



Möchten Sie mitreden? Wollen Sie live erfahren, was in unserem Verein los ist?

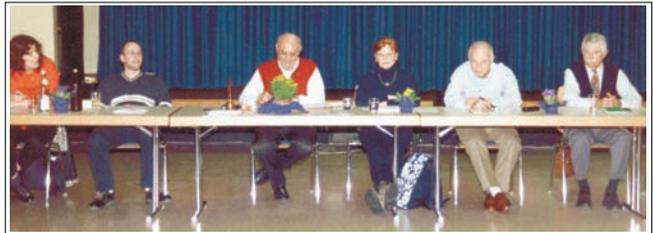
Dann sollten Sie an unserer **Jahreshauptversammlung teilnehmen**, zu der wir hiermit recht herzlich einladen.

Termin: Freitag, der 28.03.2003, Beginn 19.³⁰ h

Ort: Großer Saal St. Sebastian, Ernst-Kahn-Str. 45

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Kurze Vorführung einer unserer Sportgruppen
3. Grußwort von Herrn Dieter Wulff, Vorsitzender des Vereinsrings Praunheim
4. Berichte von Vorstand und Abteilungen mit Aussprache
5. Entlastung von Kassenwart und übrigem Vorstand
6. Besondere Veranstaltungen 2003:
Wandertage, Kinderfest, Volleyball-Spielnachmittag
7. Anträge. Bitte vorher schriftlich bis 20.03.03 einreichen an Karl Schneider, Alt Praunheim 27, 60488 Frankfurt, per Fax an 0 69 / 768 14 18 oder eMail: vorstand@tgroemerstadt.de.
8. Anregungen, Vorschläge, Rückfragen der Mitglieder
9. Verschiedenes



Der erweiterte Vorstand (v.l.n.r.): Sabine Kaak (Kassiererin), Andi Nau (Volleyballwart), Karl Schneider (Vorsitzender), Bärbel Rutkowski und Helmut Bill (stellv. Vorstand), Fritz Ehmig (Sport und Spiel)

Eingeladen sind **alle** erwachsenen Mitglieder und Jugendliche ab 14 Jahren. Erziehungsberechtigte von Kindern können ebenfalls teilnehmen, auch wenn sie selbst kein Mitglied sind. Auch weitere Gäste sind gerne gesehen. Es wäre schön, wenn möglichst viele Frauen, Männer und Jugendliche an der Veranstaltung teilnehmen würden. (Für Getränke ist gesorgt.)

Ihr Vereinsvorstand:

Karl Schneider

Bärbel Rutkowski

Helmut Bill

Auftritt unserer Modern Dance-Gruppe beim Vereinsring Praunheim

Beim Neujahrsempfang des Vereinsrings Praunheim, wo wir Mitglied sind, traten am 17.01.03 unsere Mädchen in der Zehntscheune auf. Dazu lesen wir in der Frankfurter Rundschau:

“Die einzige, aber gekonnte Unterhaltungseinlage präsentierte die Modern-Dance-Gruppe der TG Römerstadt unter der Leitung von Mareike Seifert. In langen Mönchskutten kamen die Mädchen auf die Bühne, um dann in bunten Kostümen temperamentvoll nach den Klängen von “Ameno” zu wirbeln. Daß sie mit dem Ablegen der Kutten auf die pfarrerlose Zeit in Praunheim anspielten (evang. Auferstehungs-Gemeinde), wäre eine böse, aber treffende Unterstellung.”



Unsere älteren (Volleyball-)Herren noch ganz schön fit

Bei den Hess. Senioren-Volleyball-Meisterschaften der Männer-Klasse S 5 am 26.01.03 in Kassel (60 Jahre und älter) erreichte unsere Mannschaft erneut den 3. Platz. Helmut Bill, Heinz Breuer, Josef Gilany, Manfred Piehl, Wolfgang Reich, Karl Schneider und Wolfgang Weber zeigten, daß sie mit Annahme, Stellen, Schmettern und Blocken noch ganz schön mithalten können, obwohl sie normalerweise nicht gemeinsam in einer Mannschaft spielen.

Vorangegangen waren im Dezember 2002 die Hess. Senioren-Meisterschaften S 3 (48 Jahre und älter), wo Axel Dengler, Karl Fred Hofmann, Thomas Joppen, Holger Koy, Hans-Jürgen Mayer, Werner Nauman und Heinz Schomberg ebenfalls die Bronze-Medaillen erhalten hatten.

Herzlichen Glückwunsch!

Guter Wiederbeginn unserer 1. Mannschaften im Volleyball

Der 1. Spieltag im Jahr 2003 brachte unseren Spitzenmannschaften erneut Siege. Dabei gewannen unsere Frauen gegen TG Zeilsheim 3:1 und gegen den seitherigen Tabellenführer VC Liederbach II sogar 3:0 im wohl besten Spiel der laufenden Saison. Damit setzte sich unsere Frauen I an die Tabellenspitze der Kreisliga Ost.

Unsere jungen Frauen II verloren zwar in der Kreisklasse Mitte beim Tabellenzweiten TuS Kriftel II mit 0:3, bleiben aber weiterhin auf dem 3. Tabellenplatz mit 10:8 Punkten.

Unsere Männer I setzten ihre Siegesserie mit einem 3:0 in Bommersheim fort. Unsere Männer 2 warten weiterhin auf ein Erfolgserlebnis und verloren allerdings beim Spitzenreiter der Kreisklasse Ost, TV Stierstadt, mit 0:3.

Mixed-Volleyballmannschaft fährt zum Trainingslager in die Türkei

Ende April/Anfang Mai geht's zum Beachcamp nach Alanya. Hier treffen sich jedes Jahr einige der besten europäischen Beach-Volleyball-Teams. In dem All-Inklusive-Club

Kastalia unter deutscher Führung wird alles für die Sportler geboten. Eine gute Vorbereitung auf die hessischen Mixed-Volleyball-Meisterschaften an denen unsere

Mannschaft auf jeden Fall teilnehmen möchte. *Andreas Nau*

Endspurt

-Letzte Volleyball-Heimspiele in dieser Saison-

Wie immer in der Geschwister-Schule, samstags 15.⁰⁰, sonntags 12.⁰⁰ Uhr Spielbeginn.

Samstag, 22.02., Männer 2

Samstag, 08.03., Frauen 1

Sonntag, 09.03., Männer 1

Aktuelles aus der Volleyballabteilung

Der 9. Spieltag am Wochenende 8./9. Februar

Spannend sollte dieses Wochenende werden: Herren und Frauen 1 wollen Ihren ersten Tabellenplatz verteidigen und unser Mixed-Team an die Spitze zurückkehren. Hier also einige Auszüge aus den Spielberichten, die ausführlich auf unserer Homepage nachzulesen sind.

Die **Frauen I** haben durch einen ungefährdeten 3:0 Sieg über TV Okriftel ihre Spitzenposition bestätigt. Obwohl einige wichtige Spielerinnen nicht dabei waren, konnten alle 9 anwesenden Spielerinnen durch eine geschlossene Mannschaftsleistung drei Sätze lang überzeugen. Bereits nach 76 min endete das Spiel. Jetzt heißt es, den Sechspunktevorsprung vor dem Tabellendritten in den letzten vier Spielen zu verteidigen, um damit den Aufstieg zu schaffen. Die bis heute erreichten 20:4 Punkte sind für unsere Frauen jetzt schon absolu-

ter Rekord.

Jede Serie geht mal zu Ende. Jetzt hat es mal die **Männer I** erwischt. Das 2:3 bei der DJK Bad Homburg war die erste Niederlage nach einem Jahr. Ein spannendes Match mit vielen tollen Angriffen und Blocks und einige wirklich spektakuläre Abwehraktionen auf beiden Seiten. Aber trotzdem war das einer dieser Tage, die man eigentlich nicht braucht. Erst trotz 14:4-Führung noch den ersten Satz hergegeben. Dann nach 0:2-Satzrückstand mit viel, viel Kraft eine Aufholjagd zum 2:2; im fünften Satz bis zum Seitenwechsel eine leichte Führung behauptet und dann doch noch verloren. Das Schlimmste heute aber: Unser Kapitän Andreas Tripp wird uns jetzt wohl länger fehlen, nachdem er am Ende des vierten Satzes mit schwerer Bänderverletzung vom Feld musste.

Vor einer gigantischen Kulisse in der heimischen GSS mußten die **Mixed**ler sich dem Tabellenführer leider 1:3 geschlagen geben. Knackpunkt war vor allem der 3. Satz, indem die **TV Killers** einen 7 Punkte Vorsprung nicht halten konnten. Der 4. Satz wurde dann zum offenen Schlagabtausch, bei dem die Bernbacher dann mit 25:21 das bessere Ende für sich verbuchen konnten. Somit blieb der Sprung an die Tabellenspitze leider aus. Das zweite Spiel gegen die TSG Schönberg wurde knapp mit 3:2 gewonnen.

HAP Ki Do-Gruppe zum Trainings-Camp in Hamburg

- Dimitri Uljanow und Martin Mionawany Prüfung zum gelben Gürtel bestanden -

Ganz begeistert berichteten die beiden Trainer Jutta Berger und Jochen Müller von einem Wochenendtraining in der Hansestadt Hamburg. 30 Personen aus Frankfurt-Bornheim, Weiskirchen/Rodgau und von der TG Römerstadt fuhren mit einem Reisebus dorthin, um mit anderen Aktiven und unter den Augen und unter Anleitung von Großmeister Choi, 7. Dan Hap-Ki-Do und Europa-Repräsentant des Jin-Jung-Kwan-Hap-Ki-Do, Feinheiten dieser Sportart kennenzulernen und teilweise Prüfungen abzulegen. "Immer wieder erklärte er Techniken und demonstrierte ihre Ausführung in Perfektion. Er zeigte viele Feinheiten und war ständig unterwegs, um den 50 Sportlern Verbesserungen zu vermitteln" heißt es u.a. in einem Bericht unserer Trainer. Neben dem sportlichen Wert eines solchen intensiven Trainingswochenendes wurde das Gruppenerlebnis von den Teilnehmern offensichtlich als sehr wertvoll empfunden.

Zitat

Es kann dir jemand die Tür öffnen, aber hindurchgehen mußst du selbst.
(Verfasser unbekannt)

Ju-Jutsu-Kurs hat begonnen

- Einstieg jederzeit möglich -



Die Ankündigung in den letzten Vereinsmitteilungen konnte realisiert werden. Der Kurs hat am Mittwoch, dem 29.01.03, begonnen, umfaßt 10 Abende á 90 Minuten und läuft vorerst bis 02.04.03. Neben den Trainern waren auf Anhieb 10 Interessenten anwesend, was schon sehr erfreulich ist. Trotzdem ist jederzeit ein Einstieg möglich. Der ganze Kurs wird Grundkenntnisse vermitteln, und am Ende dieser Zeit wird in Abstimmung mit den Teilnehmern entschieden, ob und in welcher Form das Angebot weitergeführt wird. Daher der Aufruf: **Einfach hinkommen und mitmachen!** – **Mittwochs 20.³⁰ – 22.⁰⁰ h**, in der oberen Halle der Geschwister-Scholl-Schule, Hadrianstr. 18. **Das Angebot richtet sich an TGR-Mitglieder und an Nichtmitglieder.** Bei Rückfragen kann man sich an den Leiter wenden, Herrn Wolfgang Plenz, Tel. 0 69 / 57 93 64.

“Sport- und Vereinssplitter”

- **Bauchtanz:** Der Wiederbeginn ist für 11.02.03 vorgesehen, jeweils dienstags von 20.⁰⁰ – 22.⁰⁰ h im Gymnastikraum der Ernst-Reuter-Schule Halle 1, Eingang Hammarskjöldring 17a. Vorkenntnisse sind erwünscht. Leitung und weitere Auskünfte: Frau Sabine Jakobs, Telefon 0 69 / 76 67 65.
- **Geänderter Beginn Gedächtnistraining dienstags 9.³⁰ h.** Donnerstags fängt dieses Angebot unverändert um 9.⁰⁰ h an und alles weiterhin im Gemeindezentrum St. Sebastian, Ernst-Kahn-Str. 45. Auch hier ist ein Neueinstieg jederzeit möglich.
- **Austobstunde für Jungen von 8 – 12 Jahren.** Da können wir leider noch keinen Termin für einen Wiederbeginn nennen. Möglicherweise ergibt sich demnächst etwas Konkretes. Wir werden dann alle Jungen unseres Vereins in diesem Alter anschreiben und durch Plakate an Schulen und Geschäften darauf hinweisen. Anderen interessierten Buben, die noch nicht in unserem Verein sind, kann das schon einmal gesagt werden.
- **Neuer Termin für nächsten Wandertag: Samstag, der 28.06.03** (statt 24.05.) Näheres folgt in den nächsten Vereinsmitteilungen. Im Kalender bitte ändern (und dann reinschauen!)
- **Brigitte Breitenstein zieht wieder um.** – Aber nicht zurück nach Deutschland, sondern in das Haus ihrer Tochter Conny, also von Nr. 2 wieder nach 16. Die Anschrift lautet dann wie am Anfang: Unit 16, 4403 Riverbend Road, Edmonton/Alberta T6H 5S9, CANADA.
- **Horst Zajewicz gestorben.** Im Alter von nur 66 Jahren ist völlig überraschend der frühere langjährige Hausverwalter der Erich-Kästner-Schule gestorben. Alle, die ihn in dieser Funktion kennengelernt haben, werden ihn in guter Erinnerung behalten. Er war immer hilfsbereit und hatte für Turn- und Sportvereine und somit für uns Sportler jederzeit ein offenes Ohr. In diesem Beruf ist das gar nicht immer selbstverständlich, und so sind wir ihm auch im Nachhinein noch sehr dankbar.

Umstruktuirung von "Zdenas Montags-Gruppe" um 19.⁰⁰ Uhr

Diese Übungseinheit von 19.⁰⁰ - 20.³⁰ Uhr im Gymnastikraum der Ernst-Reuter-Schule, bei Halle 1 im Hamarskjöldring 17a, läuft bisher unter der Überschrift "Körperschulung/Gymnastik". Dies soll in Zukunft unter "Problemzonentraining" angeboten werden. Unter den Kurzzeichen "B-B-P" spricht das Training in erster Linie "Bauch – Bein – Po" an. Dazu schreibt uns Zdena Moldovan:

"Frühling im Anmarsch? – Also ran an den Speck mit B-B-P. – Ganz wichtig für alle, die sich auch eine Stärkung der Muskulatur wünschen. – Kondition? = Die ist einfach erlernbar!"

"Tag des Turnens" am 8.3.03 am Flughafen

Nach Basketball, Reiten, Baseball, Beach-Volleyball, Kampfsport, Leichtathletik und Schwimmen folgt mit den Turnern die letzte "Werbeveranstaltung" der Leistungssportler für eine OlympJa-Bewerbung Frankfurts. Spitzenturner aus Hessen werden in den Empfangshallen 1 und 2 und im Fernbahnhof ihr Können zeigen. Dazu gehören auch Rhönradturnen und Rhythmische Sportgymnastik.

"Fit mit HR 4"

In Kooperation mit dem Landessportbund Hessen e.V.

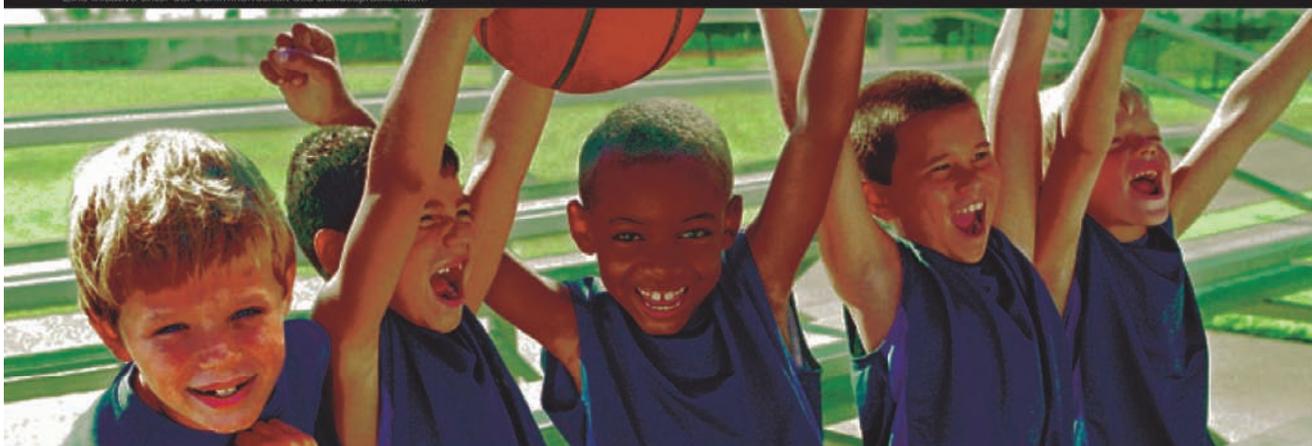
Vom 15.02. – 15.03.03 finden jeweils samstags Aktionstage vor Ort rund um Sportfachgeschäfte statt, so am 15.03. in Frankfurt, Bornheimer Landwehr 36, bei "Frankfurter Laufshop" – in Zusammenarbeit zwischen der Sendeanstalt und dem LSB, Bereich Breitensport und Sportentwicklung - Sport und Gesundheit -. An den Aktionstagen wird HR 4 jeweils zwei live-Reportagen vor Ort schalten und über Aktuelles berichten. In der gesamten Zeit sendet HR 4 täglich zahlreiche Anregungen und Informationen, Experten beantworten montags und donnerstags zwischen 10 und 11 Uhr im Studio Fragen.

Gesundheitsorientiertes Sporttreiben ist ein Schwerpunktthema der Aktion "Fit mit HR 4". Deshalb leiten auch wir Informationsmaterial unseres Vereins weiter, damit es am Stand des Landessportbundes ausgelegt werden kann.

Das "Get the feeling"-Mobil der Firma POLAR wird vor Ort die Möglichkeit zum Fitneß-Test geben. Ergänzend sollen Broschüren verteilt werden, die LSB und HR gemeinsam herausbringen und die sich mit der Kombination von Sport und Bewegung mit bewußter Ernährung und seelischer Ausgeglichenheit beschäfti-

Sport tut Deutschland gut.

Eine Initiative unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten.



Medienpartner



Integration durch Sport wird gefördert vom:



Bundesministerium
des Innern



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

DEUTSCHER
SPORTBUND

www.dsb.de
www.integration-durch-sport.de

“Unsere Gruppe stellt sich vor”

Heute ein Beitrag der Volleyball-Nachwuchs-Gruppe von Sonja Pfeil, den die Gruppe gemeinsam erstellt hat.

Volleyball macht Spaß

Aber leider besteht eine Mannschaft aus 6 Spielern oder Spielerinnen. Zu einem richtigen Trainingsspiel braucht man also möglichst 12 Teilnehmer. So haben wir an alle Leser/Innen ein großes Anliegen: Wir brauchen dringend Spielerinnen zwischen 14 und 16 Jahren, egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Im Moment sind wir nämlich nur zu Acht, was im Training viel zu wenig ist.

Wir trainieren dienstags in der Ernst-Reuter-Schule II, Halle 2, von 18.³⁰ – 20.⁰⁰ Uhr – also **einfach mal reinschauen!** Damit Ihr wißt, was Euch erwartet, möchten wir kurz eine Trainingseinheit darstellen:

Als erstes wird sich aufgewärmt, meistens in Form von Einlaufen und Überholen, einem kleinen Spiel, Linienläufen oder ähnlichem. Dann folgen Übungen zur Fußkoordination und zur Kräftigung von Bauch-, Rücken-, Arm- und Bein-

muskulatur. Anschließend folgt eine Einheit mit Dehnungen. Nachdem wir gut aufgewärmt sind, folgt das



Methodentraining. Hierbei werden die Grundtechniken pritschen, baggern und schlagen erlernt und in spielähnlichen Situationen geübt. Immer wieder werden Übungen zur Verbesserung der Technik, d.h. der

Finger- und Körperhaltung, eingebaut. Dies üben wir entweder alleine oder in Kleingruppen, so daß jeder entsprechend seinen Fähigkeiten gefördert werden kann. Am Ende jeder Trainingseinheit machen wir ein kleines Spiel, um die neu gelernten Übungen gleich in die Praxis umzusetzen. Dadurch kann man auch ganz einfach die doch zahlreichen Regeln des Spiels lernen.

Die meisten von uns spielen schon 2 Jahre, 2 Spielerinnen sind noch ziemlich neu mit dabei. Ab nächstem Jahr würden wir gerne in der Runde mitspielen, das heißt, an Wettkämpfen teilnehmen.

Also, traut Euch und schaut vorbei!

Lea, Nora, 2 x Daniela, 2x Melanie, Verena, Judith und Sonja Pfeil (die Übungsleiterin)

TGR-Nachwuchs erwarb Kinderturnabzeichen

Beim Hallen-Kinderturnfest am 1.2.03 in Frankfurt-Höchst nahmen zwar nur 3 Kinder unseres Vereins teil, desto größer war aber ihre Begeisterung, und als Lohn erhielten sie alle das Kinderturnabzeichen. Es handelt sich um Martin Altmann, Tatjana Fleischer und Maleen Lorenzen. Wir beglückwünschen Euch!

Demnächst wieder “Frühjahrserwachen”

“Bei der schlechten Luft draußen kann ich ab fünf Uhr früh nicht mehr schlafen.” “Wieso? Hast du Atembeschwerden?” “Nein, aber die Vögel auf meinem Fensterbrett husten sich die Lungen aus dem Leib.”

Gesundheit: Höhere Cholesterinwerte nicht auf die leichte Schulter nehmen

Obwohl heute erhöhte Cholesterinwerte allgemein als wichtiger Risikofaktor für Herz- und Kreislauferkrankungen bekannt sind, wird das meist mit einer Handbewegung abgetan, “weil ich ja nichts spüre!” Dabei werden selbst 30jährige davon nicht verschont. Und es reicht oft aus, kleine Dinge im Alltag zu verändern: Mehr Bewegung, nicht mehr rauchen und eine bewußte Ernährung. Zuviel verlangt?

Bei Untersuchungen sollte man sich nicht nur den Gesamtwert sagen lassen (erhöhtes Risiko über 240 mg/dl), sondern auch den “guten” HDL-Wert (möglichst nicht unter 35) und den “schlechten” LDL (möglichst nicht über 160).

Informationen zu OlympJA und Sportförderung

Bevor das NOK am 12. April den "nationalen Kandidaten" bestimmt und in das weltweite Rennen um die Olympischen Spiele 2012 schickt, bereiten sich die 5 deutschen Städte in unterschiedlichster Form auf diese Entscheidung vor, darunter auch Frankfurt und die Rhein-Main-Region. Dazu einige Infos, die uns in letzter Zeit erreichten:

Der Magistrat der Stadt Frankfurt hat mit den Stimmen des Römer-Bündnisses von CDU, SPD, FDP und den Grünen eine Bewerbung beschlossen. Sie gehen davon aus, daß sich neben der sportlichen Seite auch im Hinblick auf Infrastruktur, Bekanntheit/Werbung und Finanzen das Ganze lohnt. Dazu erfolgte der Hinweis, daß alle Spiele der jüngeren Vergangenheit für die Veranstalter ein Gewinn gewesen sei. Lediglich die Magistratsmitglieder von Republikanern und FAG (Flughafenausbaugeger) hatten gegen die Kandidatur gestimmt.

In einem Schreiben an die Frankfurter Turn- und Sportvereine zum Jahreswechsel hat Bürgermeister und

Sportdezernent Achim Vandreike (SPD) im Hinblick auf eine Olympia-Bewerbung darauf hingewiesen, daß dies bisher schon eine Menge Kräfte für den Sport, auch den Breitensport, freigesetzt habe. Unter Bezug auf die Bedeutung der Sportvereine verwies er darauf, daß weder im Etat 2002 noch im Haushaltsentwurf 2003 die direkte Sportförderung angetastet werde. In die gleiche Richtung zielt ein Schreiben der CDU-Fraktion an die Vereine. Vor dem Hintergrund eines großen Engagements der vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer in den Sportvereinen heißt es hier u.a.: „...sind die Zuschüsse an die zahlreichen Frankfurter Sportvereine gut und sinnvoll investiertes Geld, insbesondere auch im Hinblick auf die Jugendarbeit, die diese Vereine in hervorragender Weise leisten.“

Im Brief des Landessportbundes wird u.a. erwähnt, daß die Bewerbung vielfach zu einer positiven Bewußtseinsveränderung für mehr Bewegung an den Schulen geführt habe. Im gleichen Zusammenhang wird

darauf hingewiesen, daß sich auch im Hinblick auf den Leistungssport eine spürbare Wirkung zeige. Genannt werden ein neues Landestrainerprogramm, Förderung des Leistungssportes einschl. Verbundsystem mit der Eliteschule, Olympiastützpunkt, Trainerstellen im Schulbereich, Sportmedizinisches Institut und die Verzahnung zwischen Bundes- und Leistungszentren.

Ungeachtet dessen unterstütze die Fraktion der FAG die Unterschriftenaktion einer Bürgerinitiative gegen die Bewerbung. (Über das Zustandekommen ist uns nichts bekannt - die Red.)

Auf der homepage von wir-sind-dabei-2012.de heißt es übrigens so hübsch im Hinblick auf Frankfurt:

„Mainhattan, die Stadt zwischen Skyline und Apfelwein, mit sprödem Charme ist dem Börsianer in New York ebenso bekannt wie dem Faust-Leser in Tokio...“

Haben Sie schon mal reingeschaut?

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

www.tgroemerstadt.de

Redaktionsschluß für die nächsten Vereinsmitteilungen:

Mittwoch, 30. April 2003

Beiträge bitte an:

TG Römerstadt e.V.
Karl Schneider
Alt Praunheim 27
Tel./Fax.: 0 69 / 768 14 18
eMail: vorstand@tgroemerstadt.de

Bei Unzustellbarkeit bitte zurück: TG Röm., Alt Praunheim 27, 60488 Ffm

Entwurf und Gestaltung: Christoph Schneider
Druck: Munker & Schmidt, FFM-Kalbach
© 10. Februar 2003 by TG Römerstadt e.V.