



Die Frankfurter Vereine müssen zusammenrücken

Liebe TGR'ler,

täglich wird in den letzten Wochen über die zunehmende Flüchtlingswelle in allen Medien berichtet.

Sicherlich haben Sie schon mitbekommen, dass in Frankfurt 6 Großsporthallen (Stand: 08.10.2015) durch die Stadtverwaltung für die Erstaufnahme der Flüchtlinge umfunktioniert wurden, um sie nicht in Zelten unterbringen zu müssen. In diesen Hallen können seither die dort normalerweise sporttreibenden Vereine ihr Sportangebot nicht mehr durchführen. In unserer unmittelbaren Umgebung betrifft dies den TV Kalbach. Beide Mehrzweckhallen (3-Felderhalle) sind seit Anfang September für den Sport nicht mehr nutzbar. Der TV Kalbach hatte sein umfangreiches Sportprogramm fast ausschließlich in diesem Hallenkomplex, in demnach vereinseigene Gelder investiert wurden, durchgeführt. Der Ausfall des Sportangebotes kann die Existenz eines Vereines bedeuten, da auch nicht absehbar ist, wie lange die Halle nicht zur Verfügung steht. Eventuell werden noch weitere Sporthallen für die Flüchtlingsaufnahme umfunktioniert. Die Stadt spricht von bis zu 10 Hallen.

Aktuell werden alle Hallennutzer (überwiegend Sportvereine) angeschrieben, darunter natürlich auch wir, Kapazitäten zur Verfügung zu stellen, damit besonders stark betroffene Vereine

wenigstens ein Notprogramm durchführen können. Selbstverständlich wollen wir unsere Nachbarvereine unterstützen. Es kann in naher Zukunft der Fall sein, dass wir angemietete Hallenzeiten anderen Vereinen zur Verfügung stellen müssen. Dies würde dann ein Zusammenlegen von Gruppen (wo dies möglich ist) bedeuten. Dies bedingt aber auch, dass möglicherweise bisher gewohnte Übungszeiten oder auch Übungstage verschoben werden müssen. Ich hoffe, Sie haben wegen der besonderen Flüchtlingssituation Verständnis für unser Verhalten. Auch wir haben in der Vergangenheit auf die Solidarität anderer Vereine vertrauen können, als die Geschwister-Scholl-Schule wegen Bodenschadens mehrere Monate geschlossen war. Wenn sich für Sie konkret Veränderungen in Ihrem Übungsprogramm ergeben, werden Sie durch den Übungsleiter, im Internet oder per Post informiert.

In diesen Tagen haben wir wieder die Verlängerung des Titus-Thermen-Vertrages beantragt. Ob und zu welchen Konditionen, werden wir wahrscheinlich erst Anfang Dezember erfahren. Da der Eintrittspreis für die Sauna ab 1.10. erhöht wurde, erwarte ich ebenfalls eine moderate Erhöhung unseres monatlichen Pauschalbetrages. Leider bezieht sich die Kalkulation der Eintritte unserer Mitglieder immer auf das vergangene Jahr, so dass Austritte zum Jahresende (die

(Fortsetzung auf Seite 2)

Aus dem Inhalt

Sport- und Vereinssplitter	
Volleyball-Saison startet	S. 2
Lotti Joppen verstorben, Brustkrebslauf	S. 3
AROHA® Workshop	S. 4
Sommer-Volleyball, Sommerfest in St. Seb., Termine 2016.....	S. 5
Ausflug nach Seligenstadt ...	S. 6
Übungsstundenplan	S. 7-8
Sport in der Prävention, Vereinsjubiläen	S. 9
Vereinsreise ins Elsass	S. 10
Wandertag und AROHA® ..	S. 11
Besondere Geburtstage, Persönliches, Impressum .	S. 12

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

(Fortsetzung von Seite 1)

also im nächsten Jahr nicht mehr Mitglied sind) nicht berücksichtigt sind.

Seit September bieten wir mit Jumping eine neue Sportart an. Der 10-wöchige Kurs war ohne Werbung sofort ausgebucht. Wir sind momentan in der Findungsphase, wie und wann wir

weitere Kurse anbieten können. Zdena Moldovan hat eine spezielle Ausbildung für dieses Gerät machen müssen, damit wir die Sportart anbieten können.

Für die früher werdenden Abende wünsche ich Ihnen viel Freude mit dem Sportangebot der TG Römerstadt.

Auch wenn es bis zum Weihnachtsfest noch einige Wochen sind, möchte ich Ihnen, Ihren Familien bereits heute eine besinnliche und erholsame Weihnachtszeit wünschen.

Mit freundlichen Grüßen

Werner Naumann

Sport- und Vereinssplitter

- Alle drei Kinderturngruppen (mittwochs, Römerstadtschule) werden nun von Sarah Wolf geleitet. Sie wird durch zwei Helferinnen unterstützt.
- Die Damen 2-Volleyballmannschaft wurde aufgelöst. Die Damen 1-Mannschaft wurde zum Teil mit Spielerinnen der Damen 2-Mannschaft aufgefüllt.
- Die Mixed 2-Volleyballmannschaft wird nunmehr von Darious Sharifi trainiert.
- Zdena Moldovan hat eine Lizenz für das Sportangebot „Jumping“ erhalten. Der erste Kurs ist mit 10 Teilnehmern bereits ausgebucht. Gegebenenfalls wird ein zweiter Kurs angeboten werden.
- Werner Pfeiffer übernimmt als Übungsleiter die Freizeit-Volleyball-Gruppe von Ulrike Stehl, die aus persönlichen Gründen die Gruppe nicht weiter trainieren kann.
- Klaus Steinert hat die Freizeit-Volleyball-Gruppe von Helmut Bill übernommen, der dieses Jahr leider verstorben ist.
- Der Gedächtnistraining-Kurs von Cilli Schell findet derzeit nicht statt, da die Übungsleiterin schwer erkrankt ist. Wir wünschen ihr gute Besserung.

Sonja Schmitt

Volleyballsaison 2015/16 hat begonnen

Unsere Männer- und Frauenmannschaft haben als Saisonziel Klassenerhalt aus unterschiedlichen Gründen ausgegeben. Nach dem Weggang mehrerer Spieler der Männermannschaft stand es auf der Kippe, wieder eine spielfähige Männermannschaft in der Bezirksliga melden zu können. Aber 5 Neuzugänge in der Mannschaft konnten die Abgänge kompensieren. Nun gilt es für die neu zusammengestellte Mannschaft in dieser Saison die Klasse zu halten, um sich dann höhere Ziele zu setzen.

Auch unsere Frauenmannschaft hat ihr Gesicht verändert. Einige Spielerinnen haben den Verein verlassen. Das Team wird durch die ehemalige 2. Frauenmannschaft ergänzt, die wir in der Saison nicht mehr gemeldet haben. Nachdem im Verband einige Mannschaften zurückgezogen haben, konnten unsere Frauen doch noch überraschender-

Volleyball-Heimspiele

Die Heimspieltermine finden in der Geschwister-Scholl-Schule (Hadrianstr. 18) statt. Die angegebenen Zeiten geben den Spielbeginn des ersten Spieles an. Unsere Mannschaften haben immer zwei Spiele nacheinander und freuen sich über zahlreiche Zuschauer.

So., 15.11.15	14 Uhr	Männer
So., 22.11.15	11 Uhr	Frauen
So., 29.11.15	14 Uhr	Männer
So., 06.12.15	11 Uhr	Mixed

Sa., 16.01.16	15 Uhr	Frauen
So., 31.01.16	14 Uhr	Männer
So., 28.02.16	11 Uhr	Frauen

weise in die Bezirksliga aufsteigen. Als Aufsteiger kann das Ziel nur Klassenerhalt heißen. Der erste Spieltag wurde auch schon mit einem Sieg und einer Niederlage heißungsvoll begonnen.

Neu konnten wir nach einem Jahr Abstinenz auch wieder eine Jugendmannschaft melden. Stephan Conrad hat seine Mädchen in der Klasse U14 gemeldet. Hier können die Spielerinnen, die erst seit ca. 1 Jahr Volleyball spielen, die ersten

Erfahrungen gegen andere Mannschaften sammeln.

Unsere Mixed-Mannschaft mit Spielertrainer Andreas Nau spielt wie schon viele Jahre wieder in der höchsten hessischen Mixed-Klasse.

Unser Herren-Seniorenteam (Ü59) wird auch dieses Jahr wieder versuchen, an die Erfolge des letzten Jahres (Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften) anzuknüpfen.

Vera Rhode & Werner Naumann

Lotti Joppen ist am 16.10.15 gestorben

Das ist traurig, war sie doch über fünfzig Jahre Vereinsmitglied und lange Zeit tatkräftig als Vorstandsmitglied und mit vollem Einsatz als Übungsleiterin für unsere TG Römerstadt tätig.

Und trotzdem, wenn ich jetzt aus diesem traurigen Anlass an sie denke, ist es ein frohes Erinnern: Spaß bei den Gymnastikstunden, heitere Gespräche wann immer sie sich ergaben, unternehmungslustig und voller Elan bei einer Vereinsreise oder einfach nur ein fröhliches Zuwinken und Grüßen im Vorbeigehen im NWZ.....

Sie wird vermisst werden.

Bärbel Rutkowski

Lotti Joppen – ich kannte sie schon viele Jahre als Sportlerin, Mitarbeiterin und „überzeugte“ TGRlerin, bevor ich vor etwa 20 Jahren erstmals zum Vereinsvorsitzenden gewählt wurde.

Als ich dann in der Folgezeit bei Nachbarvereinen und im Sportkreis nach meinem Verein gefragt wurde und man meine Antwort hörte, vernahm ich von vielen Seiten sinngemäß die Reaktion: „Das ist doch der Verein von Lotti!“

Wir werden sie sicher alle in guter Erinnerung behalten.

Lotti ist übrigens 87 Jahre alt geworden und war fast 54 Jahre Vereinsmitglied, nämlich seit dem 13.11.61, sowie Ehrenmitglied.

Hier eine Aufnahme von ihr an ihrem 85. Geburtstag.



Karl Schneider

16. Susan KOMEN Race for the Cure

Brustkrebs-Benefizlauf am 6. September 2015 am Frankfurter Museumsufer



Der Wettergott meinte es gut mit allen Teilnehmern am Brustkrebs-Benefizlauf unter dem Motto „Für's Leben gerne laufen“. Diesmal konnte sich die TG Römerstadt aufgrund des gestiegenen Interesses mit 16 Läuferinnen und einem Läufer als Verein anmelden. Wir trafen uns am Eisernen Steg, zwei unserer Gruppe trugen nicht das weiße T-Shirt, sondern das in Pink mit der Aufschrift „Survivors“, das den Überlebenden der tückischen Krankheit vorbehalten ist.

Mit dem Startschuss setzten sich über 6000 Menschen in Bewegung, geschätzt jeder 10. trug das pinkfarbene T-Shirt, einige hatten sich aufgehübscht mit bunten Perücken und Schleifen im Haar, und viele hatten sich Rückenschilder mit Widmungen angesteckt wie „in Gedenken an meine Oma“, „in Hoffnung für meine Schwester“, „in Freude für meine Mutti“, das ging schon unter die Haut.

Die 2 km lange Walking-Strecke entlang des Mainufers brachte uns so rechtzeitig ans Ziel, dass wir dort die 4 Topfitten unseres Vereins, die sich auf die 5 km lange Laufstrecke begeben hatten, mit großem Hallo empfangen konnten.

Am Mainufer gab es dann noch Imbissbuden, Stände mit Nützlichem und Schönerem für die Betroffenen, eine Tombola und viele wertvolle Informationen.

Von ärztlicher Seite wurde betont, wie heilungsfördernd regelmäßiger Sport für Krebspatienten schon während und insbesondere auch nach der Behandlung ist.

Dana bedankt sich von ganzem Herzen bei allen Teilnehmern aus unserem Verein: „Für uns Überlebende bedeutet diese Unterstützung unheimlich viel. Zusammen mit vielen anderen ein Zeichen setzen, Mut und Kraft den Betroffenen geben, nicht nur den Brustkrebspatienten, sondern auch ihrem Umfeld, denn Krebs geht uns alle an. Das Leben ist so schön!“

*Reinhild Schult
& Dana Soukop*

**Termin für 2016:
Sonntag, der 25. September.**

AROHA® – bei TG Römerstadt in Frankfurt a.M.

Workshop am 18.07.2015



32 aktive Teilnehmer haben sich mit dem Kriegstanz der Maori in der Sporthalle der Geschwister-Scholl-Schule in der Frankfurter Römerstadt fit gemacht (trotz der Hitze) und weitere etwa 16 Zuschauer haben sich diesen Workshop angesehen. Was für eine gelungene Geburtstagsfeier!

Ich bedanke mich bei allen Vereins- und AROHA®-Kursteilnehmern, die aktiv teilgenommen haben, für ihre Treue. Ich bedanke mich bei allen Zuschauern für ihr Interesse an diesem Workshop, ich bedanke mich bei allen meinen AROHA® Trainer Kollegen, die den Weg nach Frankfurt gefunden und durch ihre Teilnahme einen Beitrag zum Erfolg dieses Workshops geleistet haben. Selbstverständlich wäre diese Feier ohne Unterstützung und Verständnis meines Vereins, des Vorsitzenden und des Vorstandes sowie unserer Pressesprecherin nicht möglich – danke Euch allen!

Ein besonderer Gruß und Dank gebührt Bernhard Jakszt, AROHA® Entwickler, der so viele Menschen schon mit seinem Ganzkörpertraining glücklich gemacht hat.

Dieses Jahr habe ich auf der Bühne eine kollegiale Unterstützung gehabt.

Sandra MÖHN: Wir haben uns im Mai 2014 bei einer AROHA® Fortbildung kennen gelernt und



schon einiges gemeinsam unternommen. Sandra ist auf dem AROHA® Parkett schon ein Profi, ich freue mich über unsere Zusammenarbeit und ihre Unterstützung.

Und am 18. Juli konnte ich endlich mein Geheimnis lüften und verraten, wer mein / unser Ehren- bzw. Überraschungsgast ist.

Simone MÜLLER - Simone ist nämlich aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Vor 8 Jahren

hat sie mich zusammen mit anderen Ausbildern bei HTV in Bad Vilbel zur Trainerin „Fitness und Gesundheit“ ausgebildet und wir haben uns nicht aus den Augen verloren. Und es war Simone, die mir vor 3 Jahren Appetit auf AROHA® gemacht hat. Ich habe nach einem Workshop bei ihr sofort Lust auf mehr gehabt, wollte mich zur Trainerin ausbilden lassen, um diese Leidenschaft für AROHA®, die mich sofort in den Bann genommen hat, weitergeben zu können. Dieses Feuer in mir wie eine Fackel weiterreichen, das war mein Wunsch. Der Wunsch ist wahr geworden.

Simone hat als Ehrengast Bernhards Jakszt Aroha Academy Team, dessen Mitglied sie ist, verkörpert. Aber Simone wurde angekündigt

auch als Überraschungsgast. Und diese Überraschung war perfekt. Wir durften alle mit Simone an KAHA – dem neuen Trend, dem neuen Programm von Bernhard Jakszt – schnuppern, mit einem Track unsere Muskeln dehnen und entspannen.

Noch einmal ein Dankeschön an alle!

Dana Soukop

Freizeit-Volleyball in den Sommerferien



wir spielen konnten, hatten wir schönes Wetter. Wir waren immer 10-14 Volleyballer. Mit großem Einsatz und viel Freude wurden die Abende zu einem großen Erfolg, auch dank des neuen Netzes. So kam es auch zu

ein. Dank Einsatz des Grünflächenamtes hatten wir einen guten spielbaren Platz, da die Mäuselöcher vorher mit Sand aufgefüllt wurden. Somit war auch die Verletzungsgefahr gebannt. Am letzten Abend stießen wir auf die herrliche Volleyballzeit an und nahmen uns vor, auch im nächsten Jahr wieder zusammen zu spielen.

*Bärbel Rutkowski
& Wolfgang Faber*

In den sechs Wochen, in denen | einem Neueintritt in unseren Ver-

TGR'ler wirkten wieder mit beim Sommerfest von St. Sebastian am 05.07.

VIELEN DANK FÜR IHRE SPENDE!

So begann ein Dankschreiben von St. Sebastian nach unserer erneuten Beteiligung daran.

Weiter heißt es dort:

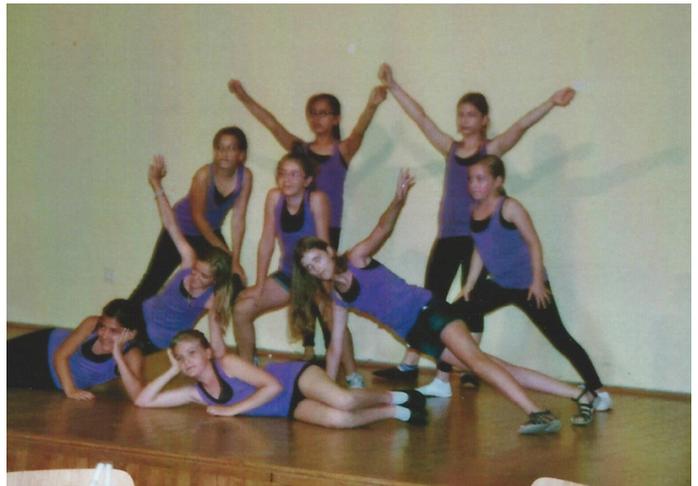
„...die katholische Kirchengemeinde St. Sebastian in Frankfurt am Main bedankt sich bei Ihnen für Ihre großzügigen Spenden.

Durch Ihre Unterstützung ist es uns gelungen, eine Tombola mit sehr vielen Preisen bei unserem Sommerfest durchzuführen.

Der Erlös des Festes kommt zu einem der Jugend der Gemeinde und zum anderen dem FEM Mädchenhaus in Frankfurt-Eschersheim zugute.

Wir freuen uns über Ihre Hilfe und sagen: „Danke!“

Mit freundlichen Grüßen,
i.A. Ricarda Jordan
i.A. Melanie Döll
i.A. Annika Heinzl“



Neben einem Informationsstand unseres Vereins trat auch eine Tanzgruppe unter der Leitung von Ricarda Jordan auf.

Termin-Vorschau auf 2016

(was man sich notieren sollte!)

23.03. Mitgliederversammlung
(Jahreshauptversammlung)
04.06. und 08.10. Vereinswandertage
21.04. und 31.10. Erweiterte Vorstandssitzungen
19.02. und 23.09. Mitarbeiterbesprechungen
18.11. Mitarbeiteressen
20.01., 20.05. und 20.09. Redaktionsschluss der
Vereinsmitteilungen

25.09. Brustkrebslauf
23.12. – 09.01.16 Weihnachtsferien
25.03. – 09.04. Osterferien
18.07. – 26.08. Sommerferien
17.10. – 29.10. Herbstferien
22.12. – 06.01.17 Weihnachtsferien
08.02., 06.05., 27.05. bewegliche Ferientage

Unsere Gruppe stellt sich vor **Städteausflug der Sportgruppen von Sigrid Schneider am 20.08.15 nach Seligenstadt.**



Wie jedes Jahr mache ich mit meinen Gruppen in den Sommerferien eine Städtereise. Dieses Jahr hatten wir Seligenstadt ausgesucht, und dieses Jahr war es auch nicht an einem Mittwoch, sondern einem Donnerstag. Das hatte einen besonderen Grund: Nur 1x in der Woche wird in der Klosterbäckerei donnerstags Brot gebacken in einem Steinofen. Das wollten wir uns doch ansehen. Doch nun mal von vorne:

Mitglieder werben Mitglieder

Werben Sie neue Mitglieder für die TG Römerstadt, ES ZAHLT SICH AUS.

Für jedes neue Mitglied schreiben wir dem Werber 10,- € bei der nächsten Abbuchung gut. Dazu muß das neue Mitglied den Namen des Werbers auf dem neuen Anmeldeformular auf Seite 2 unten aufführen. Die Werbeprämie erhalten alle beitragszahlenden Vereinsmitglieder.

Achtung! Die 10,- € werden auch für die Werbung von Fördernden Mitgliedern vergütet. Deren Monatsbeitrag beträgt lediglich 3,- € und kostet keine Aufnahmegebühr. **Helpen Sie also mit, daß unser Verein größer wird!**

Also, wir trafen uns wie immer an der Endhaltestelle der U6 um 9:50 h, damit wir rechtzeitig unseren Zug um 10:38 h ab Hauptbahnhof in Richtung Seligenstadt bekommen konnten. In Seligenstadt angekommen, tra-

nigstens ein bisschen getröstet gehen. Ein Schild sagte uns, dass es das fertige Brot (es waren 80 Stück) um 15:15 h zu kaufen gäbe. ...Und schon bildete sich eine kleine Schlange vor dem Verkauf, die dann aber schnell immer größer wurde. 1 Brot von 1 kg kostete 3,- Euro.

Dann war Freizeit angesagt; wir wollten ja noch in den Klostersgarten oder Kaffeetrinken oder in die Einhard-Basilika oder, oder, oder.

fen wir uns erstmal vor dem Rathaus mit einer Stadtführerin, die uns ein bisschen Geschichte von der Stadt erzählte, uns aber auch die wichtigsten Gebäude zeigte.

Dann war Essen im Hotelgasthof „Zum Riesen“ angesagt. Es gab viel Verschiedenes gut und günstig. Danach mussten wir uns beeilen, denn es stand ja noch die Klosterbäckerei auf unserem Programm. Aber was für eine Enttäuschung, als wir kamen, wurde gerade das letzte rohe Brot in den Steinbackofen geschoben, obwohl wir pünktlich um 14:30 h da waren. Nun hatten wir natürlich jede Menge Fragen. Ein kluger Bäcker machte ganz schnell die Tür (ein Teil von uns, etwa die Hälfte) hinter uns zu und beantwortete unsere Fragen. Dann konnten wir we-



Es gab viele Möglichkeiten, den angebrochenen Nachmittag sinnvoll auszunutzen. Ca. um 18:30 h traf sich die Gruppe dann wieder, um mit dem Zug nach Frankfurt zu fahren.

Sigrid Schneider



1.) Breitensport

– Kinder und Jugendliche –

Eltern und Kinder / bis 3 Jahre:

- Mi. 16:00 - 17:00 Röm Sarah Wolf / Bianca Reinhard

Purzelturnen / 3 bis 6 Jahre:

- Mi. 17:00 - 18:00 Röm Sarah Wolf / Bianca Reinhard

Kinderturnen / 6 bis 10 Jahre:

- Mi. 18:00 - 19:00 Röm Sarah Wolf / Bianca Reinhard

Kreativer Kindertanz / 8 bis 11 Jahre:

- Di. 17:30 - 18:30 Riedb Franziska Gansen

– Jugendliche und Erwachsene –

HAP Ki Do – Selbstverteidigung / ab 12 Jahre:

- Mi. 19:00 - 20:30 Ebelf J. Bach
- Fr. 19:00 - 20:30 Ebelf J. Bach

Ju Jitsu – Selbstverteidigung / ab 12 Jahre:

- Di. 18:30 - 20:30 Riedb Wolfgang Plenz

– Erwachsene –

Tischtennis:

- Mo. 18:00 - 20:00 GSS alt Wolfgang Reich

Tanzen:

- Di. 20:00 - 21:30 HLS Birgit Weinert
- Fr. 20:00 - 21:30 HLS freies Training

Let's dance – Lass uns tanzen und bewegen:

- Do. 18:00 - 19:30 GSS alt Dana Soukup

AROHA:

- Mo. 19:00 - 20:00 ERS 1 Dana Soukup
- Mi. 17:45 - 18:45 ERS 2 Dana Soukup
- Mi. 18:45 - 19:45 ERS 2 Dana Soukup

Wassergymnastik:

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

Problemzonenstraining (Bauch – Beine – Po):

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

Fitness-Gymnastik:

- Di. 17:30 - 18:30 Ebelf Ingrid Berger

Freizeit-Volleyball / Frauen und Männer:

- Mo. 20:30 - 22:00 ERS 1 Werner Pfeiffer
- Do. 20:30 - 22:00 ERS 1 Wolfgang Faber
- Do. 20:30 - 22:00 GSS alt Karin Damrau
- Fr. 20:30 - 22:00 ERS 3 Klaus Steinert

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

Gymnastik und Volleyball / 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 & Spiel / Frauen und Männer:

- Di. 20:00 - 22:00 ERS 2 Fritz Ehmig

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
- Do. 09:30 - 10:30 St.Seb. Margret Reich
- Do. 10:30 - 11:30 St.Seb. Margret Reich

Aktiv bis 100:

- Mi. 11:00 - 12:00 Chr.K. Sigrid Schneider

Körperschulung / Yoga:

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

Körperschulung / T'ai Chi für Fortgeschrittene:

- Mi. 18:15 - 19:45 GSS alt Karin Thalheimer / Frank Schünke

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

2.) Sondervereinbarung mit den Titus Thermen

Nutzen Sie die Gelegenheit montags-freitags (außer an Feiertagen) bis 18 Uhr (letzter Einlass 16 Uhr):

- | | | | |
|--------------------------|---------------|------------------------|--------|
| • Schwimmhalle | für 2 Stunden | monatl. Zusatzbeitrag: | 13,- € |
| • Sauna und Schwimmhalle | für 2 Stunden | monatl. Zusatzbeitrag: | 24,- € |

3.) Volleyball

Jugend männl. & weibl. / ab 10 Jahre

- Mo. 18:00 - 19:30 GSS neu Stephan Conrad 
- Mi. 18:00 - 19:30 GSS neu Stephan Conrad

Frauen / Bezirksliga:

- Di. 20:30 - 22:00 GSS neu Bernd Erlenbach
- Do. 19:45 - 22:00 GSS neu Bernd Erlenbach

Männer / Bezirksliga ab 16 Jahre:

- Mo. 19:30 - 22:00 GSS neu Karsten Eicher
- Mi. 19:30 - 22:00 GSS neu Christoph Schneider

Männer Senioren / ab 42 Jahre:

- Mo. 20:00 - 22:00 ERS 3 Hans-Jürgen Mayer
- Do. 19:00 - 20:30 EKS / Holger Koy

Mixed-Leistungsgruppe / Hessenliga:

- Mo. 20:30 - 22:00 ERS 2 Andreas Nau

Mixed-Gruppe II / Anfänger und Fortgeschrittene:

- Mi. 20:00 - 22:00 ERS 2 Darius Sharifi

Unsere Volleyball-Gruppen aus dem Breitensport-Bereich finden Sie auf der Vorderseite rechts oben!

Unsere Sportstätten:

Chr.K.	Christ-König-Gemeinde, Damaschkeanger 156
Ebelf	Ebelfeld-Schule, Praunheimer Hohl 4
EKS	Erich-Kästner-Schule, Praunheimer Weg 44
ERS 1	Ernst-Reuter-Schule, Halle 1, Hammarskjöldring 17a
ERS 1-Gym	Gymnastikraum der ERS 1
ERS 2/3	Ernst-Reuter-Schule, Halle 2/3, Praunheimer Weg
GSS	Geschwister-Scholl-Schule, Hadrianstr. 18
HLS	Herrmann-Luppe-Schule, An der Praunheimer Mühle
Nidda	Treffpunkt Römerbrücke, Nähe GSS
Riedb	Riedbergschule, Am Bonifatiusbrunnen
Röm	Römerstadtschule, In der Römerstadt 120c
St.Seb.	St. Sebastian, Gemeindesaal, Ernst-Kahn-Str. 45
Titus	Titus Thermen, Nordwestzentrum

Die TG Römerstadt im Internet:

- Aktuelles
- Hallenanfahrten
- Kursbeschreibungen
- Volleyball-Spielberichte
- Bilder und Berichte aus dem Vereinsleben

www.tgroemerstadt.de

4.) Kurse (auch für Nichtmitglieder)

AROHA® * (10 Termine):

Laufende Kurse: 14.09. - 02.12.2015

Nächste Kurse: ab Januar 2016

- Mo. 19:00 - 20:00 ERS 1 Dana Soukup
 - Mi. 17:45 - 18:45 ERS 2 Dana Soukup
 - Mi. 18:45 - 19:45 ERS 2 Dana Soukup
- Auskunft Dana Soukup, Tel. 0 69 / 58 75 13

Beckenbodengymnastik* (10 Termine):

Laufender Kurs: 07.09. - 23.11.2015

Nächster Kurs: ab Januar 2016

- Mo. 18:00 - 19:00 ERS 1-Gym Elke Jordan
- Auskunft Elke Jordan, Tel. 0 69 / 57 03 69

Jumping® * (10 Termine):

Laufender Kurs: 21.09. - 30.11.2015

Nächster Kurs: 07.12. - 29.02.2016

- Mo 20:30 - 22:00 ERS 1-Gym Zdena Moldovan
- Auskunft Zdena Moldovan, Tel. 0 69 / 97 67 57 86

Pilates* (10 Termine):

Laufender Kurs: 16.09. - 25.11.2015

Nächster Kurs: ab Januar 2016

- Mi. 19:00 - 20:00 HLS Ingrid Berger
- Auskunft Ingrid Berger, Tel. 0157 / 71 56 19 66

Rückenfitness* (10 Termine):

Nächster Kurs: 21.09. - 07.12.2015

Nächster Kurs: Frühjahr 2016

- Mo. 18:00 - 19:00 ERS1 Dana Soukup
- Auskunft Dana Soukup, Tel. 0 69 / 58 75 13

*) mit Zusatzbeitrag



5.) Angebote auf dem Riedberg

Kreativer Kindertanz / 8 bis 11 Jahre

- Di. 17:30 - 18:30 Riedb Franziska Gansen

Ju Jitsu – Selbstverteidigung / ab 12 Jahre

- Di. 18:30 - 20:30 Riedb Wolfgang Plenz

Vereinsanschrift & Vorsitzender:

Werner Naumann
Neesbacher Str. 4
65597 Hünfelden
Tel.: 0 64 38 / 72 555
Fax: 0 64 38 / 92 05 38
vorstand@tgroemerstadt.de

Telefonische Auskünfte in Vereinsfragen:

Bärbel Rutkowski
Tel.: 0 61 01 / 333 27

Sportwartin:

Sonja Schmitt
Titusstr. 68
60439 Frankfurt/M.
Tel.: 0 69 / 58 50 65

sportwart@tgroemerstadt.de

Sport in der Prävention

Haltung und Bewegung / Sport pro Gesundheit / Pluspunkt Gesundheit DTB

„Rückenfitness – starker und gesunder Rücken“

Der zweite Kurs 2015 startet am Montag, den 21.09.2015, in der Ernst-Reuter-Schule, Halle 1, Hammarskjöldring 17 a in der Zeit von 18:00 bis 19:00 Uhr. Wir werden in diesem Kurs wieder den Rückenschmerzen mit SMOVEY Vibroschwings den Kampf ansagen.

Zweimal im Jahr treffen sich für jeweils 10 Stunden pro Kurs Teilnehmer, die durch Verbesserung von Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination dem Auftreten von Rückenschmerzen vorbeugen möch-

ten. Viele Krankenkassen haben das Siegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Die Kursteilnehmer haben die Möglichkeit, sich über § 20 SGB V einen Teil der Kurskosten von den Krankenkassen rückerstatten zu lassen.

SMOVEY – das 8-in-1 Fitness-, Therapie- und Gesundheitsgerät. Zwei mittelgroße, ein halbes Kilo schwere Ringe, die bei Bewegung (Schwingen der Arme) ein geheimnisvolles Surren von sich geben. Bei der Anwendung wird eine Vielzahl an sensomotorischen und neuronalen Reizen generiert, welche

sich auf Muskeln, Gewebe, Organe und Nervensystem auswirken. Das Trainingsgerät eignet sich zur Mobilisierung und Kräftigung, aber auch Entspannung des Körpers.

Selbstverständlich werden in unseren Stunden auch die uns bereits bekannten Geräte eingesetzt.

Ich freue mich schon auf alle Teilnehmer

Dana Soukup

Rückfragen und nähere Informationen: dana.soukup@web.de oder 069/58 75 13

Vereinsjubiläen im Jahr 2015

Unser Verein hat von Anfang an relativ viele ältere Mitglieder, was u.a. dazu führt, daß diese große Anzahl zu einer gewissen Stabilisierung in den Gruppen führt und die meisten der TG Römerstadt die „Treue halten“, wie man so schön sagt- auch wenn durch körperliche Beschwerden der Sport nicht mehr oder nur noch in abgeminderter Form möglich ist. Dazu gehört aber auch anschließend die Möglichkeit, ggf. als „Förderndes Mitglied“ zu einem ermäßigten Beitrag im Verein zu bleiben und über die Aktivitäten auf dem Laufenden zu sein.

Sehr erfreulich ist in diesem Zusammenhang aber auch, dass viele Übungsleiterinnen und Übungsleiter zum Teil über Jahrzehnte ihre Gruppe leiten und somit zu ihrer Stabilität beitragen.

Eine dieser „alten Hasen“ ist Karin Damrau, die seit der „ersten Stunde“ dabei ist und dieses Jahr auf eine 65jährige (!) Vereinszugehörigkeit zurückblicken kann. Dazu

können wir sie nur ganz herzlich beglückwünschen und ihr die besten Wünsche für die folgenden Jahre aussprechen.



Aber auch über die „jüngeren“ Vereinsmitglieder sind wir sehr froh und beglückwünschen sie hiermit ganz herzlich.

Dabei handelt es sich mit **50jähriger Mitgliedschaft in diesem Jahr** um:

Erna Brock, Brundhilde Weiß, Frank Unger und Christa Trimbach.

Für 40 Jahre: Gerda Osolin, Johanna Piehl, Maria Rösler, Hannelore Holtzscherer und Leni Bierwirth,

sowie für 25 Jahre: Brigitte Jorde, Anneliese Schönfelder, Karin Erbach, Felicja Awlas-Bucher, Margarete Wolf, Luise Gelhardt, Jürgen Dörr, Heike Dörr-Boxthaler, Iris Hilgenberg, Werner Schremmer, sowie Irma Schremmer.

Karl Schneider

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

Vielen Dank!

Vereinsreise ins Elsass vom 30.09. – 04.10.



Münster und die Altstadt mit den sehenswerten Bürgerhäusern zu erkunden. Am Abend erwartete man uns schon im Hotel und nach einem guten Abendessen hieß uns der Wirt mit einer Runde hochpro-

besucht, kann man sich an den vielen sorgsam, fröhlich bunt gestalteten Fachwerkhäusern kaum satt sehen. Eines hübscher als das andere. Und überall zu sehen mit üppig blühenden Blumen geschmückte Laternenpfähle, Brückengeländer, Balkone, Fensterbänke...

Die Vogesenrundfahrt führte uns bergauf, bergab, in Serpentinendurch grüne Wiesen, leichte Laub- und dunkle Tannenwälder zum Grand Ballon, Col de la Schlucht

Wir sind zurück von einer sehr schönen, rundum gelungenen Reise.

Alles passte: schönstes Spätsommerwetter - Sonnenschein, blauer Himmel, angenehme Temperaturen -, der freundliche Busfahrer Alfons, das gemütliche Hotel Krone Post im Simonswälder Tal, das nette, kundige Reiseleiterpaar Horst und Rita, und letztlich unsere 37-köpfige, harmonische und herzlich-fröhliche Gruppe!

zentigem „Wässerchen“ willkommen.

Für die nächsten drei Tage standen Colmar und die elsässische Weinstraße, eine Vogesenrundfahrt sowie Straßburg und



Am Anreisetag erreichten wir gegen Mittag Freiburg und hatten am Nachmittag Zeit, das berühmte

nen. Hier und in den Orten entlang der elsässischen Weinstraße, Riquewihir und Kaysersberg haben wir

der Kaiserstuhl auf dem Programm.

Im eher beschaulichen Colmar und dem quiriligen Straßburg konnten wir mit dem „Touristen-Bähnle“ bequem die Altstadtsehenswürdigkeiten kennenler-

und durch das Münstertal. In einer urigen ferne auberge genossen wir zum Mittag die lokalen Spezialitäten Münsterkäse, würzigen Speck und Schinken.

Beeindruckend auch die Fahrt durch den Kaiserstuhl mit seinen terrassierten Rebhängen. Einen fröhlichen Ausklang bot das Oberbergener Weinfest.

Bärbel Rutkowski

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!

Rückblick auf den 25. Vereins-Wandertag 10.10. „Es war wieder ein sehr schöner Tag“!



So oder ähnlich lautete das Urteil, als sich die Teilnehmer am Ende des Tages bei meiner Frau Sigrid und mir verabschiedeten.

Mit 58 Teilnehmern waren wir im Raum Bensheim unterwegs, obwohl kurzfristig mehrere TGRler wegen Krankheit absagen mussten.

Zunächst ein Wort zu dem Begriff „Wandertag“: Für einen Teil sind die angekündigten 2 x 4 km natürlich für Hin- und Rückweg etwas wenig, anderen reicht es und wieder anderen ist auch das schon zuviel. Ich glaube, damit kann man aber insgesamt leben, und das zeigt auch die Teilnehmerzahl.

Spätestens bei Essen, Trinken und Bezahlen in der „Weinschänke Götzinger“ im Ortsteil Zell merkten

alle, dass dieses Lokal wieder ein „Volltreffer“ war. Hier stimmte alles: vom Service über das Angebot von Speisen und Getränken (keiner verließ hungrig das Lokal und viele konnten sich vom

keiten der Gestaltung. Schön fand ich auch, dass alle pünktlich wieder am Bahnhof eintrafen, so dass wir, wie vorgesehen, gemeinsam um 18.00 h mit dem Zug nach Frankfurt zurückfahren konnten.

Auch dieses Mal kann ich sagen, dass die Gruppe wieder „pflegeleicht“ und offensichtlich sehr zufrieden war, was sie auch durch Wort und „Tat“ zum Ausdruck brachten. Auch ich bin den Teilnehmern sehr dankbar und vor

„Überfluss“ noch etwas für daheim einpacken!), aber auch die Preise, sowie der Raum (Gewölbekeller).

Beim Rückweg in die Kernstadt Bensheim ergab es sich, dass sich, je nach Leistungsvermögen, kleinere Gruppen bildeten, die dann unterschiedlich in der Stadt eintrafen. Bummel durch die Straßen der hübschen Altstadt, Besuch der St. Georgs-Kirche, kleine Stärkung in einem des Cafés – es gab schon verschiedene Möglich-



allem Helmut Meletzky, der mit mir die Vortour gemacht hatte und mich bei der Wanderung gut unterstützte.

Karl Schneider

AROHA®

Am 07.09.2015 startete der Sportbetrieb in unserem Verein – ja, es geht wieder los mit den festen Angeboten.

Wie sieht es nun mit den Kursen aus? Am 14.09. bzw. 16.09.2015 fiel der Startschuss für die dritte AROHA® Kursrunde für das Kalenderjahr 2015. AROHA® - Ganzkörpertraining für mehr Vitalität und mehr Wohlbefinden (montags

Kurs A, mittwochs Kurs B und Kurs C).

Hast Du / habt Ihr Zeit und Lust etwas Neues auszuprobieren? Sich / Euch mit dem Kriegstanz der MAORI fit machen? Dann bist Du / seid Ihr hier richtig und wir sehen uns sicherlich. Vielleicht motivieren Dich / Euch die Fotos auf Seite 4.

Nähere Informationen sind unter www.tgroemerstadt.de zu finden. Anmeldungen bei Dana Soukup (E-mail: dana.soukup@web.de, 069 / 58 75 13). Gerne laden wir zu einer Schnupperstunde ein.

Bis bald

Dana Soukup

Besondere Geburtstage



Siebzehn Jahr blondes Haar?

Nein, siebzig Jahr graues Haar!
Wo ist die Zeit geblieben, wo ist sie hin???

Der 70. Geburtstag ist eine gute Gelegenheit zurückzublicken und auf das Erreichte stolz zu sein. Ich kann mich nun nicht mehr mit „Ü 60“ brüsten, nein. Meinen Start in die Lebensjahre von 70 bis...? habe ich schon hinter mir. Ehrlich zugegeben macht die Zahl nachdenk-

lich, keinesfalls jedoch traurig. Ich habe immer noch den einen oder anderen Traum und Wunsch. Ich will, ich möchte noch so einiges erleben.

Ich bedanke mich noch einmal ganz herzlich für all die schönen Glückwünsche in allen Gruppen. Ich habe mich gefreut über alle Gratulationen, die mich erreicht haben – ob auf digitalem, elektronischem, schriftlichem oder persönlichem Wege.

Nochmals vielen, vielen Dank Euch allen.

Dana Soukop



Gruppenfoto vom AROHA® Workshop am 18. Juli 2015 in der GSS.

Persönliches

Unter dieser Überschrift können wir wieder etwas sehr Erfreuliches mitteilen:



Unsere stellvertretende Vereinsvorsitzende Vera Rhode geb. Pfeil und ihr Mann Robert konnten am 15.07. die Geburt ihrer Tochter Paula erleben. Dazu gratulieren wir auch jetzt noch recht herzlich und wünschen ihnen, daß sie beim Heranwachsen des Kindes viel Freude erleben.

Impressum:

Redaktions- und Anzeigenschluss:

Mittwoch, 20. Januar 2016

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, 21.10.15
webmaster@tgroemerstadt.de