shirts sind da!



Der Verein hat neue T-Shirts bedrucken lassen, die ab sofort für **10 EUR** erworben werden können. Auf allen Modellen ist vorne links das Vereinswappen abgebildet und hinten „TG Römerstadt“ aufgedruckt. Die Herren-Shirts sind hellblau mit dunkelblauen Ärmeln und dunkelblauem Ausschnitt. Von den Damen-Shirts gibt es zwei Modelle: ein tailliertes hellblaues Shirt mit dunklen, sehr kurzen Ärmeln und ein einfarbiges hellblaues Shirt, etwas weiter geschnitten und mit et-

was längeren Ärmeln. Damit Ihr die T-Shirts in Ruhe anfassen, anprobieren und natürlich kaufen könnt, werden wir mit den T-Shirts am **Sonntag, den 21. November 2010**, in die neue Halle der **Geschwister-Scholl-Schule** kommen und sie dort **von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr** verkaufen. Wer Interesse an einem T-Shirt hat, kommt am besten einfach mal vorbei!

Vera Pfeil und Sonja Schmitt

„Die Offenbacher“ hatten wieder mal recht!

Und somit gab es einen gelungenen Vereinswandertag am 02.10.10

Was das miteinander zu tun hat? Nun, nachdem es am Vortag, dann in der Nacht und auch am Samstagmorgen immer noch regnete, rief der „Reiseleiter“ Karl Schneider beim Deutschen Wetterdienst an und erfuhr, daß das Regenband in-

nerhalb der nächsten 3 Stunden schnell nach Osten abziehe und es zwischen 11:00 und 12:00 Uhr höchstens noch kurze Schauer im Raum Hochheim gäbe, ansonsten trocken bliebe.

Ja, und wettermäßig verlief der Tag genau so, sogar ohne weitere Schauer. Ohne das zu wissen, fanden sich am Morgen immerhin 64 (!) Teilnehmer zu unserer Herbstwanderung ein. Und sie wurden

(Fortsetzung auf Seite 7)



(Fortsetzung von Seite 6)

nicht enttäuscht. Eine fast ebene Strecke von Hochheim an Main und Wickerbach entlang führte uns zur Mittagsrast ins Gasthaus Wiesenschmühle. Hier gab es nur Lob für gutes und preiswertes Essen.

Somit war der „Grundstock“ für den Rückweg nach Hochheim gelegt, der im ersten Teilbereich aller-

dings einige Konzentration auf schlammigem Waldweg erforderte. Doch alle überstanden es zum Glück gut und ohne einen Sturz.

Als Entschädigung folgte eine sehr gute Strecke auf festen Wegen durch die Weinberge und mit sehr schöner Aussicht auf das Maintal und die dahinter liegenden Orte von Rüsselsheim bis Mainz.

Zum Ausklang des Tages saßen wir noch gemütlich im Weingut Quink-Klein zusammen, bevor uns die S-Bahn am frühen Abend wieder von Hochheim zurück nach Frankfurt brachte. Neben einem guten Glas Wein konnten wir die „verlorenen“ Kalorien dank Wurst- oder Käseplatte, Brezeln oder anderen „Kleinigkeiten“ zurückgewin-

nen. Was einige von uns nicht bedacht hatten: Federweiße und Flammkuchen gibt es Anfang Oktober nur in Rheinhessen bzw. vergleichbaren Anbaugebieten, während der Riesling im Rheingau erst 2 - 3 Wochen später geerntet wird. Aber diese „Enttäuschung“ hielt hoffentlich nicht zu lange an, zumal es ja reichlich „Ersatz“ gab.

Nach dem Echo der Teilnehmer zu schließen, hat es allen wieder sehr gut gefallen und sie sind froh, dabei gewesen zu sein.

Die Frühjahrswanderung 2011 soll am Samstag, 16. April, stattfinden. Als Ziel ist der untere Westerwald vorgesehen. Einzelheiten dazu folgen etwa Mitte März.

Karl Schneider

Unsere Gruppe stellt sich vor „Gymnastik für Ältere“

Auf die wöchentlichen Übungstunden donnerstags in der St.-Sebastian-Gemeinde freuen wir uns immer wieder. Die erste Übungsstunde beginnt um 9:30 Uhr. Eine Stunde lang machen wir nach einem Aufwärmtraining Gymnastik, die musikalisch unterstützt wird. Dazu gehört auch Bodengymnastik auf Turnmatten. Schwerpunktmäßig machen wir Dehn-, Streck-, Kräftigungs- und Konzentrationsübungen. Schnell vergeht eine heitere Sportstunde, nach der wir alle das Gefühl haben, etwas für unsere Gesundheit getan zu haben.

Um 10:30 Uhr schließt sich die nächste Übungstunde an. Auch hier betreiben wir Gymnastik, wobei anstelle der Bodengymnastik die Übungen auf dem Stuhl ausgeführt werden. Dies kann man bis ins hohe Alter betreiben. Unsere älteste Sportfreundin Helga-Anna Wießler z.B. feierte kürzlich ihren 95. Geburtstag und kommt immer regelmäßig mit Freude in die Übungsstunden.

Hier auf unserem Bild ist Frau Wießler in der Mitte neben unserem Ehrenmitglied Lotti Joppen zu sehen.

Da wir sehr eifrig und auch lustig dabei sind, vergeht die Zeit wie im Flug.

Das sportliche Fazit lautet: Auch im Alter – oder gerade im Alter – ist Bewegen, das Kräftigen der Muskeln und Gelenke sowie das Anregen des Herz- und Kreislaufsystems besonders wichtig und trägt zum gesamten Wohlbefinden wesentlich bei. Deshalb kann man in jedem Alter mit Sport beginnen oder auch nach einer längeren Unterbrechung wieder damit anfangen.

Aber nicht nur der Sport wird in beiden Gruppen groß geschrieben, sondern auch die Geselligkeit. So machen wir beispielsweise Ausflüge und zur Faschingszeit gestalten wir selbst eine kleine karnevalistische Veranstaltung während der Übungsstunden.

Alle freuen sich auf die Sportstunden am Donnerstag, und wer sich uns anschließen möchte, ist je-



derzeit in unserem Kreis herzlich willkommen. Übrigens auch Männern tut diese Gymnastik gut und sind gerne gesehen. Leider sind es bisher nur wenige. Deshalb sei an dieser Stelle an das „starke“ Geschlecht appelliert, ebenfalls auf diese Weise etwas für ihre Gesundheit und Geselligkeit zu tun.

Margret Reich

Impressionen



Impressionen aus den letzten Wochen: Gymnastik für Ältere, T-Shirts, Frauen und Herren I im Einsatz sowie unser Vereinsnachwuchs.

Persönliches



Sonja Schmitt, unsere Sportwartin, konnte sich am 20.08. mit ihrer Familie über Sophia, ihr 2. Kind, freuen. Am 04.09. zeigten sie sich bereits gesund und guter Dinge bei unserem Vereinsjubiläum in der Geschwister-Scholl-Schule.

Am 29.08. um 4:47 Uhr folgte Emma Cieslack, ebenfalls die zweite Tochter unseres Volleyballers Micha (ehem. Spieler der Herren I).

Viele gute Wünsche auch hier noch einmal von uns allen.

Beileid bekunden wir hiermit Cilli Schell, der Leiterin unseres Gedächtnistrainings, und ihrer Familie, zum Tod ihres Mannes Horst Schell am 14.08. nach langer, schwerer Krankheit. Er selbst war seit 12 Jahren Mitglied unseres Vereins.



Impressum:

Redaktions- und Anzeigenschluss:
Donnerstag, 20. Januar 2011

Artikel und Leserzuschriften bitte an:
Karl Schneider
Alt Praunheim 27
60488 Frankfurt a.M.
Tel./Fax: 0 69 / 768 14 18
ehreuvorsitzender@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, 10.10.10
volleyball@tgroemerstadt.de