

Herzliche Einladung zur Mitgliederversammlung (Jahreshauptversammlung)

Termin: Freitag, 13.03.2015,
Beginn 19:00 h

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

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Kurze Vorführung einer Gruppe
3. Berichte von Vorstand und den einzelnen Bereichen (Hinweis: Die Berichte erscheinen in diesen Vereinsmitteilungen, so dass bei der Versammlung nur Ergänzungen und Rückfragen vorgesehen sind.)
4. Kassenbericht und Kassenprüfung
5. Entlastung des geschäftsführenden Vorstandes

6. Anträge (Bitte bis 10.03.15 schriftlich einreichen an Werner Naumann, Neesbacher Str. 4, 65597 Hünfelden; auch per Fax möglich unter 0 6438 / 920538 oder per E-Mail an vorstand@tgroemerstadt.de)
7. Verschiedenes

Eingeladen sind alle erwachsenen Mitglieder und Jugendliche ab 14 Jahren. Erziehungsberechtigte von Kindern und weitere Gäste können ebenfalls teilnehmen.

In der Hoffnung auf zahlreiche Teilnahme.

Vorstand

Aus dem Inhalt

Rechenschaftsberichte:

- ◆ Vorsitzender.....S. 1-4
- ◆ KassenberichtS. 5
- ◆ Sportwartin/WebmasterS. 6
- ◆ Volleyball.....S. 7
- ◆ Gymnastik/Gesundheit, S. 8

Sport- und Vereinssplitter, .S. 8

Übungsstundenplan S. 9/10

Sport in der PräventionS. 11

BBP und Perfect Balance..S.12

Jahresterminplan 2015,

Ju Jitsu beim E.I.K.O.....S. 13

AROHA-WorkshopS. 14

Wandertag, Persönliches.S. 15

Nachruf auf Dieter Schneider,
Besondere Geburtstage

und ImpressumS. 16

Rechenschaftsberichte

Liebe Mitglieder und Freunde der TG Römerstadt

Zur Jahreshauptversammlung 2015 möchte ich einige Punkte unserer Arbeit im Vorstand kurz darstellen.

Die TG Römerstadt wird in diesem Jahr 65 Jahre alt. Für einen Verein ist dies kein Alter, die meisten Vereine haben schon ihr 100-jähriges Jubiläum gefeiert. Von 11 Frauen wurde der Verein am 28.8.1950 ins Leben gerufen. Als Vereinszweck wurde: „Ausübung und Förderung von Leibesübungen aller Art, insbesondere und zunächst des Turnens (Gymnastik, Geräteturnen, Volksturnen, Sommerspiele)“

im Vereinsregister angegeben. Dies richtete sich erst mal nur an Frauen, doch schon bald wurden auch Übungsstunden für Kinder und Jugendliche angeboten. Mitte der 50er Jahre wurde das Angebot auch auf Sportgruppen für Männer erweitert. Die ersten Übungsstunden fanden immer montags in der zentral gelegenen alten Turnhalle der Römerstadtschule (heute Geschwister-Scholl-Schule) von 17.00 bis 22.00 Uhr statt. Aber auch schon vor Vereinsgründung turnten die Frauen auf der Niddawiese in der Nähe der Schule.

Seither ist der Verein auf gut 850 Mitglieder gewachsen und unser

(Fortsetzung auf Seite 2)

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, Fr ab 18.30 Uhr)

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

Rechenschaftsberichte der einzelnen Bereiche / Tätigkeiten

- Bestandteil zur Einladung gem. Seite 1 für die Mitgliederversammlung am 13.03.2015 -

(Fortsetzung von Seite 1)

Angebot wird in 14 verschiedenen Räumlichkeiten in und im Umkreis der Römerstadt angeboten. Ca. 40 Übungsleiter und weitere 10 ehrenamtliche Personen tragen dazu bei, dass unseren Mitgliedern wöchentlich über 80 Stunden Sport angeboten werden können und organisatorisch alles reibungslos läuft.

Ich bedanke mich im Namen meiner Vorstandskolleginnen bei allen, den ehrenamtlichen Helfern sowie den Trainern und Übungsleitern, die zum Gelingen unseres Vereins beitragen. Ohne diesen enormen und zuverlässigen Einsatz könnte die TG Römerstadt keinen hochwertigen Sport bei einem günstigen Mitgliedsbeitrag anbieten.

Dreien aus diesem Kreis gebührt diesmal eine besondere Erwähnung, da sie sich neben ihrer 25jährigen Mitgliedschaft auch als Mitarbeiterinnen betätigt haben. Zdena Moldovan war in den gesamten Jahren von Anfang an eine zuverlässige Übungsleiterin verschiedener Gruppen und für einige Jahre auch im erweiterten Vorstand aktiv. Dana Soukup war erst nur „normales“ Mitglied und wurde darüber zur begeisterten als auch begeisternden Übungsleiterin, die ständig neue Sportarten einführt und mit ihren 60+ Jahren zu Recht als Powerfrau bezeichnet werden kann. Sowie Conny Muck, die seit Kindesbeinen bei uns Mitglied und seit zwei Jahren auch für die wichtige Öffentlichkeitsarbeit im erweiterten Vorstand zuständig ist. Die zeigt sich seither in einer verstärkten Präsenz unseres Vereins in der Frankfurter Neuen Presse. Außerdem hat sie auch einige Ausflüge für Gruppen bestens organisiert.

Sportliches Angebot

Unser sportliches Angebot hat sich seit der Gründung ständig erweitert und wird jedes Jahr den Wünschen und Gegebenheiten angepasst.

So müssen leider Angebote auch gestrichen werden, bei zu geringer Teilnehmerzahl oder wenn Übungsleiter ausscheiden. Andere Angebote konnten durch neue Übungsleiter gehalten werden, wieder andere Gruppen mussten wegen hoher Teilnehmerzahlen sogar ausgeweitet werden.

Volleyball-Teams überführen können, wo sie nun die dortigen Mannschaften unterstützen. Wir versuchen daher seit dem Herbst 2014 mit Stephan Conrad eine neue Gruppe für Jugendvolleyball aufzubauen. Jeden Montag und Mittwoch von 18:00 Uhr bringt er Anfängern diese schöne Ballsportart in der Geschwister-Scholl-Schule bei. Die neue Gruppe ist noch recht klein und nimmt gerne noch Jungen und Mädchen ab 10 Jahren auf.

Die Vereinbarung zur Nutzung der Titus-Thermen für Vereinsmitglieder läuft immer nur über ein Jahr. Zum Jahresende wurde der

**Ziehen Sie demnächst um?
Ändert sich Ihre Bankverbindung?
Haben Sie eine neue E-Mail-Adresse?
Bitte teilen Sie uns rechtzeitig Ihre neue Anschrift, Ihre Kontoverbindung bzw. Ihre E-Mail-Adresse mit.**

Vielen Dank!

Jedes Jahr stehen wir der spannenden Frage gegenüber: Wird es uns gelingen, unseren Mitgliedern weiter möglichst all das zu bieten, was sie erwarten und gewohnt waren?

Aber auch andere, von außen vorgegebene Gründe können unser Angebot durcheinander wirbeln. So mussten wir im letzten Jahr die Zeiten unserer Kinderkurse, die mittwochs in der Römerstadtschule stattfinden, ändern, da die Schule Eigenbedarf anmeldete und andere Übungsräume nicht möglich waren.

Kinder und Jugendliche werden naturgemäß älter und wachsen aus ihren Gruppen heraus. Viele hören dann auf oder werden, wenn möglich, in andere Gruppen integriert. So haben wir mit Erfolg einige Jugendliche, die seit Jahren bei uns Volleyball in einer Jugendgruppe trainiert haben, in die Erwachsenen-

Vertrag erfreulicherweise zu den gleichen Bedingungen um ein Jahr verlängert. Die neuen Ausweise wurden im Dezember an alle, die dieses Angebot nutzen, verschickt.

Um eine neue Sportart „Smovey“ bekannt zu machen, führte Dana Sokoup Mitte März einen Workshop zum Kennenlernen durch, zu dem sich fast 30 interessierte Teilnehmer einfanden. Smovey wird in andere Gruppen wie Rückenfitness und Wirbelsäulengymnastik integriert.

Einen ähnlichen Workshop, um die neue Sportart AROHA kennen zu lernen, gab es bereits in 2013 aus dem, wegen der großen Anzahl, sogar drei 10-wöchige Kurse hervorgingen, die in der Folge dreimal stattfanden. Zum - sozusagen - 1. Geburtstag von AROHA in unse-

(Fortsetzung auf Seite 3)

Rechenschaftsberichte der einzelnen Bereiche / Tätigkeiten

- Bestandteil zur Einladung gem. Seite 1 für die Mitgliederversammlung am 13.03.2015 -

(Fortsetzung von Seite 2)

rem Verein gab es eine Wiederholung eines AROHA-Workshops am 12.7.14 mit 33 Teilnehmern, von denen einige anschließend Kurse besuchten. Zusätzlich fanden in 2014 zweimal Kurse mit Rückengymnastik statt, bei denen, da mit dem ‚PlusPunkt Gesundheit‘ zertifiziert, die Teilnehmer auch Zuschüsse von ihrer jeweiligen Krankenkasse erhalten können. Zweimal gab es mehrwöchige Kurse für ganzheitliches Gedächtnistraining neben anderen Kursen wie Beckenbodengymnastik, Pilates und Yoga, die wir regelmäßig anbieten und die alle auch Nicht-Mitgliedern zu einem Sonderbeitrag offen stehen.

Da in den Sommerferien die Schulturnhallen regelmäßig geschlossen werden, gab es verschiedene Angebote, die „im Freien“ stattfinden konnten: Walken und Smoven im ehemaligen Buga-Gelände, sowie Freizeitvolleyball, traditionell auf den Niddawiesen neben der Geschwister-Scholl-Schule. Außerhalb dieser Zeit führten im Frühjahr und Herbst zwei Vereinswanderungen ins Umland (hierzu gab es Berichte in den Vereinsnachrichten). Aber auch bei externen Veranstaltungen in Frankfurt, wie dem Brustkrebslauf (15. Susan G. Komen Race for Cure) nahmen Mitglieder aus unseren Freizeit-Sportgruppen für unseren Verein und mit ihren Startgeldern die Sache unterstützend, daran teil. An dieser Stelle, auch im Namen der Veranstalter, großer Dank für den läuferischen Einsatz.

Und noch etwas fand im Freien statt: Bereits zum 19. Mal trafen sich 16 Aktive zum ultimativ letzten Beachvolleyball-Turnier des Jahres am Frankfurter Riedberg. 4er-Teams spielten zwischen letzten Schneeresten bei plus 3°C Grad und stark bedecktem, aber trocke-

nem Wetter. Glühwein, Grill und Gespräche hielten zwischendrin warm bis zum abschließenden Feuerwerk gegen 16 Uhr. Auch an Wettkämpfen, die über Frankfurt und Hessen hinausgingen, haben Sportler aus unserem Verein teilgenommen.

Die Senioren-Volleyballer der Altersgruppe Ü59 (Jahrgang 1955 und älter) erkämpften als Hessenmeister 2014 einen hervorragenden 2. Rang bei den Südwestdeutschen Meisterschaften und konnten damit bei den Deutschen Meisterschaften der Senioren in Reut-

lingen starten, wo die Mannschaft in einem exzellent besetzten Teilnehmerfeld (ehemalige Bundesliga- und Nationalspieler) einen achtbaren 15. Platz belegten. Bei den Senioren-Hessenmeisterschaften erreichten die „etwas“ jüngeren Männer in der Altersgruppe Ü35 (rekrutiert aus aktiven Spielern unserer Männer- und Mixedmannschaften sowie einem Gastspieler) einen hervorragenden 3. Rang. Bei den Frauen erreichte in der Altersgruppe Ü42 die TG Römerstadt einen 4. Rang. Hier starteten für unseren Verein frühere Römerstädter Spielerinnen, die derzeit - leider - für einen anderen Verein aktiv in der Wettkampfrunde spielen. Und in der „normalen“ Zusammensetzung, in der sie auch in der Runde spielen, erreichten die Mixed 1 den Titel eines hessischen Vize-Meisters bei den Mixed-Senioren-Mannschaften. Allen Teilnehmern gratulieren wir herzlich zu diesen Erfolgen.

Nicht ganz so weit, in Offenbach, nahmen fünf JuJitsu-Kämpfer unseres Vereins mit ihrem Großmeister W. Plenz an einem Budofestival zum 30jährigen Bestehen der E.I.K.O. (Europäische-Internationale Kampfsport-Organisation) teil. Weltmeister, Europameister und deutsche Meister unterschiedlicher Kampfsportarten



präsentierten Fallschule und Selbstverteidigung. Wolfgang Plenz erhielt Ehrungen und einen weiteren Gürtel. M. Krawietz aus dieser Gruppe legte Ende 2014 erfolgreich die Prüfung zum braunen Gürtel ab. Allen hierfür ebenfalls unsere vielen Glückwünsche.

Sehr betroffen hat uns die Nachricht vom Tod unseres langjährigen Übungsleiters Dieter Schneider. Dieter hat vor über 20 Jahren die Tischtennisgruppe aufgebaut und mit viel Engagement und Herzblut bis zu seiner schweren Erkrankung im Sommerurlaub geleitet. Darüber hinaus war er viele Jahre im erweiterten Vorstand und hat mit seiner Sachlichkeit zum Erfolg des Vereins beigetragen. Wir werden ihn stets in guter Erinnerung behalten.

Weitere Informationen über das vielfältige Angebot der TGR finden Sie in Artikeln dieser Ausgabe.

(Fortsetzung auf Seite 4)

Rechenschaftsberichte der einzelnen Bereiche / Tätigkeiten

- Bestandteil zur Einladung gem. Seite 1 für die Mitgliederversammlung am 13.03.2015 -

(Fortsetzung von Seite 3)

Verwaltung

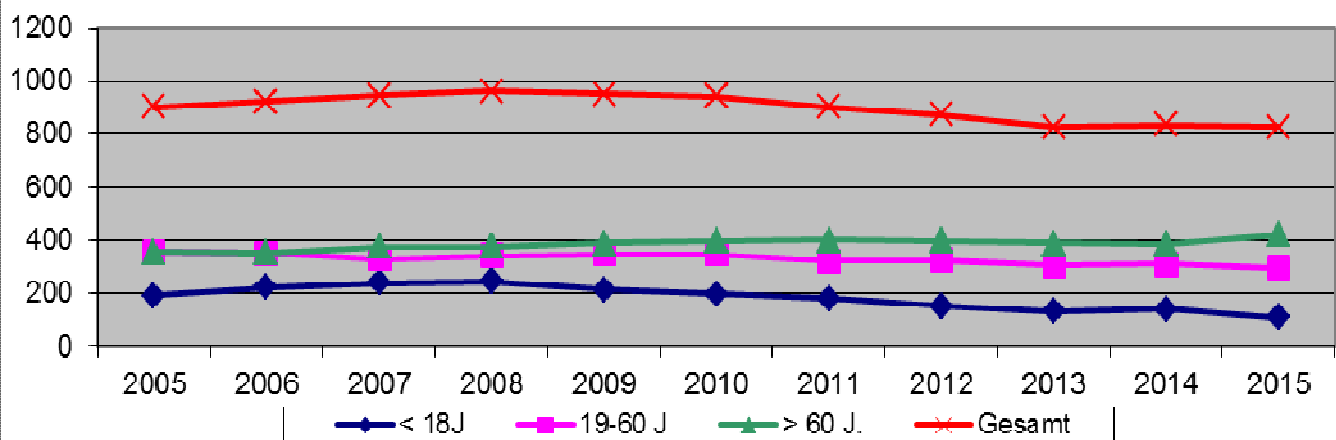
Verwaltungstechnisch verlief die Umstellung der Beitragseinzüge im April 2014 auf das neue SEPA-System reibungslos.

Die **Mitgliederentwicklung** war in den drei letzten Jahren konstant. Im Kinder- und Jugendbereich sowie im Erwachsenenbereich haben wir weniger Mitglieder. Wir verzeichnen am 1. Januar 2015 insgesamt 825 Mitglieder (Ein Rückgang um 10 gegenüber 2014). Das Ver-

hältnis von Frauen zu Männern mit 70 zu 30 konnte um ein Prozent zu Gunsten der Männer verschoben werden.

Jedoch gab es Veränderungen in der **Altersstruktur**. Hier ist die Zahl der Senioren überproportional gestiegen.

Mitgliederentwicklung 1.1.2005-1.1.2015

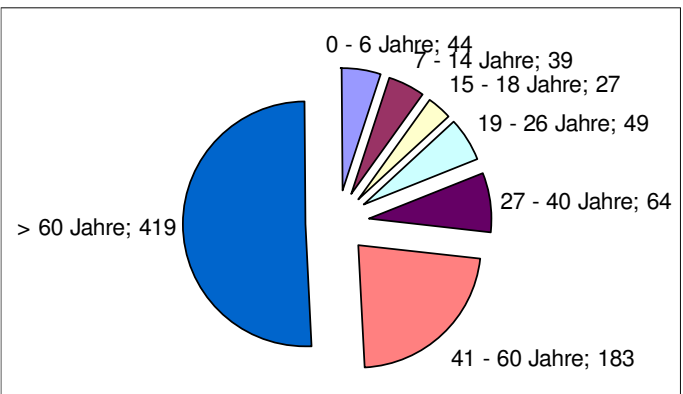


Finanzen

Wie Sie den Zahlen unserer Kassenwartin entnehmen können, stehen wir trotz leichtem Verlust finanziell noch sehr gut da. Hauptgründe für die Mehrausgaben sind erhöhte Hallennutzungsgebühren, einmalige Anschaffungen und erhöhte Beiträge an die Verbände. Die Stadt Frankfurt hat festgelegt dass die Hallennutzungsgebühren bis 2018 jährlich um einen EURO erhöht werden. Das wird schwierig zu kompensieren sein, am einfachsten durch mehr Mitglieder. Einerseits lobt die Stadt die Vereine für ihr Engagement, mithilfe vieler Ehrenamtlichen Jugendliche von der Straße zu holen und allen Mitbürgern der Stadt vielfältige Angebote zu bieten, andererseits will man eigene Verluste im Haushalt mithilfe

der Steigerung von bereits jetzt sehr hohen Hallenmieten kompensieren. Dass diese Gebühren wiederum viele Vereine an ihr Existenzminimum führen, will man bei der Stadt nicht so sehen. Hier gilt es für alle Vereine, gemeinsam gegenüber der Stadt Frankfurt aufzutreten.

Zum Schluss noch eine ganz wichtige Bitte: Sprechen sie Freunde, Bekannte oder Nachbarn an und machen sie auf unsere Angebote aufmerksam. Unsere vielfältigen Gruppen nehmen gerne noch weitere Teilnehmer auf und sorgen zugleich für den Fortbestand unse-



Altersstruktur am 1.1.2015

res Vereins mit attraktiven Angeboten.

Ich wünsche allen Mitgliedern schöne Stunden in unserem Verein und hoffe, viele von Ihnen auf der diesjährigen Jahreshauptversammlung begrüßen zu dürfen.

Werner Naumann
Vorsitzender

Rechenschaftsberichte der einzelnen Bereiche / Tätigkeiten

- Bestandteil zur Einladung gem. Seite 1 für die Mitgliederversammlung am 13.03.2015 -

Kassenbericht 2014

	01.01.2014	31.12.2014	Differenz
	Stand	Stand	
VERMÖGEN			
Bargeld und Bankkonten			
Bankkonto	10.924,51 €	13.133,66 €	2.209,15 €
Tagesfestgeld	81.254,76 €	77.379,07 €	- 3.875,69 €
Geschäftsausstattung (Drucker)	2.400,00 €	1.200,00 €	- 1.200,00 €
GESAMT VERMÖGEN	94.579,27 €	91.712,73 €	- 2.866,54 €

VERBINDLICHKEITEN			
Andere Verbindlichkeiten			
Verbindlichkeit Hallenmiete		2.692,00 €	2.692,00 €
Rückstellungen ÜL-Vergütung	3.000,00 €	3.000,00 €	
GESAMT VERBINDLICHKEITEN	3.000,00 €	5.692,00 €	2.692,00 €

Zeitraum 01.01.-31.12.2014

EINNAHMEN		AUSGABEN	
Vereinsbeitrag Eingänge	119.590,69 €	Hallenmiete	76.423,00 €
Zuschüsse	7.630,95 €	ÜL Vergütungen	35.102,00 €
Spenden	371,00 €	Sozialabgaben/ Steuern dazu	1.021,05 €
Zinseinkünfte Bank	124,31 €	Verbandsbeiträge	2.649,39 €
Verkauf T-Shirts	20,00 €	Zuschuss	
		Sportl. Veranstalt.	900,00 €
		Werbung, Vereins- mitteilungen	2.048,61 €
		Anschaffungen	525,46 €
		Abschreibung	
		Drucker	1.200,00 €
		Fahrtkosten	1.980,82 €
		Versicherungen	1.809,02 €
		Aus-und Fortbildung	1.390,95 €
		Sonstiges	5.553,19 €
GESAMT EINNAHMEN	127.736,95 €	GESAMT AUSGABEN	130.603,49 €

GESAMTSUMME -2.866,54 €

Als Kassenwartin der TG Römerstadt freue ich mich, Ihnen mitteilen zu können, dass wir uns weiterhin in einer finanziell stabilen Situation befinden.

Die Mehrausgaben 2014 konnten aus den Reserven gedeckt werden.

Detailliertere Informationen können Sie den nebenstehenden Tabellen entnehmen.

Edith Beisel

**Mitglieder
werben
Mitglieder**

Werben Sie neue Mitglieder für die TG Römerstadt und Sie erhalten

10,- €**Werbungsprämie**

auf ihren Mitgliedsbeitrag.

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!

Rechenschaftsberichte der einzelnen Bereiche / Tätigkeiten

- Bestandteil zur Einladung gem. Seite 1 für die Mitgliederversammlung am 13.03.2015 -

Bericht der Sportwartin 2014

Liebe Vereinsmitglieder,

hier möchte ich die wesentlichen Veränderungen im Sportbetrieb des letzten Jahres noch einmal kurz für Sie zusammenfassen. Es ist jetzt schon das zweite Jahr in Folge, dass es keine großen Veränderungen gab. Das sehe ich als sehr positiv. Unsere überwiegend langjährigen Übungsleiter leisten eine hervorragende Arbeit und die vorhandenen Angebote werden sehr gut genutzt. Trotz allem gab es im letzten Jahr einige Veränderungen. Maria Tunno und Maurice Leduc, die beide erst seit kurzer Zeit das Eltern-Kind-Turnen und das Purzeltturnen leiteten, konnten leider auf Grund ihres Studiums die Übungsstunden nicht fortführen. Glücklicherweise wurden die Stunden von unserer

langjährigen Übungsleiterin Sarah Wolf übernommen. Zu Sarahs Unterstützung kam zu den Stunden noch Kai Bechtel hinzu, der ebenfalls eine Übungsleiterlizenz besitzt und auch schon einige Erfahrung im Kinderturnen mitbringt.

Aus privaten Gründen verließen uns unsere langjährigen Übungsleiterinnen Lena Beitler und Sabine Jakobs. Die Aerobicgruppe von Lena konnte leider nicht bestehen bleiben, die Teilnehmer haben allerdings die Möglichkeit das Angebot von Zdena Moldovan oder alle anderen zu nutzen. Leider haben wir auch keinen Übungsleiter für die Yogagruppe finden können, so dass diese momentan pausiert. Die Pilatesgruppe von Sabine wurde von Ingrid Berger übernommen.

Mit Stephan Conrad konnten wir einen neuen Übungsleiter für die Volleyball-Abteilung gewinnen. Er hat das Training der Mixed II übernommen und eine neue Jugendmannschaft für Kinder ab 10 Jahren gegründet.

Besonders tragisch ist der Übungsleiterwechsel der Tischtennisgruppe. Diese wurde schon während der Erkrankung Dieter Schneiders von Wolfgang Reich übernommen. Da Dieter zwischenzeitlich leider verstorben ist, wird Wolfgang, als ehemaliger Teilnehmer, die Gruppe sicherlich in Dieters Sinne weiterführen.

Ihnen allen wünsche ich alles Gute im neuen Jahr und weiter hin viel Spaß im Verein.

Sonja Schmitt

Webmaster

Als verantwortlicher Webmaster unserer Internet-Webseite kann ich auf das Jahr 2014 mit einem freudigen und einem traurigen Auge zurück blicken.

Eine Internet-Seite lebt von ihrer optischen Attraktivität und Aktualität. Die Besucher müssen sich auf der Webseite wohl fühlen, damit die Inhalte gelesen werden wollen und sie müssen das Gefühl haben, dass es sich lohnt, wieder zu kommen. Die dargestellten Informationen sollten aktuell und frei von Fehlern sein.

Bei letzterem können wir 2014 wieder zufrieden sein. Änderungen am Übungsbetrieb wurden zeitnah eingepflegt und es gab häufigere Aktualisierungen unseres Übungsstundenplanes. Auch wurden wieder mehr lesenswerte Berichte eingestellt als noch im Vorjahr (+15%). Mit knapp 70 Berichten liegen wir aber immer noch weit

unter der Rekordmarke von 2010 (117 Beiträge). Historisch gewachsen schreibt unsere Volleyball-Abteilung die meisten Beiträge. Inzwischen fruchten aber auch die jahrelangen Bemühungen um eine ausgeglichenerer Berichterstattung: 2014 hatten wir erstmals eine Quote von 45% an Nicht-Volleyball-Artikeln. 2013 waren es noch 40%, 2012 sogar 30% und 2011 gar nur 11%. Es lohnt sich also auch für Nicht-Volleyballer immer mehr, regelmäßig auf unserer Webseite vorbeizuschauen.

Dies spiegelt sich auch in den Zugriffsstatistiken wieder: Während bedauerlicher Weise die Anzahl der unterschiedlichen Besucher von monatlich durchschnittlich 920 auf 872 gesunken ist, ist die Anzahl der Aufrufe von 1.620 auf durchschnittlich 1.700 Besuche angestiegen. Es kommen also weniger, diese dafür häufiger, vorbei.

2014 gab es darüber hinaus ein paar kleinere technische Verfeinerungen. Weitere sind in der Mache. Ferner wurden Pläne begonnen, unsere Webseite einer Art Facelifting zu unterziehen. Aufgrund meiner familiären Situation (das zweite Mal kurz hintereinander Vater geworden, für die zahlreichen Glückwünsche an dieser Stelle noch einmal einen herzlichen Dank) zieht sich dies aber leider noch ein bisschen hin.

Dank der guten Zusammenarbeit mit dem Vorstand und den Übungsleitern wird hoffentlich 2015 wieder ein Jahr mit vielen aktuellen Berichten, Fotos, Terminen und Informationen auf unserer Webseite. Gerne unterstütze ich dabei alle Interessierten weiterhin dabei, dass unsere Homepage eine gute Vereins-Webseite bleibt.

Christoph Schneider

Rechenschaftsberichte der einzelnen Bereiche / Tätigkeiten

- Bestandteil zur Einladung gem. Seite 1 für die Mitgliederversammlung am 13.03.2015 -

Volleyball

Gute Ergebnisse aus der letzten Saison werden ausgebaut!

Unsere Volleyballmannschaften haben die Saison 2013/14 erfolgreich abgeschlossen und sind am 17.01.2015 bereits in die Rückrunde der Saison 2014/15 gestartet.

Die Herren I haben die letzte Saison mit einem guten dritten Platz und damit im oberen Tabellendrittel der Bezirksliga Ost abgeschlossen. Jetzt traten sie am 17.01.2015 gegen den VC Liederbach an und haben das Spiel souverän 3:1 gewonnen. Am 08.02.2015 haben die Herren I dann einen Heimspieltag gegen TG Bornheim und TSG Oberrad. Spielbeginn ist um 14.00 Uhr in der Geschwister-Scholl-Schule. Zuschauer sind wie immer herzlich willkommen.

Die Damen I haben sich mit einem vierten Platz in der Saison 2013/14 noch knapp in der oberen Tabellenhälfte der Kreisliga Ost bewegt und kämpfen nun in der laufenden Saison 2014/15 um die Tabellenspitze. Das Spiel des Tabellenzweiten (TGR) gegen den Tabellendritten (Eintracht Frankfurt IV) konnten die Damen I mit einem 3:2-Sieg für sich entscheiden. Nunmehr befinden sie sich auf dem ersten Tabellenplatz. Jedoch bleibt abzuwarten, wie lange die Führung verteidigt werden kann, da die TSG Nordwest bisher ein Spiel weniger hatte und sich mit einem Sieg wieder an die Spitze setzen kann. Am 01.02.2015 spielen die Damen I dann auswärts gegen die FTG Frankfurt III.

Die in dieser Saison aus der Jugendmannschaft neu gegründete Damen II steht derzeit auf Platz 4 in der Kreisklasse Ost. Das ist ein sehr gutes Ergebnis, insbesondere für die erste Saison in der Erwachsenenliga. Leider ging am 17.01.2015

das erste Spiel der Rückrunde gegen den SC Königstein III mit 3:0 verloren, aber davon wird sich die Mannschaft nicht entmutigen lassen und am 01.02.2015 frohgemut in das nächste Spiel gegen VfL Goldstein gehen.

Unsere Mixed I-Mannschaft beendete die Vorrunde im November mit einem Spiel gegen VG Worfelden I, dem Erstplatzierten in der BFS Hessenliga West/Süd. Zwar ging das Spiel mit 1:3 verloren, dennoch befindet sich die Mannschaft auf einem guten 3. Platz in der Tabelle. Weiter geht es mit einem Heimspieltag am 25.01.2015 gegen TuS Dotzheim und Spvgg Hochheim. Spielbeginn ist um 11.00 Uhr in der Geschwister-Scholl-Schule. Zuschauer sind herzlich willkommen!

Unser neuer Übungsleiter Stephan Conrad hat das Training der Mixed II-Mannschaft übernommen. Die Mannschaft nimmt nicht am Spielbetrieb teil, freut sich aber immer über weitere Mitspieler für ihr Training mittwochs von 20.00-22.00 Uhr in der Halle 2 der Ernst-Reuter-Schule.

Unsere im Oktober 2014 unter der Leitung von Stephan Conrad neu gegründete Jugendmannschaft befindet sich noch ganz am Anfang. Stephan Conrad hat für das Training dieser Mannschaft seinen C-Trainer-Schein gemacht und konnte schon fünf Kinder als dauerhafte Mitglieder der neuen Mannschaft gewinnen. Gerne würden wir noch mehr Kinder in der Mannschaft begrüßen. Wer also Interesse hat oder jemanden kennt, der gerne mitspielen möchte: Einfach vorbeikommen! Die Mannschaft (m/w) trainiert montags und mittwochs von



18.00-19.30 Uhr in der Geschwister-Scholl-Schule. Das Eintrittsalter ist 10 Jahre.

Die Senioren-Mannschaft (Ü59) hat bisher eine erfolgreiche Saison 2014/15 gespielt. Nach der Hessenmeisterschaft und der Vize-Südwestmeisterschaft reiste die Mannschaft im November 2014 zur Deutschen Meisterschaft nach Reutlingen und landete dort auf dem 15. Platz. Damit hat sie ihr Ziel – nämlich nicht letzter zu werden – erreicht. Festzuhalten bleibt auf jeden Fall, dass die TGR mit einer Mannschaft angetreten ist, deren Spieler fast ausschließlich bereits seit 40 Jahren in unserem Verein aktiv sind.

Vera Rhode

Rechenschaftsberichte der einzelnen Bereiche / Tätigkeiten

- Bestandteil zur Einladung gem. Seite 1 für die Mitgliederversammlung am 13.03.2015 -

Bereich Gesundheit und Gymnastik

So stand es in der „Cosmia-Zeitschrift“:

„AROHA = kraftvoll und sinnlich zugleich. Das Fitnessprogramm AROHA ist inspiriert von einem Tanz der neuseeländischen Maori. Es kombiniert ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen mit entspannenden, fließenden Elementen – für ein neues Körpergefühl“ schreibt Manuela Gotthartsleitner-Wagner.

Ich durfte am letzten Montagabend als Gast bei Dana Soukups Stunde „AROHA“ mitmachen. Es waren viele Menschen in der Halle – und ich mußte feststellen, sie waren alle jünger als ich! Aber dennoch hat es wohl allen, auch mir, Spaß gemacht. Ich habe Dana bewundert: Sie hat alle Übungen angesagt und natürlich mitgemacht,

ständig mitgesprochen und das alles, damit auch die Letzte ganz hinten versteht, was Dana vorne ansagt. Die Musik war so ganz eigen, abgestimmt auf den Tanz der neuseeländischen Maoris.

Ich wünsche allen „kraftvolle Bewegungen“ für Herz und Kreislauf und „entspannende, fließende Elemente für ein neues Körpergefühl.“

Inzwischen habe ich mit vielen Übungsleiterinnen aus meinem Resort gesprochen; ich habe sie natürlich nicht alle erreicht. Alle sind mit ihren Gruppen zufrieden. Margret Reich mußte für ihre 1. Gruppe einen Stop einlegen, weil es sonst zu viele geworden wären, für ihre 2. Gruppe nimmt sie aber gerne noch „Ältere“ an.

Bärbel Rutkowski macht darauf aufmerksam, daß wir in diesem Jahr ein **Landessportfest vom 13.-17. Mai in Gießen** haben. Donnerstag – Samstag gibt es „Mitmachangebote“ für jedermann und ab Donnerstag ist täglich die „Turnfestmeile“ zugänglich. Außer den Wettkämpfen sind diverse Ausstellungen und die unterschiedlichsten Vorführungen zu erleben. Somit lohnt sich auch ein Tagesausflug nach Gießen – vielleicht sogar mit mehr oder weniger vielen aus unseren Breitensportgruppen. Ob sich Übungsleiter und Übungsleiterinnen dafür „erwärmen“ oder einzelne Gruppenmitglieder in diesem Sinne „aktiv“ werden? – Das wäre sehr schön.

Sigrid Schneider

Sport- und Vereinssplitter

➤ Die neuen Termine für **Aroha** und **Rückenfitness** stehen fest:

Aroha:

Kurs A montags 20.04.15 - 29.06.15 und 14.09.15 - 30.11.15 von 19.00 - 20.00 Uhr, ERS 1

Kurs B mittwochs 22.04.15 - 24.06.15 und 16.09.15 - 02.12.15 von 17.45 - 18.45 Uhr, ERS 2

Kurs C mittwochs 22.04.15 - 24.06.15 und 16.09.15 - 02.12.15 von 18.45 - 19.45 Uhr, ERS 2

Rückenfitness

montags von 18.00 - 19.00 Uhr, ERS 1

02.03.15 - 18.05.15 und 21.09.15 - 07.12.15

Anlässlich des zweiten Geburtstages von **Aroha** in unserem Verein wird es am 18.07.15 wieder einen Workshop geben.

➤ Leider musste unsere langjährige Übungsleiterin Lena Beitler aus privaten Gründen ihre Übungsleitertätigkeit im Aerobic aufgeben. Die Gruppe konnte leider nicht bestehen bleiben, die Teilnehmer haben allerdings die Möglichkeit, das Angebot von

Zdena Moldovan (**Perfect Balance, Bauch-Beine-Po**) oder alle anderen Angebote zu nutzen.

➤ Es gibt wieder eine **Volleyball-Jugendmannschaft**. Diese wird trainiert von Stephan Conrad und freut sich noch über zahlreiche neue Spieler/innen ab 10 Jahren. Das Training findet montags und mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr in der Geschwister-Scholl-Schule statt. Wir begrüßen Stephan ganz herzlich in unserem Verein und wünschen ihm und der neuen Mannschaft viel Erfolg.

➤ Das **Purzelturnen** freut sich über die Hilfe von Bianca Reinhard. Bianca macht eine Ausbildung zur Erzieherin und kann so unsere beiden Übungsleiter bestimmt gut unterstützen. Wir begrüßen sie in unserem Verein und wünschen ihr viel Spaß.

➤ **TGR – Reise** - Für die zweite Hälfte September ist eine TGR-Reise geplant. Als Ziele sind Altmühltal, Lüneburger Heide oder Elsass im Gespräch. Angebote liegen vor bzw. werden z.Zt. eingeholt und sobald der Favorit feststeht, ist Näheres über die ÜbungsleiterInnen zu erfahren.



1.) Breitensport

– Kinder und Jugendliche –

Eltern und Kinder / bis 3 Jahre:

- Mi. 16:00 - 17:00 Röm Sarah Wolf / Kai Bechtel

Purzelturnen / 3 bis 6 Jahre:

- Mi. 17:00 - 18:00 Röm Sarah Wolf / Kai Bechtel

Kinderturnen / 6 bis 10 Jahre:

- Mi. 18:00 - 19:00 Röm Sarah Wolf / Kai Bechtel

Kreativer Kindertanz / 8 bis 11 Jahre:

- Di. 17:30 - 18:15 Riedb Franziska Gansen

Kreativer Kindertanz / 12 bis 15 Jahre:

- Di. 18:15 - 19:00 Riedb Franziska Gansen

– Jugendliche und Erwachsene –

HAP Ki Do – Selbstverteidigung / ab 12 Jahre:

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

Ju Jitsu – Selbstverteidigung / Anfänger:

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

Ju Jitsu – Selbstverteidigung / ab 12 Jahre:

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

Tischtennis / Erwachsene und Jugend ab 16 Jahre:

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

– Erwachsene –

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

Perfect Balance (body conditioning)

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

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

Problemzonentraining (Bauch – Beine – Po):

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

Fitness-Gymnastik:

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

Freizeit-Volleyball / Frauen und Männer:

- Mo. 20:30 - 22:00 ERS 1 Ulrike Stehl
- 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 Helmut Bill

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

Gedächtnistraining:

- Mi. 09:30 - 11:30 St. Seb. Cäcilie Schell

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 I / Kreisliga:

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

Frauen II / Kreisklasse ab 15 Jahre

- Di. 18:00 - 19:30 ERS 2 Sarah Faulstich
- Do. 18:00 - 19:30 GSS neu / Sara Salzmann

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 Stephan Conrad

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: 12.01. - 25.03.2015

Nächste Kurse: 20.04. - 24.06.2015 

- 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: 12.01. - 23.03.2015

Nächster Kurs: 20.04. - 22.06.2015

- Mo. 17:00 - 18:00 ERS 1-Gym Elke Jordan
 - Mo. 18:00 - 19:00 ERS 1-Gym Elke Jordan
- Auskunft Elke Jordan, Tel. 0 69 / 57 03 69


Ganzheitl. Gedächtnstraining* (10 Termine):

Nächster Kurs: noch nicht terminiert

- Di 17:00 - 18:30 Chr.K. Beate Link
- Auskunft Beate Link, Tel. 0 69 / 40 32 13 47

Pilates* (10 Termine):

Laufender Kurs: 14.01. - 29.04.2015

Nächster Kurs: 06.05. - 22.07.2015 

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

Rückenfitness* (10 Termine):

Nächster Kurs: 02.03. - 18.05.2015

Nächster Kurs: 21.09. - 07.12.2015

- 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 - 18:15 Riedb Franziska Gansen

Kreativer Kindertanz / 12 bis 15 Jahre

- Di. 18:15 - 19:00 Riedb Franziska Gansen

Ju Jitsu – Selbstverteidigung / ab 12 Jahre

- Di. 19:00 - 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

„Unsere Gruppe stellt sich vor“

Unsere Montagsfrauen-Volleyballgruppe



ist schon eine besondere Gruppe. Mit unserer Bärbel als Übungsleiterin treffen wir uns seit über 35 Jahren regelmäßig zur Gymnastik, zum aufwärmen, einspielen und natürlich Volleyballspielen. Wir haben nie in einer Liga gespielt, sind aber mit soooo viel Freude, Begeisterung und Ausdauer dabei. Nicht nur die gemeinsame Sportart verbindet uns, nein, auch das Mit- und Füreinander. Fehlte oder fehlt am Montagabend eine unserer Mitspielerinnen, gleich heißt es: wo ist sie, was hat sie - hat einer von ihr gehört? Wir haben uns ausgetauscht als unsere Kinder klein waren, als unsere Eltern älter wurden und Hilfe brauchten. Bei eigenen Krankheiten oder Krankheiten sogar Tod

des Partners haben wir uns gegenseitig zugehört und geholfen. Aber wir haben natürlich auch oft Schönes, Glück, Veränderungen mit

wenn wir einen Ausflug unternehmen oder es sonst etwas zu feiern gibt - dann versuchen Alle wieder dabei zu sein.

Birsel, die vor einigen Jahren wieder zurück in die Türkei zog, kommt, wenn sie zu Besuch in Frankfurt ist, ganz selbstverständlich am Montag zum Volleyball



einander geteilt und uns darüber gefreut. Kam eine „Neue“ zu uns – und wir sind natürlich froh, wenn auch Jüngere dazu stoßen - dann wurde sie immer gut aufgenommen und sie blieb auch gerne bei uns.

Einige aus der Gruppe fahren regelmäßig jedes Jahr für 1 Woche gemeinsam in Urlaub.

In den letzten Jahren musste die eine oder andere mit dem Volleyballspielen, meist aus gesundheitlichen Gründen, aufhören. Aber – wenn eine von uns Geburtstag hat,

spielen vorbei, so, als wäre sie nie weg gewesen.

Es gibt wirklich ein großes umfangreiches Sportangebot in der TGR, das viele von uns gerne nutzen; doch nie möchte eine von uns **diese** Montagsstunde missen und versäumen.

Gerda Osolin

Sport in der Prävention

Haltung und Bewegung / Sport pro Gesundheit / Pluspunkt Gesundheit DTB

Seit Herbst 2009 wird in unserem Verein folgender Kurs angeboten:

„Rückenfitness – starker und gesunder Rücken“

Zweimal im Jahr treffen sich für jeweils 10 Stunden pro Kurs Teilnehmer zusammen, die durch Verbesserung von Kraft, Dehnfähigkeit

und Koordination dem Auftreten von Rückenschmerzen vorbeugen möchten. 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 rückerstateten zu lassen.

Der erste Kurs 2015 startet am Montag, den 02.03.2015 in der Ernst-Reuter-Schule, Halle 1, Hammarskjöldring 17 a in der Zeit von 18:00 bis 19:00 Uhr. Ab diesem Kurs werden wir den Kampf den Rückenschmerzen mit einem neuen Sportgerät ansagen – mit SMOVEY Vibroswings Gerät.

(Fortsetzung auf Seite 12)

(Fortsetzung von Seite 11)

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.

Bewegung mit Smovey eignet sich für jede Altersgruppe und für unterschiedlichste Trainingsformen im Indoor und Outdoor Bereich. Man kann die grünen Ringe zur Steigerung der Fitness – zum Beispiel beim Walken einsetzen oder auch für ein Ganzkörpertraining im

Freien oder in einer Sporthalle. Auch in medizinischen und therapeutischen Bereich werden die Smoveys immer öfter eingesetzt. Aber Smovey eignet sich auch wunderbar für ein tägliches, kurzes Fitness-Programm – zum Körperstraffen, für eine entspannte Muskulatur, mehr Beweglichkeit und generell ein positives Körpergefühl.

1 Gerät für 8 verschiedene Bereiche

1. Löst Verspannungen (Nacken, Schulter, Rücken) - Mobilisation und Beweglichkeit
2. Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe)
3. Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe sowie Verbindung der rechten und linken Gehirnhälfte)
4. Fördert den Lymphfluss (Entgiftung/Entschlackung)

5. Formt und strafft den ganzen Körper - 97% der gesamten Muskulatur wird aktiviert (Fettverbrennung)
6. Vitalisiert mehr als 100 Mio. Körperzellen und strafft das Bindegewebe
7. Trainiert die Tiefenmuskulatur, steigert die Ausdauer
8. Lindert neurologische Erkrankungen

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

„Bauch-Beine-Po“ und „Perfect Balance“

Wie schon erwähnt, bin ich, Zdena Moldovan, seit 25 Jahren für die TG Römerstadt tätig. Anfangs als Vertretung in bestehenden Gymnastikgruppen konnte ich bald meine eigenen Gruppen für Frauen anbieten. Jeden Montag werden seither in „**Bauch-Beine-Po (BBP)**“ und „**Perfect Balance**“ bei flotter und passender Musik, guter Laune und viel Spaß unsere Körper fit gehalten. In beiden gebe ich, gemäß meinem Motto „Fit und Fun gehören zusammen“, die Kenntnisse aus zahlreichen Fortbildungen weiter.

In der ersten Gruppe „**Bauch-Beine-Po**“ geht es darum, die Muskulatur der benannten Bereiche erst aufzuwärmen, sie dann zu kräftigen und anschließend zu dehnen. Zum

speziellen Training der betroffenen Muskelgruppen werden diverse Hilfsmittel (Hanteln, Steps, Tubes, Rubberbänder und Bälle) einbezogen. Am Ende der 90 Minuten wird, was gerade in der heutigen Zeit wichtig ist, noch ein paar Minuten entspannt mit sanfter Igelballmassage oder autogenem Training.

In der anschließenden zweiten Gruppe „**Perfect Balance**“ werden Koordination, Bewegungsdynamik und Ausdauertraining geübt. Das Aufwärmen erfolgt mit Steps (Steppbrett mit kleiner Stufe). Durch die aufeinander aufbauenden Schrittfolgen wird die Koordination geschult und das Herz- und Kreislaufsystem gestärkt. Es folgt eine Kräftigung der Muskulatur mit klei-

nen Hanteln und Tubes und endet mit Dehnungs- und Lockerungsübungen. Auch hier sorgt Musikbegleitung für Spaß und Freude an Bewegung und eine gute Atmosphäre.

Wir freuen uns über jede, die nun Lust bekommen hat, bei uns mitzumachen und laden herzlich zu einem Probetraining ein. Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Die Gruppe „**BBP**“ trifft sich **montags** in der Halle 1 der **Ernst-Reuter Schule (ERS1)** von 19.00 bis 20.30 Uhr und gleich im Anschluss „**Perfect Balance**“ ebenfalls dort von 20.30 bis 22.00 Uhr.

Zdena Moldovan

Ju Jitsu-Gruppe mit ihrem Großmeister W. Plenz beim E.I.K.O. Festival

Am 4. Oktober 2014 fand in Offenbach ein großes Budofestival zum 30jährigen Bestehen der E.I.K.O. (Europäische-Internationale Kampfsport-Organisation) statt.

An diesem Festival nahmen viele Großmeister, Dan Träger und Schüler aus unterschiedlichen Kampfsportarten teil.

Angereist waren Weltmeister, Europameister und deutsche Meister. Großmeister Wolfgang Plenz, seine vier Schwarzgurte und einer seiner Blaugurte nahmen auch an diesem Großereignis teil.

So wurden von mehreren Kampfsportschulen verschiedene Kampfkünste vorgeführt.

Angeführt von Großmeister Wolfgang Plenz zog die große Truppe von ca. 70 Kämpfern um 15 Uhr ein.

Nach der Begrüßung des Vorstandes und des zahlreichen Publikums zogen sich die Kämpfer zurück. Danach hielt der Präsident der E.I.K.O., Shihan Wolfgang Siebel, eine Rede. In dieser erklärte er mit kurzen Worten das Entstehen der E.I.K.O. und deren unterschiedliche Sportarten.

Dann ging es zur Sache. Die Truppe der TG Römerstadt - Dominik und Oliver Rzepka, Lukasz und Pawel Stec sowie Matthias Krawietz - hatten die Ehre zu beginnen. Sie zeigten Fallschule in höchster Vollendung und anschließend Selbstverteidigung. Die Selbstverteidigung wurde erst langsam zum Verständnis der Zuschauer und dann dynamisch vorgeführt.

Nach 15-20 Minuten verließen die fünf Teilnehmer unter großem Beifall die Matten.

Am Ende der Präsentation erhielten alle Teilnehmer eine Urkunde. Danach folgten Ehrungen verdienter Meister.

Wolfgang Plenz bekam eine bronzene Ehrennadel für fünf Jahre Mitgliedschaft und später noch den 4. Dan im Kenjunkte verliehen.

Vom DVWS wurde dem Großmeister Wolfgang Plenz wegen sportlicher Verdienste am 28.09.2014 der Rot-Weise-Gürtel



(6. Dan) verliehen. Der Großmeister treibt seit 1967 regelmäßig Budo-Sport. Matthias Krawietz legte am 7.12.2014 die erfolgreiche Prüfung zum 1. Kyu (braunen Gürtel) ab.

Herzlichen Glückwunsch allen Teilnehmern der TG Römerstadt

Wolfgang Plenz

Jahresterminplan 2015

- 13.03. Mitgliederversammlung (Einladung s.S.1)
- 30.05. und 10.10. Vereinswandertage
- 28.04. und 07.10. Erweiterte Vorstandssitzungen
- 28.01., 24.06., 02.12. (und bei Bedarf) geschäftsführende Vorstandssitzungen
- 20.02. und 18.09. Mitarbeiter-Besprechungen
- 13.11. Mitarbeiteressen
- 20.05. und 20.09. Redaktionsschluss für die folgenden Vereinsmitteilungen
- 27.09. Brustkrebslauf am Mainufer
- Woche in 2. Septemberhälfte Vereinsreise geplant (Siehe unter Vereinssplitter)

13. – 17.05. Landesturnfest in Gießen

- 30.03. – 11.04. Osterferien
- 27.07. – 04.09. Sommerferien
- 19.10. – 31.10. Herbstferien
- 23.12. – 09.01.16 Weihnachtsferien
- 16.02., 15.05., 05.06. schulfreie Tage in Frankfurt

Volleyball- Heimspieltermine

in der Geschwister-Scholl-Schule (Hadrianstr.), die angegebenen Zeiten geben den Spielbeginn des ersten Spieles (von zweien) an.

Samstag, 07.02.15	15:00	Frauen 2
Sonntag, 08.02.15	14:00	Männer
Samstag, 21.02.15	15:00	Männer
Sonntag 08.03.15	11:00	Frauen 1
Sonntag 15.03.15	10:00	Frauen 2
Sonntag 22.03.15	11:00	Frauen 1

Die Mannschaften freuen sich immer über Unterstützung von zahlreichen Zuschauern bei ihren Spieltagen.

„SAVE THE DATE“

AROHA® Workshop am 18.07.2015

Die TG Römerstadt e.V. startete vor zwei Jahren (am 03.06.2013) ein neuartiges Fitnessprogramm

AROHA® das Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele.

Es wurde an dieser Stelle für unsere Homepage schon Einiges berichtet und geschrieben. AROHA® wird also in unserem Verein zwei Jahre alt. Die Teilnehmerzahlen zeigen, dass dieses Angebot gut angenommen wurde und beliebt ist. Wir werden auch diesen 2. Geburtstag mit einem Workshop feiern. Seid Ihr neugierig, wie, wann und wo? Dann bitte weiter lesen und jetzt schon den Termin vormerken.

AROHA® Teilnehmer sind verteilt in 3 Gruppen und wir freuen uns jetzt schon auf eine gemeinsame Stunde, auf einen Workshop, bei dem wir uns alle treffen, sehen und zusammen trainieren können. Wir freuen uns auch in diesem Jahr über die Unterstützung und das Einverständnis des Vereinsvorstandes.

Zu diesem Event sind nicht nur alle Kursteilnehmer herzlichst eingeladen, sondern auch alle Freunde,

Familienmitglieder oder Bekannte, die Lust auf AROHA® haben oder die nur sehen möchten, was wir vom ersten Kennenlernworkshop am 01.06.2013 bis jetzt alles gelernt haben und es geht weiter. Es erwarten uns die ADVANCE Choreographien mit einschließlic AROHA® Sticks (Masterclass) und viel mehr.

Diese Einladung dient nur dazu, sich den Termin zu merken oder einfach weiter zu geben. Ein genaues Programm bzw. Ablauf dieses Workshops wird noch rechtzeitig bekannt gegeben. Und nun die Daten:

Geschwister-Scholl-Schule (neue Sporthalle)

Samstag, der 18. Juli 2015

14.30 bis ca. 17.30 Uhr

Trainerin: Dana Soukup

Schaut einfach vorbei und macht mit! Die Teilnahme ist selbstverständlich auch ohne Vorkenntnisse möglich.



**FEEL IT! - ERLEBE
effektives Training!
SPÜRE die Lust
auf Bewegung!
ENTDECKE
Deine Stärke!**

Anmeldungen und Informationen bei Dana Soukup, Tel. 069 / 58 75 13 oder per Mail dana.soukup@web.de

Ich freue mich jetzt schon zusammen mit allen Kursteilnehmern auf Eueren Besuch. Wir freuen uns auf eine große Teilnahme, auf alle Interessenten.

Dana Sokoup

wer sie nicht kennt, hat was verpennt!

Viele kennen Dana durch Aroha! Aber - sie hält noch einige weitere Kurse, so zum Beispiel die Gymnastik-Gruppe donnerstags von 19.30 - 20.30 Uhr in der alten Halle der Geschwister-Scholl Schule.

Unter 20 sind wir ganz selten! Vielleicht liegt es ja auch an der Musik! Da werden Erinnerungen wach, die man schon lange vergessen hat. Bei Movie Star von Harpo,

Penny McLeans - Lady Bump, Village Peoples - YMCA, ABBA und vielen andere Songs - hat man nicht mehr das Gefühl in einer Turnhalle zu stehen, man ist mittendrin - 'in der guten alten Zeit!' Die Übungen die Dana währenddessen macht, steigern zudem den Ansporn mitzumachen, denn, die meisten sind um einige Jahre jünger! Und man möchte ja schon mithalten - auch

wenn es manchmal schwer fällt...!!! Der anschließende Muskelkater lässt auf Muskelzuwachs hoffen, und der stellt sich auch umgehend ein! Eines fehlt allerdings: Die legendäre Diskokugel!!

Conny Muck

Nächster Vereins-Wandertag am Samstag, dem 30.05.15



Nach den erlebnisreichen Wanderungen 2013 in Heigenbrücken und Lorch ist die nächste Wanderung am 30. Mai dieses Jahres vorgesehen. Das Ziel mit weiteren Einzelheiten steht zwar z.Z. noch nicht fest, sie folgen aber, wie immer, rechtzeitig über die bisher schon engagierten Übungsleiter, sowie auf unserer Web-Seite (www.tgroemerstadt.de). Nicht nur die seitherigen regelmäßigen Teilnehmer sind dazu wieder recht herzlich eingeladen, sondern auch weitere Interessenten.

Bei der Gelegenheit sei darauf hingewiesen, daß eine Reihe unserer Gruppen immer wieder, vor allem in der Ferienzeit, eigene Ausflüge durchführen, die durchweg gerne angenommen werden. Ein konkretes Beispiel hierfür war der Tagesausflug der Gruppen von Sigrid Schneider am 20.08.14 nach Alsfeld, dort u.a. mit einer Stadtführung in der wunderschönen Altstadt.

Karl Schneider

www.tgroemerstadt.de

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

Auf unserer Webseite! Schauen Sie doch mal wieder rein!

Persönliches



Hier haben wir 2 Ereignisse erfahren, die uns eine Erwähnung wert sind:

Einmal ist Stephan Roszak aus unserer Volleyball-Männermannschaft am 21.01. Papa von Florian geworden, wozu wir ihm und seine Frau Janine recht herzlich beglückwünschen.

Dann hat aus unserer Vereins-Familie wieder jemand mit ihrem Mann nach 60 Ehejahren die Diamantene Hochzeit gefeiert, wozu wir gerne gratulieren. Es handelt sich um Frau Elisabeth Spies, die im März 2014 zu unserer Gruppe



„Aktiv bis 100“ gestoßen ist. Das legt nahe, daß sie in einem „gewissen Alter“ noch in einen Turnverein eintrat und das erfreulicherweise in die TG Römerstadt.

„Nachruf“ auf Dieter Schneider



Wie ein „Lauffeuer“ verbreitete sich im Kreis unserer Vereinsmitglieder die Tatsache, daß Dieter Schneider am 08.12.14 verstorben ist. 76 Jahre ist zwar kein Alter, wie man heutzutage sagt, aber die letzten 7 Monate nach seinem Herzinfarkt in der Toscana waren leider

ein schlimmer Leidensweg, den auch seine Frau Helga mittragen mußte.

Dieter war der Inbegriff vom Tischtennis in unserem Verein und darüber hinaus seit der Gründung dieser Abteilung am 10.03.97. Aus winzigen Anfängen wurde in relativ kurzer Zeit eine ansehnliche Truppe mit Mitgliedern zwischen 16 und über 80 Jahren. Mir klingen jetzt noch seine Worte in den Ohren: „Es sind schon wieder soundsoviel Neue bei uns, daß wir erneut eine weitere Platte benötigen.“

So etwas ist natürlich kein Selbstläufer. Es lag einfach an Dieter selbst. Mit großer Sachkenntnis und Fingerspitzengefühl vermittelte er seine Fähigkeiten an jeden Teilnehmer, egal, welchen Leistungsstand die Einzelnen hatten, sowohl in der Technik des Tischtennisspiels als auch in seiner Menschenführung.

Auch als mehrjähriges Vorstandsmitglied unseres Vereins für den Bereich „Sonstige Sportarten“ spürten wir seine Haltung und Arbeitsweise: Ehrlich, gewissenhaft, verlässlich, offen und auch liebenswürdig.

Wir sind zwar traurig, aber auch sehr dankbar für die Zeit, die wir mit ihm verbringen durften. Unsere Anteilnahme gilt selbstverständlich seiner Frau Helga, sowie ihren Kindern und Enkelkindern.

Im Verein sind wir froh, daß wir mit Wolfgang Reich einen guten Nachfolger gefunden haben und somit die Abteilung Tischtennis auf dem von Dieter gebauten Fundament „weiterlebt“, entgegen mancher Befürchtungen.

*Karl Schneider
Ehrevorsitzender*

Impressionen



Links: Wolfgang Plenz (Ju Jitsu) in Aktion,
Unten: Volleyball-Senioren Ü59 bei den Deutschen Meisterschaften



Unten Links: Herren I freuen sich beim Heimspieltag in der Geschwister-Scholl-Schule über einen hart erkämpften 3-Punkte-Sieg. Am 21.2. geht es um die Vizemeisterschaft an gleicher Stelle.

Impressum:

Redaktions- und Anzeigenschluss:
Mittwoch, 20. Mai 2015

Artikel und Leserzuschriften bitte an:

Karl Schneider
Alt Praunheim 27
60488 Frankfurt a.M.
Tel./Fax: 0 69 / 768 14 18
ehrevorsitzender@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, 08.02.15
webmaster@tgroemerstadt.de