



## Haben wir denn schon Weihnachten?



### **Liebe Mitglieder und Freunde des TVH,**

wer kennt das nicht - das Jahr neigt sich dem Ende zu, und es herrscht Leere im Kalender. Keine Feiern, keine Termine, keine Last-Minute-Besorgungen und auch am Arbeitsplatz kehrt Ruhe ein. Auch im TVH ist jetzt Pause...

Aber Spaß beiseite: Im Turnverein ist auch in diesem Jahr wieder viel passiert. Vor allem war - „as every year, James!“ - in den letzten Wochen viel los. Neben all den vorweihnachtlichen Terminen haben unsere vielen fleißigen Helferlein zum Beispiel gebastelt, Nüsse gehackt, Crêpes gemacht und Früchtebrote gebacken, Glühwein verkauft, die Hütte auf- und wieder abgebaut, Wände weiß gestrichen (auch wenn die ersten gelben Flecken nicht lange auf sich warten ließen), eine Nikolausfeier organisiert und vieles mehr. Auch die sportlichen Aktivitäten kamen nicht zu kurz, sei es bei Tanzwettbewerben, Floorballturnieren, Basketballspielen oder „be active“.

Auch wenn wir an dieser Stelle vielleicht die ein oder andere Aktion nicht erwähnen (wir bitten um Nachsicht!), bedanken wir uns bei allen Mitgliedern für ihre Treue trotz

Bagger, Gräben und Matschepfützen, bei allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie Helferinnen und Helfern, bei allen Ehrenamtlichen, die stets mit Rat und Tat zur Seite stehen, und natürlich bei „unseren Geschäftsstellen“ – ihr alle rockt den Verein! Vielen herzlichen Dank dafür! 🙏

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im neuen Jahr, bereit für neue sportliche Herausforderungen und gemeinsame Highlights. Bis dahin wünschen wir euch eine friedliche und fröhliche Weihnachtszeit 🎄👶 im Kreise eurer Lieben und einen guten Start in das Jahr 2025! 🎉🍷🍷

Herzliche Grüße,

Euer Vorstand



## Die guten Vorsätze und das neue Sportprogramm

Mit dem neuen Jahr startet auch **das neue Übungsprogramm**. Schaut mal auf unserer [Website](#) vorbei, wir haben für jeden das passende Angebot, das bei den guten Vorsätzen unterstützen kann.

Auch unsere **Kurse** (mit Zuzahlung) **starten wieder im Januar**. Anmeldungen hierfür bitte an [sportbetrieb@tv-harheim.de](mailto:sportbetrieb@tv-harheim.de) oder an die Übungsleiter/-innen.

Einige unserer Angebote für Kinder sind so beliebt, dass wir eine Warteliste führen müssen. Bei Interesse an diesen (mit Sternchen im Übungsplan gekennzeichneten) Angeboten, schickt bitte auch eine E-Mail an [sportbetrieb@tv-harheim.de](mailto:sportbetrieb@tv-harheim.de). Wir setzen uns dann mit euch in Verbindung.

## Iyengaryoga® - Yoga für alle

Beginnt ausgeglichen und gelassen eure Woche. **Iyengaryoga®** besteht aus **Körperhaltungen und Atemtechniken**. Die korrekte Ausrichtung der Haltungen ist zentrales Element und wird mit Hilfsmitteln wie z. B. rutschfesten Matten, Gurten, Klötzen und Polstern unterstützt. Durch regelmäßiges Üben von Yogahaltungen können hier



Sportliche wie Unsportliche, Junge wie Alte ein gesundes Gleichgewicht zwischen **Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität** erreichen. Yoga verfeinert die Körperwahrnehmung und schult die Konzentrationsfähigkeit. Beweglichkeit und Kraft sind keine Voraussetzungen, sondern werden bei regelmäßiger Übungspraxis erworben. 🧘

**Verena** bietet Iyengaryoga® an folgenden Tagen im **WAS** an:

- Montag: 9:00-10:00 Uhr
- Montag (für Ältere geeignet): 10:15-11:15 Uhr
- Dienstag: 17:30-18:30 Uhr
- Dienstag: 18:45-19:45 Uhr



## „Social Day“: die Malermeister waren am Werk!

Zumindest ein Malermeister von der „4E Baudekoration“ aus Frankfurt war es. Er zeigte den Azubis von der Raven51 AG, wie es geht – Abkleben und Malern – und am Ende waren die Sanitäranlagen und Umkleiden nicht nur frisch gestrichen, sondern alle Azubis hatten ein gutes Gefühl: „Wir haben es geschafft!“

Eine tolle Aktion im Ehrenamt! Wenn ihr in eurer Firma auch einen „Social Day“ plant, dann denkt bitte an den TVH. Wir sind für alles zu haben!

Danke an alle Helferinnen und Helfer an diesem erfolgreichen Tag!

## Freundschaftsspiel Basketball

Nach langer Wartezeit und viel Schweiß im Training konnten die großen B-Ball-Jungs 🏀 ihr erstes Spiel absolvieren. Die Spieler der Schule im Reinhardshof waren am Sonntag, den 10. November 2024 bei uns in der Halle zu Gast. Ihre körperliche Überlegenheit erlaubte es ihnen, die erste Halbzeit zu dominieren. Nach einem motivierendem Gespräch der Harheimer



Mannschaft in der Halbzeitpause kamen unsere Jungs mit neuer Energie und einem klaren Plan auf das „Parkett“, schalteten den überragenden Spieler der gegnerischen Mannschaft grandios aus und gewannen – vor ca. 30 begeistert applaudierenden Zuschauern – das Spiel verdient mit 45:37 🏆. Die Gastmannschaft sowie alle Zuschauenden wurden danach mit Kaffee und Kuchen bedacht und nach langen guten Gesprächen untereinander war die Halle dann wieder leer. Das wollen alle wiederholen!



## Der TVH war „nachtaktiv“

Nach 2019 haben wir zum zweiten Mal an der „Europäischen Woche des Sports – BeActive“ teilgenommen. Am 27.9. von 19.00 Uhr bis in den späten Abend konnten sich unsere zahlreichen Gäste in den verschiedensten Sportarten ausprobieren: Mit Badminton, Pickleball, Floorball, Basketball, Yoga, Pilates, Wirbelsäulengymnastik,

Aroha, Fitness- und Ausgleichsgymnastik, Skigymnastik und Functional Fitness war fast unser komplettes Erwachsenenangebot vertreten. Die Ernährungsberaterin Manuela Jahn informierte an einem kleinen Stand über gesunde Lebensmittel und Ernährung 🥗. Ein ganz großes Dankeschön geht an alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die sich an dieser tollen Aktion beteiligt haben 🌞. Wir hoffen, dass wir noch mehr Harheimer von unserem tollen Angebot überzeugen konnten. Bis bald im TVH!!!

**Das aktuelle Sportangebot findest du auf unserer**

[Website](#)



Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

**Turnverein 1882 Harheim e. V.**

Geschäftsstelle  
Riedhalsstraße 26  
60437 Frankfurt  
Deutschland

06101 4992030

Wenn Sie diese E-Mail (an: [clahill@gmx.de](mailto:clahill@gmx.de)) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.