



Kinderfest am Samstag, dem 13. September



Hauptattraktion wird sicher das Spielmobil des Abenteuerspielplatzes Riederwald ab 14.00 h auf dem Gelände der Geschwister-Scholl-Schule in der Hadrianstr. sein. Es bietet Hüpfburg, Rollenrutsche, div. Fahrgeräte, Stelzen, Rikscha, verschiedene

Bälle, Maltisch, Schminktisch und vieles mehr.

Das Kinderfest ist für alle offen, d.h., daß nicht nur unsere Vereinsmitglieder, sondern auch Freunde und Bekannte mitmachen dürfen. Eltern und sonstige Erwachsene sind natürlich auch willkommen!

3. Vereinswandertag am Samstag, dem 27. September

Ziel: Westlicher Odenwald und Bergstraße

Wir bieten auch diesmal wieder 2 Strecken an, wobei beide landschaftlich sehr reizvoll sind. **Anmeldungen** werden möglichst gruppenweise **bis 20.09.03** erbeten, wofür die Übungsleiter/Innen Formulare erhalten haben. Danach teilen wir optimale Zustiegemöglichkeiten im Stadtgebiet mit. Hin- und Rückfahrt erfolgen mit RMV-Gruppenfahrtscheinen. Interessenten ohne Gruppenzugehörigkeit können sich direkt an die Vereinsanschrift wenden (Alt Praunheim 27, 60488 Ffm., Tel. und Fax 069/7 68 14 18, eMail: vorstand@tgroemerstadt.de).

Strecke 1: Wanderstrecke etwa 24 km, von Bensheim über die Ludwigshöhe zum Felsenmeer, anschließend über Reichenbach und die Jägerrast nach Heppenheim. Ausdauer und Kondition erforderlich, auch wegen der Höhenunterschiede. **Gutes und stabiles Schuhwerk erforderlich.** „Bequeme“ Schuhe reichen nicht aus. Abfahrt Ffm-Hbf. 9.07 h, voraussichtlich Gleis 9.

Strecke 2: Wanderstrecke etwa 10 km, auch mit Höhenunterschieden, von Bensheim über Zell, Hambach, evt. über die Starkenburg, nach Heppenheim. Abfahrt Ffm-Hbf. 11.07 h, voraussichtlich Gleis 11



Gemeinsamer Abschluß beider Gruppen im Winzerkeller zu Heppenheim ab ca. 17.30 h

Verpflegung: Tagsüber aus dem Rucksack, anschl. im Winzerkeller möglich.

Kleidung: Neben gutem Schuhwerk Regenschutz und Kopfbedeckung.

Teilnehmer vom letzten Jahr am Rhein und vom Juni im Taunus, wie auf diesem Bild, wissen, daß es dabei immer sehr schön ist. Andere können es ja mal „testen“.

Während der Saison immer aktuelle Spielberichte unserer Volleyball-Abteilung und vieles, vieles mehr im Internet unter

www.tgroemerstadt.de

Die Volleyballrunde 2003/04 beginnt demnächst

Unsere Mannschaften spielen nach den Aufstiegen der Spitzenteams in folgenden Klassen:

Frauen 1 und Männer 1 in der Bezirksliga, Männer 2 Kreisliga, Frauen 2 Kreisklasse, Mixed in der Klasse A (oberste Klasse im Bezirk West) der Freizeitrunde.

Hier nun die Heimspieltermine in diesem Jahr, **zu denen Zuschauer sehr gerne gesehen sind:** (wie immer in der Halle der Geschwister-Scholl-Schule, Hadrianstr. 18)

Samstag, 11.10., 11.00 h Frauen 2
und 15.00 h Frauen 1

Sonntag, 12.10., 11.00 h Männer 2
und 15.00 h Männer 1

Sonntag, 09.11., 12.00 h Mixed

Samstag, 13.12., 15.00 h Frauen 1

Sonntag, 14.12., 11.00 h Männer 2
und 15.00 h Männer 1



Titus-Vereinbarung

Kurz nach Redaktionsschluß dieser Ausgabe erhielten wir folgende telefonische Auskunft vom Geschäftsführer der neuen Bäder GmbH:

Zunächst die gute Nachricht: Die Benutzung des Hallenbades ist weiterhin gemäß der bisherigen Regelung möglich.

Die schlechte Nachricht bezieht sich auf die Sauna. Hier sind der Geschäftsführer und der Sportdezernent Vandreike der Meinung, daß Vereine dafür keine Vergünstigung erhalten sollen. Die Sauna sei nach dem Umbau so interessant, daß genügend voll zahlende Interessenten kämen. Falls die Besucherzahlen in den nächsten Wochen dem nicht entsprä-

chen, könne man Ende dieses, Anfang nächsten Jahres noch einmal darüber sprechen.

Nun zur Abwicklung innerhalb unseres Vereins: Für Schwimmbad-Besucher ändert sich hiermit gar nichts. Vereinsmitglieder, die **ausschließlich die Sauna** besuchten und auch weiterhin am Schwimmen nicht interessiert sind, können den **Berechtigungsausweis 2003 bis spätestens 31.10.2003 an die Vereinsanschrift zurückgeben.** (Alt Praunheim 27, 60488 Frankfurt) Diese Mitglieder bekommen den bezahlten Zusatzbeitrag von monatlich € 3,- vom 01.04. bis 31.12.03 mit der Januar-Abbuchung vergütet. Aus orga-

nisatorischen Gründung ist dies vorher (siehe Rückgabefrist) verständlicherweise nicht möglich.

Abschließend noch eine Anmerkung des Vereinsvorsitzenden: Ich bin sehr enttäuscht. Seit rund 6 Monaten bemühte ich mich, bei unzähligen Versuchen und mit mehreren Telefaxen eine vernünftige Lösung für die Sauna zu finden. Auch ein Informationsgespräch mit dem Geschäftsführer wurde rundweg abgelehnt und mir jetzt die Entscheidung in obiger Form mitgeteilt. So ist das halt bei (öffentlichen) Einrichtungen ohne Konkurrenz!



Jutta Berger HAP Ki Do- Weltmeisterin in Korea

Unsere Trainerin hatte sich für die im Ursprungsland dieses Sportes stattgefundenen Weltmeisterschaften vom 17. – 23. Mai 2003 qualifiziert und konnte sogar mit einem Weltmeister-Titel zurückkehren. Ein mehr als schöner Erfolg, zu dem wir ganz herzlich gratulieren.

„Sport- und Vereinssplitter“

- **Beckenboden-Gymnastik:** Neuer Kurs hat am 01.09. begonnen, montags 18.00 – 19.00 h, im Gymnastikraum der Ernst-Reuter-Schule, Eingang Hammarskjöldring 17a. Einstieg jederzeit möglich. Ein Angebot auch für Nichtmitglieder. Leitung und Auskünfte: Elke Jordan, Telef. 069/57 03 69.
- **Skigymnastik:** Neuer Kurs mit Roland Steiner (Telef. 0 61 26/56 07 69) vom 03.11. – 15.12.03 und vom 12.01. – 26.01.04, erneut montags 19.00 – 20.30 h in der Turnhalle 1 der Ernst-Reuter-Schule, Eingang Hammarskjöldring 17 a.
- **Walking:** Nach dem gut angenommenen Versuch in den Sommerferien wird Zdena Moldovan bis auf weiteres donnerstags das Angebot fortführen. Treffpunkt 18.30 h an der Fußgängerbrücke unterhalb der Nidda-U-Bahn-Brücke Römerstadt. Offen für alle Interessenten; einfach hinkommen und mitmachen. (Telefonische Auskünfte bei Zdena Moldovan unter 97 67 57 86)
- **Yoga:** Aus beruflichen Gründen mußte Heidi Davidovicz die Übungsstunden abgeben, hat aber mit der Yoga-Lehrerin Barbara Engelhardt eine Nachfolgerin gefunden, so daß die Angebote nahtlos weitergeführt werden. Die Zeiten bleiben auch unverändert bestehen, nämlich dienstags 9.30 – 10.30 h und 10.30 – 11.30 h im Gemeindesaal von St. Sebastian, Ernst-Kahn-Str. 45.
- Frau Heidi (wie sie fast liebevoll genannt wurde) danken wir ganz herzlich für ihre Arbeit bei uns, und wir werden sie weiterhin als „Reserve“ im Verein behalten. Wir hoffen sehr, daß Frau Engelhardt bei allen Teilnehmerinnen gleich gut „ankommt“!
- **Modern-Dance** für 12-16jährige Mädchen. Mareike Seifert mußte aus beruflichen Gründen die Gruppe sehr kurzfristig aufgeben. Eva Kurrek wird die Gruppe weiterführen, die den Mädchen ja schon als Helferin bekannt ist. Mareike danken wir sehr für ihren seitherigen Einsatz bei uns, was ja auch zu verschiedenen Auftritten führte, zuletzt beim Neujahrsempfang des Vereinsrings Praunheim im Januar dieses Jahres.
- **Ju Jutsu:** Hier wiederholen wir die Information, daß aus den Kursen ein regelmäßiges Abteilungsangebot ohne Zusatzbeitrag geworden ist. Neue Interessenten sind jederzeit willkommen ; bitte weitersagen oder einfach mal hingehen (mittwochs 20.30 – 22.00 h in der oberen Turnhalle der Geschwister-Scholl-Schule, Hadrianstr. 18). Auskünfte erteilen Wolfgang Plenz unter 57 93 64 und Saverio Giorgianni unter 58 66 27.)

„Dienstags-Sportler“ in Frankreich

Ein Ausflug in die Provence



Einige aus dieser Sportgruppe hatten sich zu einer Fahrt nach Frankreich verabredet, worüber der Übungsleiter Fritz Ehmig folgenden Bericht schrieb:

In der Zeit vom 15.06 – 22.06.03 haben wir einen einwöchigen Aus-

flug zu Christiane Schlaud in die P r o v e n c e (Frankreich) gemacht. Es waren Lorle und Manfred Kühn, Christa und Norbert Funk, sowie Waltraud und Fritz Ehmig.

Mit dem Auto ging's über Mühlhausen – Lyon – Monte – Limal nach Taunlignau, wo uns Christiane schon erwartete. Sie hat dort ein Hotel, in dem wir gewohnt haben. Dieser Standort eignet sich hervorragend für Ausflüge in die nähere Umgebung mit seiner z.T. römischen

Vergangenheit. Das Wetter war toll, sodaß wir die Landschaft und die Sehenswürdigkeiten voll genießen konnten.

So eine Reise braucht jedoch auch ein Abenteuer. Und das hatten wir mit einer Kanufahrt auf der Ardeche. Mit wenig Ahnung, aber viel Mut, sind wir über die Stromschnellen geglitten; oftmals auch steckengeblieben oder sogar gekentert, weil wir oft nicht die richtige Durchfahrt erkannt haben. Aber wir haben es geschafft. Nach 8 Stunden und 30 km (!!) paddeln waren wir, erschöpft aber zufrieden, am Ziel.

Die Zeit verging wie im Flug, und nach erlebnisreichen Tagen traten wir die Heimreise an.

„Unsere Gruppe stellt sich vor“

Heute: Eine Gymnastikgruppe verändert sich – von Sigrid Schneider

Vor fast 3 Jahren habe ich schon mal über die Veränderungen der Montagsgruppe berichtet. Damals mußte ich feststellen, daß nach vorhergehenden 3 Jahren aus der Familiengruppe eine Gymnastikgruppe für Frauen und Männer geworden war. Nun, nach abermals 3 Jahren, hat sich die Gruppe erneut verändert. Es ist eine reine Damengruppe geworden, die praktisch aus 2 Abteilungen besteht. Nach wie vor ist die Zielgruppe das mittlere Alter, etwa um die 50 Jahre. Dann haben manche fitte Seniorinnen aus der Mittwochsgruppe so viel Spaß am Turnen, daß sie montags zusätzlich ihre Beweglichkeit trainieren. (Gut so! oder Weiter so!) - Nachsatz: Und das gehört auch dazu – wie auf diesem Bild.



Brigitte Breitenstein grüßt aus Kanada

Da immer wieder Vereinsmitglieder nach der früheren Übungsleiterin und jetzigem Ehrenmitglied fragen, hier einige Auszüge aus einem längeren Brief:

Die Provinz Alberta, in der Edmonton liegt, ist etwa 2 ½ mal so groß wie Deutschland. Man kennt dort 8 Monate Winter und 4 Monate Sommer, also keine Übunggangszeiten. Im August liegen die Temperaturen bei durchweg 29 – 30 Grad C, aber bei sehr geringer Luftfeuchtigkeit.

Sie und ihr Mann begleiten die Enkelkinder häufiger zu sportlichen Aktivitäten, die sie wohl von Mutter Conny geerbt haben. Marvin spielt

im Sommer Baseball und macht im Winter bei Kung Fu mit, wo er schon den 3. Gürtel erreicht hat. Bruder Dylan geht seit seinem 2. Lebensjahr zur wöchentlichen Turnstunde. Marvin hat mit seinem Baseball-Team die Stadtmeisterschaft gewonnen, und sie spielen jetzt auch „auswärts“; z.B. im 600 km entfernten Calgary oder bei einem 4-Tages-Turnier im 650 km entfernten Medicine. Die Großeltern Breitenstein sind dann eifrig dabei.

U.a. erwähnt Frau Breitenstein noch den in der Nähe gelegenen Nationalpark Elk Island, wo es Bisons, Hirsche, Elche, Biber, Erdmännchen,

Stachelschweine, farbenprächtige Vögel und viele andere Tiere gibt.

Tochter Conny hat ihre Agentur weiter ausgebaut und bietet Interessenten Dienstleistungen in den Bereichen Reise, Fahrzeugkauf, Sprachschulen und Immobilien in Kanada an. (Im Internet u.a. auf <http://www.goblinconsulting.com>.)

Hier noch einmal die Anschrift von Brigitte Breitenstein:

Unit 16
4403 Riverbend Road
Edmonton/Alberta
T6H 5 S 9
Telef. 001 – 780 – 433 9282

Sport tut Deutschland gut.

BEWEG DICH!

Sport

Zur Förderung des Wohlbefindens und der guten Laune

30 Minuten Bewegung am besten 3x wöchentlich

ratiopharm

DEUTSCHER SPORTBUND

Zum Thema Gesundheit: Cholesterin

nicht nur etwas für Ältere

Bereits ab dem 30. Lebensjahr sollte man alle 2 Jahre den Cholesterinspiegel kontrollieren lassen, bei ungünstigen Werten häufiger – das empfehlen Kardiologen.

Erhöhte Cholesterinwerte sind ein zentraler Risikofaktor (natürlich neben anderen Risiken) für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die in Deutschland immer noch die häufigste Todesursache sind. Hier die wichtigsten Werte im Hinblick auf

Risiko:

Gesamtcholesterin möglichst unter 200 mg/dl, „gutes“ HDL möglichst über 45 mg/dl, „schlechtes“ LDL unter 130 mg/dl.

Ein erhöhter Cholesterinspiegel spielt eine zentrale Rolle bei der Entwicklung von Arterienverkalkung. Nach längerer Zeit ergeben sich Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden, die zu einem Gefäßverschluss mit Schlaganfall oder Herzinfarkt

sammenhang unter der Überschrift „Bewegung“:

- Sport hat einen positiven Einfluß auf den Fettstoffwechsel. Das „schlechte“ gefäßschädigende LDL sinkt, das „gute“ HDL steigt.
- Körperliche Aktivität senkt Herzschlagfrequenz und Blutdruck.
- Regelmäßiges Training hilft Übergewicht abzubauen. Dadurch sinkt Blutdruck und das „gute“ HDL steigt an.

führen k ö n -
nen.
N u n
n o c h

Wichtig ist: Regelmäßige Bewegung, besonders günstig für Herz und Kreislauf Ausdauersportarten. Spaß und Abwechslung ergänzen dies entsprechend sinnvoll.



Tipps und Tricks zur Mitgliedschaft

Heute zum Thema Kündigung

Hin und wieder wird es erforderlich, daß sich Vereinsmitglieder von unserem Verein trennen möchten – aus den unterschiedlichsten Gründen. Wir möchten noch einmal darauf hinweisen, daß eine Kündigung – wie allgemein in Sportvereinen üblich – nur zum Jahresende möglich ist. Die schriftliche Kündigung muß dazu bis zum 30.09. bei der Vereinsanschrift eingegangen sein.

Unser Verein ist bemüht, fair mit seinen Mitgliedern umzugehen. So können Sie z.B. bei einem Umzug aus dem Rhein-Main-Gebiet heraus auch vorzeitig kündigen. Selbiges gilt auch für Sportuntauglichkeit. Auch eine Unterbrechung der Mit-

gliedschaft ist in Fällen von zeitlich begrenzten Auslandsaufenthalten oder schwerer Krankheit möglich. Die Vereinsleitung behält sich eine individuelle Betrachtung jeder persönlichen Situation vor.

Bei alters- oder krankheitsbedingter „Sportabstinenz“ ist eine Vereinsmitgliedschaft trotzdem sinnvoll. So können Sie weiter Kontakt zu Ihrer Sportgruppe behalten und erhalten regelmäßig Infos über Aktivitäten und Veränderungen im

Verein durch die Vereinsmitteilungen; ganz zu schweigen von der finanziellen Unterstützung, die Sie damit für den Verein leisten.

Auf unserer Internet-Seite (www.tgroemerstadt.de) haben wir im Bereich *Mitglieder* eine ganze Reihe Tipps und Tricks rund um Ihre Mitgliedschaft in der TGR zusammengestellt: Angefangen von der Aufnahme, den Beitragszahlungen, Sportunfallmeldung bis hin zur Kündigung. Alles in leicht verständlicher Sprache – also nix mit *juristendeutsch*.

Damit alle Mitglieder, die nicht *online* sind, nicht „hinterm Mond“ leben, wollen wir in Zukunft Auszüge daraus hier veröffentlichen.

Christoph Schneider
für die Mitgliederverwaltung

1200 Jahre Praunheim in 2004

Wenn auch viele Vereinsmitglieder nicht in diesem Stadtteil wohnen, berührt uns dieses Ereignis sehr wohl. Seit fast 2 Jahren ist die TG Römerstadt Mitglied im Vereinsring Praunheim, und dieser wiederum richtet die Feierlichkeiten zu dem Jubiläum aus, und das sieht konkret wie folgt aus:

Januar – Neujahrsempfang für eine begrenzte Anzahl Vereinsvertreter und Gäste

März – Kommers in der Auferstehungskirche

27.-29.08.04 (am Ende der Sommerferien) Zehntscheunenfest als zentraler Punkt des Jubiläumsjahres. Außer den bisher üblichen Angeboten soll es eine Erweiterung durch die Vereine geben. Dazu gehört am Sonntagabend im Festzelt ein „Abend der Praunheimer Vereine“, zu dem unser Vereinsvorsitzender Beiträge, Vorführungen und Anregungen sammelt.

Einige unserer Gruppen kommen dafür sicher infrage. An weitere Aktivitäten innerhalb des Wochenendes ist gedacht. Also: **Termin bitte schon einmal vormerken!**

Darüberhinaus in eine Festschrift und ein Programmheft im Entstehen, ein Kalender 2004 mit schönen alten Photos aus Praunheim steht bereits für € 5,- zur Verfügung.

Etwas zum Nachdenken

Dem Anderen sein Anderssein verzeihen, das ist der Anfang der Weisheit. (Chinesisches Sprichwort)

oder

Einzeln ist der Mensch ein schwaches Wesen, aber stark in der Verbindung mit anderen. (H.G. Herder, deutscher Philosoph und Theologe)

Einige weitere Termine in nächster Zeit:

05.-14.09. Volleyball-EM in Deutschland. Infos dazu unter www.volleyball-verband.de bzw. www.volleyball2003.de

26.10. Mini-Marathon für Schüler (innen) von 10 – 16 Jahren, Start 12.20 h auf der Original-Marathonstrecke

von km 38 (Platz der Republik) bis zum Marathonziel (Festhalle), Streckenlänge 4,2 km, also 10% der Marathonstrecke. Anmeldungen bis 12.10.03 erforderlich.

01.11. „Bildungsmaßnahme“ unseres Vereins für Übungsleiter/Innen und sonstige Mitarbeiter.



Verstorbene...

...gibt es leider auch immer wieder. Und so sprechen wir unsere Anteilnahme aus, den Angehörigen von Frau Margareta Nitsch und von Frau Elfriede Friedrich.

IMPRESSUM:

REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE NÄCHSTEN MITTEILUNGEN:

Donnerstag, 20. November 2003

HERAUSGEBER:

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

INTERNET: www.tgroemerstadt.de

Entwurf und Gestaltung: Christoph Schneider
Druck: Munker & Schmidt, FFM-Kalbach - 10. September 03