



Ein Fest für die ganze Familie

### Unsere Vereinsmeisterschaft

Blauer Himmel, Sonnenschein, viele fleißige Helfer und aufgeregte Kinder. Was braucht man mehr für einen tollen Tag in und um die Halle vom TV Harheim? Kurz vor 8 Uhr am 6. Mai 2018 startete der Tag für die fleißigen Helfer, denn bereits um 9 Uhr startete der erste Wettkampf.

Reck, Sprung, Boden und Schwebebalken – insgesamt 46 Geräteturner/-innen zeigten Jury und Zuschauern, was sie gelernt haben. Gegen 10 Uhr begannen für insgesamt 60 Kinder die Leichtathletik-Wettkämpfe mit Weitsprung, Ballweitwurf sowie 800m Lauf oder Sprint. Gleichzeitig fanden die Meisterschaften der Boule-Spieler auf dem Bouleplatz statt. Unsere Badminton-Spieler führten Ihre Wettkämpfe bereits am Freitag im Training durch.

Der Höhepunkt am Nachmittag war der Eltern-Kind-Sponsoren-Lauf der Jugend. Jedes Kind überzeugte seinen persönlichen „Sponsor“ (meistens Mami oder Omi), pro binnen 30 Minuten zu



Sport und Spaß am Sonntag

### Aroha® und KAHA®

Möchten Sie Körper und Geist in lockerer Atmosphäre in Schwung bringen? Sportliche Aktivität, Gedankenaustausch und Entspannungsübungen sind die Grundlage für einen bewegten und doch erholsamen Nachmittag.

KAHA® ist eine sanfte Methode, den Körper zu dehnen und zu kräftigen. Die Übungen im Rahmen einer rhythmischen Choreografie helfen zu mehr Beweg-



lichkeit in den Gelenken. AROHA® ist eine Ausdauersportart zu Musik aus Neuseeland im angenehmen ¾-Takt, die Kampfkunstelemente enthält. Dabei steht nicht die Technik im Vordergrund, sondern der Spaß an der Bewegung und das positive Gefühl dabei und danach. **Preise:** Mitglieder 10 €/ Nichtmitglieder 20 € (Bezahlung bar vor Ort) **Ort:** WAS im 1. Stock **Zeit:** 14:00-17:00 Uhr, jeden 3. Sonntag im Monat (auch in den Ferien)

5 Jahre TVH-Tanzwettkampf

### Ein Jubiläum, das so schnell keiner vergisst

Zum 5. Mal richtete der TV Harheim am 26.5.2018 einen Tanzwettkampf aus und mit 56 Gruppen und 826 Tänzern wurde der Tag zu einem absoluten Tanzfestival. Mit den unterschiedlichen Tanzstilen wie Showtanz, DTB Dance, HipHop, Jazz Modern Dance und Gardetanz haben Kids, Teenies, junge Erwachsene und auch jung Gebliebene (30+) gezeigt, dass Tanzsport begeistert, glücklich macht und fit hält.

Solltet Ihr Spaß am Tanzen haben und wollt den Tanzsport auf Wettkampfebene kennenlernen, dann seid ihr bei uns richtig. Die Showtanzgruppen starten aktuell in die neue Saison und freuen sich auf alle neuen Tänzer und Tänzerinnen. Kommt einfach vorbei und schnuppert mal rein!



Wieder im Programm

### Iyengar®-Yoga

Nach den Sommerferien bietet Verena van Husen wieder Yoga nach Iyengar® an – wie gehabt Montagmorgen oder Dienstagabend, für

alle Altersgruppen:

**Montag, 9:00-10:00 Uhr**  
**Montag, 10:15-11:15 Uhr**  
**Dienstag, 17:45-18:45 Uhr**  
**Dienstag, 18:55-19:55 Uhr**

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir um Voranmeldung bei der Geschäftsstelle.

\*Kosten bitte Kursplan entnehmen.

„Early Bird“ - Ein Yoga-Kurs für den guten Start in den Tag

### Hatha-Yoga® am Freitagmorgen

Es werden sanfte, deh- nende und kräftigende Übungen eingesetzt, um den Energiefluss anzuregen und Körper

und Geist auf den Tag vorzubereiten. Neben Atem-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen wird eine wohlthuende

End-Entspannung integriert.

**Freitag, 8:00-9:00 Uhr**  
\*Kosten bitte Kursplan entnehmen

Neu als dauerhaftes Übungsangebot

### Pilates in/nach der Schwangerschaft

Manuela Racl bietet jeden Montag „**Beckenbodentraining**“ an. Ganz neu: nicht mehr als Kurs, sondern dauerhaftes Angebot ohne Zusatzbeitrag.

**Montag, 10:30-11:30 Uhr**

Die Anwendungsgebiete vom Beckenbodentraining sind vielseitig. Unser Beckenboden

wird durch schwaches Bindegewebe, Sitzen, Stehen, Übergewicht oder Belastungen wie bei der Geburt stark beansprucht und geschwächt. Die Muskeln im Beckenboden können aber ebenfalls trainiert werden. Manuela Racl zeigt Ihnen eine Reihe von Spannungs- und Entspannungsübungen, mit der Sie Ihren

Beckenboden gezielt stärken können.

Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus!

Das Angebot eignet sich für Frauen in und nach der Schwangerschaft, aber auch für Senioren ist es sehr gut geeignet.

Die Babies können gerne mitgebracht werden!



Turnen für Kids

### Spiel, Sport und Spaß

In diesen Turnstunden erlernen die Kinder spielerisch Bewegungsgrundlagen aus den Bereichen Leichtathletik, Geräteturnen und Ballsport. Für uns stehen hierbei der Spaß am Sport, die Vermittlung sozialer Kompetenzen und das Erlangen eines guten motorischen Fundaments für jede zukünftige sportliche Orientierung der Kinder im Vordergrund. Wir freuen uns auf euch!

**Freitag, 15:00-16:00 Uhr (5-6 Jahre)**  
**Freitag, 16:00-17:00 Uhr (7-10 Jahre)**



Neues Fitnessangebot am Montagabend

### Fitness Mix

Fitness Mix ist ein Kurs, angeboten durch unsere neue Übungsleiterin Kim Adrian, der Ausdauer, Kraft und Flexibilität fördert und den kompletten Bewegungsapparat fordert.

Die erste halbe Stunde wird in einer Art Kraftzirkel gepowert und den Puls in die Höhe getrieben. Von klassischen bis zu neuen Übungen wird der Körper funktionell trainiert und man gelangt auch gerne mal an seine persönliche Grenze. Nach der Phase des Auspowerns wird es ruhiger und wir konzent-

rieren uns auf Übungen, die die Flexibilität des Körpers verbessern. Hier werden auch Übungen aus dem Yoga, Pilates und des klassischen Stretchings mit eingebracht.

Abgerundet wird die Übungsstunde mit einer Entspannungsphase, bei der wir mit Atemtechniken, Meditation und Phantasie Reisen abschalten und den Tag ausklingen lassen können.

**Montag, 20:00-21:15 Uhr Krafraum**

Geschäftsstelle Sportbetrieb

### Dringend Verstärkung gesucht!

Für alle Fragen rund um den Sportbetrieb suchen wir auf 450 €-Basis dringend eine/n neue/n Ansprechpartner/-in in der Geschäftsstelle des TVH. Bei Interesse mel-

den Sie sich für weitere Informationen bitte bei der Geschäftsstelle:

geschaeftsstelle@tv-harheim.de oder 06101/4992030.

## TVH-Neuigkeiten Herbst 2018



### Liebe Mitglieder und Freunde,

„ich bin glücklich, dass wir nach 136 Jahren mit Sina und Claudia starke Frauen als 1. und 2. Vorsitzende gewinnen konnten, die den Verein in eine neue Ära führen werden“, sagte Wolfgang Schneider, als am Ende der Jahreshauptversammlung der geschäftsführende Vorstand wieder vollzählig besetzt war. Zuvor war Wolfgang nach 25 Jahren von seinem Posten als 1. Vorsitzender

des TVH-Vorstands zurückgetreten.

Neu gewählt wurden **Sina Knaf**, bisher 2. Vorsitzende sowie Abteilungsleiterin Turnen, zur 1. Vorsitzenden sowie als ihre Stellvertreterin **Claudia Hill**, bisher 2. Schriftführerin. Darüber hinaus wurde **Sabine Labisch** wiederholt zur Sportwartin gewählt.

Lieber Wolfgang: Auch auf diesem Weg bedanken wir uns nochmals herzlich für dein großes Engagement und gratulieren dir zu deiner Wahl zum Ehrenvorsitzenden!

Herzliche Grüße

Ihr TVH-Vorstand



tv-harheim.de



Angebot	Zielgruppe	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
<b>Gesundheitssport**</b>					
Koronarsportgruppe 1	alle	Di	17:45-18:45	Halle 2	Michael Brünner
Koronarsportgruppe 2	alle	Di	18:45-19:45	Halle 2	Michael Brünner
Iyengar®-Yoga	alle	Mo	09:00-10:00	WAS	Verena van Husen
Iyengar®-Yoga	für Ältere	Mo	10:15-11:15	WAS	Verena van Husen
Iyengar®-Yoga	alle	Di	17:45-18:45	WAS	Verena van Husen
Iyengar®-Yoga	auch für Jugendliche	Di	18:55-19:55	WAS	Verena van Husen

**Turnen und Gymnastik (für Kinder und Jugendliche)**

Turnen "Eltern und Kind"***	1 - 3	Mi	09:30-11:00	Halle 1	Ines Endreß
Turnen "Eltern und Kind"***	2 - 4	Mo	14:30-15:30	Halle 1	H. Bötterling/R. Kethnaker
Turnen "Eltern und Kind"***	2 - 3	Di	15:00-16:00	Halle 1	Constantin Batton
Turnen "Vater und Kind"*** (zweiwöchentlich) †	1 - 4	Sa	09:30-11:00	Halle 1	Ines Endreß
Allgemeines Turnen	Jungen, 5 - 7	Di	16:00-17:00	Halle 1	Constantin Batton
Spiel, Sport und Spaß	5 - 6	Fr	15:00-16:00	Halle 1	Larissa Menges u. a.
Spiel, Sport und Spaß	7 - 10	Fr	16:00-17:00	Halle 1	Larissa Menges u. a.
Allgemeines Gerätturnen	Mäd. 5 - 6	Mi	14:30-15:30	Halle 1	H. Bötterling/ N. Schnucker
Allgemeines Gerätturnen	Mäd. ab 7-11	Mi	15:30-16:45	Halle 1	J. Bötterling/ J. Kilchenstein
Gerätturnen (WK-Gruppe)	6 - 10	Mo	15:30-16:45	Halle 2	H. Bötterling/R. Kethnaker
Gerätturnen	Mäd. ab 10	Mi	16:30-18:00	Halle 1	A. Kaulich/L. Stöger
Gerätturnen (WK-Gruppe)	Mäd. ab 7-11	Mi	16:45-18:30	Halle 1	H. Bötterling/E. Höll/ L. Dichmann/J. Kilchenstein
Gerätturnen (fr. Training)	alle ab 16-99	Mi	18:00-20:00	Halle 1	R. Kethnaker
Gerätturnen (WK-Gruppe)	Mäd. ab 12	Mi	18:30-20:00	Halle 1	R. Kethnaker

**Turnen und Gymnastik (für Jugendliche und Erwachsene)**

Gesund mit Yoga, Rückenfit und Pilates	alle	Mo	09:00-10:00	KR	Elisabeth Welker
Gesund mit Yoga, Rückenfit und Pilates	alle	Mo	10:15-11:15	KR	Elisabeth Welker
Pilates in und nach der Schwangerschaft	alle (Babys können mitgebracht werden)	Mo	10:30-11:30	KR	Manuela Racl
Pilates	alle	Di	18:00-19:00	KR	Ines Endreß
Pilates	alle	Do	09:00-10:30	WAS	Ines Endreß
Pilates	alle	Do	10:30-12:00	WAS	Ines Endreß
Fitness Mix	alle	Mo	20:00-21:15	KR	Kim Adrian
Fitness- und Ausgleichsgymnastik	Frauen ab 60	Mo	19:00-20:15	Halle 1	Elisabeth Welker
Fitness und Gesundheit	ab 60	Mo	14:00-15:00	WAS	Elisabeth Welker
Fitness auf dem Stuhl	ab 60	Mo	15:15-16:15	WAS	Elisabeth Welker
Gymnastik mit Flexi-Bar	alle	Fr	18:00-19:15	WAS	Sabine Labisch
Functional Fitness	alle	Di	20:00-21:00	Halle 1	Michael Brünner
Fitbalance – Stressabbau	alle	Di	19:30-21:30	H1/KR	Manuela Racl
Thai-Bo Aerobic (pausiert derzeit)	alle	Mi	18:30-19:30	KR	Mel Lopata
Fitness-/Ski-gymnastik	alle	Do	19:00-20:30	Halle 1	Manuela Racl
Sport für Jedermann	alle	Mi	20:00-22:00	Halle 1	Sabine Labisch
Drums Alive®	alle	Do	19:00-20:00	WAS	Ines Endreß

**Tanzen**

Kindertanzen/musikal. Bewegungsangebot	ab 4	Do	16:30-17:30	WAS	Tanja Weber/ L. Dichmann
Akrobatik für Showtanz	nach Absprache	Do	15:30-16:30	Halle 1	Petra Stöger/L. Stöger
Showtanzgruppe "Stoppel Hopper"	ab 5	Do	16:30-17:30	Halle 2	F. Rotsching/ Dilan Senal
Showtanzgruppe "Sweet Dancers"	Jg. 2008/09	Do	16:30-17:30	Halle 1	P. Stöger/L. Stöger
Showtanzgruppe "Sunshine Dancers"	Fortg. ab Jg. 2005	Do	17:30-19:00	Halle 2	P. Stöger/T. Weber
Showtanzgruppe "Maxi Dancers"	Fortg. Jg. 2007/08	Do	17:30-19:00	Halle 1	L. Pfeuffer/ J. Zscheich
Showtanzgruppe "Dancing Stars"	Fortg. Jg. 2006/07	Fr	17:00-18:30	Halle 1+2	L. Pfeuffer/J. Zscheich
DTB-Dance „Fantastica“	WK-Gruppe	Mo	17:45-18:45	Halle 2	S. Knaf/ L. Mull
DTB-Dance „Fantastica“	ab 5/Anf.	Mi	16:45-17:45	Halle 2	S. Knaf/ L. Mull
DTB-Dance „Harmony“	WK-Gruppe	Do	19:00-20:30	Halle 1	S. Knaf/T. Pfeuffer
DTB-Dance „Dreamer“	9-15	Mi	17:45-19:00	Halle 2	T. Pfeuffer/K. Niederseitz
Showtanzgruppe Dance and more	WK-Gruppe	Mo	19:45-21:15	WAS	Petra Stöger
Tanz dich fit	alle	Mo	18:45-19:45	WAS	Sina Knaf
Hip Hop & Street Dance***	Anf., ab 7	Mo	16:30-17:30	WAS	S. Münch/Ch. Carta
Hip Hop & Street Dance	Fortg.	Mo	17:00-18:00	KRWAS	S. Borges/K. Mensing
Hip Hop & Street Dance „Blackberries“ (WK-Gruppe)	Fortg.	Sa	10:30-11:30	WAS	Sina Knaf

**Ballsport**

Basketball	ab 10-12	Mo	16:30-17:45	H 1+2	Hendrik Liebold
Basketball	ab 13	Mo	17:45-19:00	Halle 2	Steve Blythe
Basketball	Jugdl.+Erw.	Mo	20:15-22:00	H 1+2	Steve Blythe
Ballsportgruppe	Jugdl.+Erw.	Di	20:00-22:00	H 1+2	K. Hölzer
Boule	alle	Di	ab 14:00	Halle*	Hans Diehl
Die Teilnahme an Badminton erfordert einen Zusatzbeitrag von 4,50 €/Monat. Ausnahme: Badminton Freizeit					
Badminton**	7 - 11	Fr	17:15-18:00	Halle 2	G.Santoso/M. Merk
Badminton**	12 - 15	Fr	18:00-18:45	Halle 2	G.Santoso/M. Merk
Badminton**	ab 16	Fr	18:45-19:30	Halle 2	G.Santoso/M. Merk
Badminton Freizeit	alle	Fr	20:00-22:00	Halle 2	Peter Ochel

**Leichtathletik**

Sportabzeichen training und -abnahme †	alle	Di	ab 18:00 (Sommeraison)	BZ	Ilse Pinzka
--	------	----	------------------------	----	-------------

**TVH Kursplan Herbst 2018**

Tag	Zeit	Ort	Start/Ende	Übungsleiter	Einh.	Mit-/Nicht-mitglieder
<b>Aroha®***</b>						
Do	20:00-21:00	WAS	09.08.-27.09.	Evelyn Stern	8	28,00/52,80 €
Do	20:00-21:00	WAS	18.10-13.12.	Evelyn Stern	9	31,50/59,40 €
<b>Stepptanz</b>						
Mi	16:00-17:00	WAS	08.08.-12.12.	K. Nagel-Hedtmann	15	60,00/102,75 €
<b>Hatha-Yoga® („early bird“)</b>						
Fr	08:00-09:00	WAS	21.09./23.11.	Emily Swyter	8	32,00/54,80 €
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>						
Di	08:30-09:45	WAS	14.08./13.11.	Michael Brünner	12	52,50/99,00 €
Di	09:45-11:00	WAS	14.08./13.11.	Michael Brünner	12	52,50/99,00 €
Di	11:00-12:15	WAS	14.08./13.11.	Michael Brünner	12	52,50/99,00 €
Di	20:00-21:15	WAS	07.08./27.11.	Elisabeth Welker	12	52,50/99,00 €
Mi	17:15-18:30	WAS	08.08./28.11.	Sabine Labisch	15	65,63/123,75 €
Mi	18:30-19:45	WAS	08.08./28.11.	Sabine Labisch	15	65,63/123,75 €

**Ihr Kontakt zum TVH**

Turnverein 1882 Harheim  
Geschäftsstelle  
Riedhalsstraße 26  
60437 Frankfurt am Main  
www.tv-harheim.de

Sprechzeiten: Montag, 18:00-19:00 Uhr  
(außerhalb der Ferien)

Allgemeines Sport und Halle  
Telefon: 06101 4992030  
E-Mail: geschaeftsstelle@tv-harheim.de

Beitragswesen und Mitgliederverwaltung  
Telefon: 06101 9887585  
E-Mail: mitglieder@tv-harheim.de

**tv-harheim.de**

**Aktuelle Termine**

- 06. August Start des **Herbstprogramms**
- 11. August erstes **Vater-Kind-Turnen** nach den Ferien.  
Weitere Termine: 25.08., 08.+22.09., 20.10., 03.+17.11., 01.+15.12.
- 14. August Abnahme des **Sportabzeichens**, Sportanlage  
Weitere Termine: 28.08., 04.+11.09. und 25.09
- 17. August **Schwimmen** für das Sportabzeichen im Freibad Nieder-Eschbach (auch: 24.8.+31.8)
- 24. August **Heiferfest**
- 21. Oktober **Herbstwanderung** (ab 9 Uhr)
- 23. November **Adventsbasar**
- 01. Dezember **TVH-Nikolausfeier**
- 08./09. Dezember **Weihnachtsmarkt**

**Mitgliedschaft**

(seit 01.01.2018)

- Monatsbeiträge:  
1. Mitglied 8,00 €  
2./3. Mitglied je 4,75 €  
Familien (ab 4 P.) 18,00 €  
Zusatzbeiträge pro Monat:  
Badminton 4,50 €  
Koronarsport 19,50 € bzw.  
ärztliche Verordnung  
Iyengar®-Yoga 15 €

**Kurzfristige Änderungen** im **Übungsplan** behalten wir uns aus organisatorischen Gründen vor. Änderungen werden per Aushang und im Internet veröffentlicht:  
[www.tv-harheim.de](http://www.tv-harheim.de)

Die **Teilnehmerzahl** pro Übungsstunde ist begrenzt.

**Anmeldung** für Kurse und Informationen zu allen Sportangeboten unter **Tele.: 06101 4992030** oder **E-Mail: geschaeftsstelle@tv-harheim.de** (Peggy Martin, Geschäftsstelle)

**Legende**

- WAS** Werner Ackermann Saal
- KR** Kraftraum
- BZ** Bezirkssportanlage Harheim
- \*** Mitgliedschaft eines Elternteils und des Kindes erforderlich
- \*\*** Zusatzbeitrag (s.u.)
- \*\*\*** bitte Voranmeldung bei der Geschäftsstelle aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl
- †** Bei schlechtem Wetter ab 14 Uhr beim 1. FC Pettenweil
- †** Termine siehe unter „aktuelle Termine“



**Pluspunkt Gesundheit. DTB** ist ein Qualitätsiegel des Deutschen TurnerBunds für gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote im Verein. Es besteht die Möglichkeit, dass die Gesundheits-sport-Angebote teilweise durch Krankenkassen bezuschusst werden.

