



Turngemeinde 1881 e.V. Dietesheim
mein Heimatverein

**PROGRAMM
2026**

Lämmerspieler Weg 16 · 63165 Mühlheim



RESTAURANT ALEXANDRION

Angelika & Aris Tassis und Jolanda Hofmann

Lämmerspieler Weg 16 | 63165 Mühlheim/Main | Tel.: 06108/76795

Grußwort 1. Vorsitzender Thomas Lehr



**Liebe Mitglieder,
liebe Freundinnen
und Freunde,**

ein herzliches Willkommen in unserer Turngemeinde 1881 Dietesheim.

Ich begrüße Euch und lade zum Blättern in unserem neuen Programmheft 2026 ein.

Im kommenden Jahr können wir wieder einige abwechslungsreiche und interessante Kurse und Workshops für Jung und Alt anbieten.



Unsere Bereiche Kinderturnen, Gymnastik, Tanzen/Ballett, Badminton, Leichtathletik und Workshops bieten für jedes Alter und jeden Fitnesslevel das Passende an.

Unsere modernen Angebote erfreuen sich einer großen Beliebtheit und durch stetiges Engagement und Weiterbildung unserer geschulten Übungsleiter/innen sind wir auch für zukünftige Aufgaben und Herausforderungen gut gerüstet.

Gerne dürfen Sie sich als bereits Aktive, oder zum Start als neugieriger Gast, ein umfassendes Bild von unseren Angeboten machen. Hierzu laden wir Sie gerne zu einem unverbindlichen Kennenlernen, nach Rücksprache mit den Übungsleiter/innen, ein.

Kommen Sie rein, machen Sie mit und werden sie ein Teil unserer Gemeinschaft.

Ich bedanke mich bei den Mitgliedern, dem Vorstand, den Übungsleitern sowie den Freunden der TGD für die tatkräftige Unterstützung in unserer Gemeinschaft und wünsche allen Beteiligten ein gesundes und erfolgreiches Sportjahr 2026.

Euer
Thomas Lehr
1. Vorsitzender



WIR LACKIEREN DEN UNTERSCHIED.

FAHRZEUG- & INDUSTRIELACKIERUNG

- | Spot repair
- | Unfallreparatur
- | Meisterbetrieb
- | Unfallreparatur

- | Leihwagen
- | 3D Achsvermessung
- | TÜV-Abnahme im Haus
- | Mehrmarkenwerkstatt



Industriestraße 8-10, D-63165 Mühlheim/M.
Tel. 0 61 08 / 79 42 7-0

Sie wollen das Beste für Ihr Auto? Wir auch!

info@karosseriebau-lipps.de · www.karosseriebau-lipps.de

Vorstand der Turngemeinde Dietersheim



Turngemeinde 1881 e.V. Dietersheim

Lämmerspieler Weg 16 • 63165 Mühlheim



1. Vorsitzender

Thomas Lehr
Waldheimer Str. 30
63165 Mühlheim
Tel.: 06108/72605
Mobil: 0163-6823470



Kassiererin

Renate Waitz-Richter
Bornweg 37
63165 Mühlheim
Tel.: 06108/74491



Schriftführerin

Heike Hartmann
Rohrstraße 45
63075 Offenbach
Tel.: 069/866884



Jugendwartin

Astrid Eitel
Heinestraße 23
63165 Mühlheim
Mobil: 0178-5191511



Ehrenvorsitzender

(GF)
Dieter Ricker
Jean-Monnet-Str. 15
63165 Mühlheim
Tel.: 06108/75 288

**Badminton**

Dieter Baumgartl
Pommernstraße 4
63179 Oberursel
Tel.: 06104/75403

**Leichtathletik**

Markus Herbert
Hegelstr. 5b
63165 Mühlheim
Mobil: 0162-3859161

**Turnen**

kommissarisch:
Astrid Eitel
Heinestraße 23
63165 Mühlheim
Mobil: 0178-5191511

**Tanzsport-Abteilung**

Renate Waitz-Richert
Bornweg 37
63165 Mühlheim
Tel.: 06108/74491

Die Mitgliedsdaten werden elektronisch gespeichert
und nur für Vereinszwecke verwendet.

Wir weisen darauf hin, dass die Turngemeinde Dietesheim
nicht als Reiseveranstalter auftritt.

Sie vermittelt nur. Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Rechnung und Gefahr teil.
Jegliche Haftung ist ausgeschlossen.

www.turngemeinde-ditesheim.de

E-Mail: info@turngemeinde-ditesheim.de

Bankverbindung:

Frankfurter Volksbank • IBAN: DE10 5019 0000 4203 2031 74 • BIC: FFVBDEFF
Empfänger: **Turngemeinde 1881 Dietesheim**

Badminton



Trainingszeiten

Dienstag: 18.30 - 20.00 Jugend/Schüler
20.00 - 22.00 Erwachsene
Training in der Sporthalle Dietesheim

Mittwoch: 19.00 - 22.00 Erwachsene
Training in der Sporthalle Dietesheim



Info bei: **Dieter Baumgartl**

Tel.: 06104/75403
www.tgd-badminton.de



Sportabzeichen



Trainingsplan/Sportstunden

Fitnesstraining, Sportabzeichen

Wo: Sportzentrum Dietesheim, neue Sporthalle
oder Sportanlage Anton-Dey-Straße

Wann: Mittwoch von 19.00 bis 20.30 Uhr



Bleib fit! Mach mit!

In der Sportabzeichengruppe

Info bei: **Andreas Burkart**

Mobil: 015753486280



Leichtathletik

Unter dem Namen „Leichtathletik Zentrum Mühlheim“ (LAZ Mühlheim) bietet die TG Dietesheim zusammen mit der SU Mühlheim Leichtathletik an. Mit dem Ziel allen Interessenten das passende Training zu ermöglichen, werden Trainingsgruppen von der Kinderleichtathletik (KiLa), über den Schüler- und Jugendbereich bis hin zu den Erwachsenen (inklusive Masters) angeboten:

- Einsteiger und KiLa: Kinder von 6 bis 9 Jahre, die die Grundlagen erlernen/festigen wollen
- KiLa-Wettkampfvorbereitung: Kinder von 8 bis 11 Jahre, die an KiLa Wettkämpfen teilnehmen
- Breitensportgruppe: Kinder, die Freude an der KiLa haben, aber keine Wettkämpfe machen möchten
- Wettkampf-Training U10/U12: Kinder von 8 bis 11 Jahre, die an KiLa Wettkämpfen teilnehmen und klassische Wettkämpfe anstreben
- Wettkampft-Training U14+: Alle ab 12 Jahre mit dem Ziel an klassischen Wettkämpfen teilzunehmen

Die Trainingszeiten und -orte ab den Herbstferien bis zu den Osterferien stehen in der nachfolgenden Tabelle. Nach den Osterferien sind wir wieder im Anton-Dey-Stadion und zeitlich flexibler. Ein Probetraining ist jederzeit möglich, einfach mit uns Kontakt aufnehmen.

Ansprechpartner

Kinderleichtathletik und Breitensport:



Info bei: Markus Herbert

(C-Trainer Breitensport und B-Trainer im Ganztag)

Mobil: 0162-385 9161

markusherbert@web.de

Ansprechpartner

Wettkampfsport:



Info bei: Uli Ricker

(DOSB-A-Trainer Lizenz Block Sprung)

Mobil: 0176-6134 00 64

uli.ricker@googlemail.com

Weitere Infos unter www.laz-muehlheim.de

Tag	Gruppe	Alter	Uhrzeit	Dauer	Ort	TrainerIn
Montag	Einstiger und Kila	U8 + U10	17:15 - 18:15	60 Minuten	Turnhalle FEG	Markus Herbert + Benedict Holste/Fiona Herbert
	Kila-Wettkampf vorbereitung	U10 + U12	17:30 - 19:00	90 Minuten	Turnhalle FEG	Markus Herbert + Benedict Holste/Fiona Herbert
	Breitensportgruppe	U10 + U12 + U14	18:00 - 19:00	60 Minuten	Turnhalle FEG	Markus Herbert + Benedict Holste/Fiona Herbert
	Wettkampf-Training U10/U12	U10 + U12	17:15 - 19:00	105 Minuten	Turnhalle FEG	Uli Ricker + Benedict Holste/Fiona Herbert
Donnerstag	Wettkampf-Training U14+	U14 bis Masters	17:15 - 19:00	105 Minuten	Turnhalle FEG	Uli Ricker + Benedict Holste/Fiona Herbert
	Wettkampf-Training U12	U12	17:30 - 19:00	90 Minuten	Turnhalle FEG	Uli Ricker
	Wettkampf-Training U14+	U14 bis Masters	17:30 - 19:30	120 Minuten	Turnhalle FEG	Uli Ricker
Freitag	Einstiger und Kila	U8 + U10	16:00 - 17:00	60 Minuten	Turnhalle Dietesheim	Markus Herbert + Fiona Herbert
	Kila-Wettkampf vorbereitung	U10 + U12	16:30 - 18:00	90 Minuten	Turnhalle Dietesheim	Markus Herbert + Fiona Herbert
	Breitensportgruppe	U10 + U12 + U14	17:00 - 18:00	60 Minuten	Turnhalle Dietesheim	Markus Herbert + Fiona Herbert
	Wettkampf-Training	ab U12	17:00 - 18:00	60 Minuten	Turnhalle Dietesheim	Uli Ricker + Benedict Holste

Die Kinder der Lila-Gruppe werden aufgeteilt: U10 macht in der Grünen- Gruppe mit, U12 macht in der blauen Gruppe mit.

Von Samstag bis Samstag oder Montag bis Montag.
Treffpunkt und Zeiten nach Absprache, gestartet wird in Korfu
oder Preveza - max. 5 Personen



Info bei: Lambro Chatzis

Mobil: 0160-90115068
cchatzis@aol.com



Bikerstammtisch

**Immer am „letzten Donnerstag im Monat“
ab 19 Uhr, Restaurant „Da Leone“ in Obertsh./Hausen,
Tempelhofer Str. 10 (im Bürgerhaus)**



Info bei: Stefan Seidel

Tel.: 0 6108 / 75 941
Mobil: 0177-7594100
seidel-stefan@gmx.net



Georg Demmer

Mobil: 0176 - 80 000 755
info@geodem.de

**Willkommen ist natürlich
jedermann (jedefrau).**

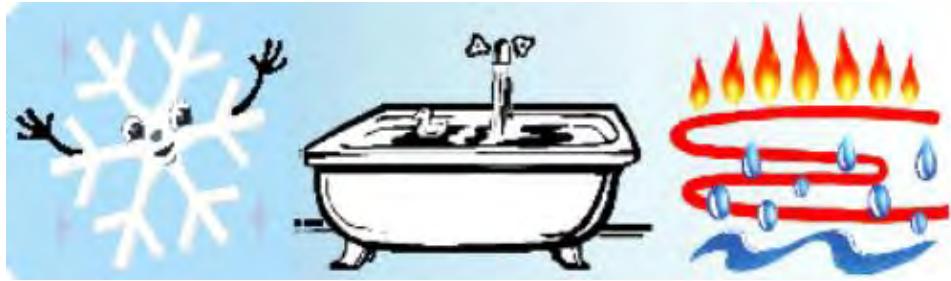


Glaabsbräu
Aufregend Anders.

**BRAUERLEBNISTOUR
SELIGENSTADT**

Erlebe das einzigartige Braugeschehen in einer der innovativsten Brauereien Deutschlands. Tauche ein in die Geheimnisse unserer Brauerei und lerne unsere aufregend anderen Biere kennen.

INFO & TICKETS glaabsbraeu.de



Baumrucker Haustechnik GmbH

Sanitär – Heiztechnik – Klima
 Solaranlagen – Wärmepumpen – Spenglerei
 Regenwassernutzung – Gas- und Wasserinstallation

63165 Mühlheim, Hanauer Str. 18
 Tel. 06108/76608 Fax: 06108/1256

E-Mail: baumrucker@mail.de



Tanzsport-Abteilung

Wir, die Tanzsportabteilung der TG 1881 Dietesheim haben aktuell ca. 90 Mitglieder zwischen 4 und 62 Jahren.

Wir bieten an:

Workshops für Erwachsene, Funky-Line Dance, der etwas andere Line Dance mit überwiegend eigenen Choreografien.

Die Tänze werden zu verschiedenen Musikstücken getanzt.

– Bestes Gedächtnistraining – Tänzerische Früherziehung, Line-, Jazz- und Videoclipdance und für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Der Einstieg in die Gruppen ist nach Absprache jederzeit möglich.

Eine regelmäßige Teilnahme am Kinder- und Jugendtraining ist hierfür Voraussetzung.

Individuelle Workshops veranstalten wir nach Terminabsprache ab 5 Paaren.



Jedes Jahr besteht die Möglichkeit das Tanzsportabzeichen abzulegen.



Unsere Kinder und Jugendliche treten bei internen Veranstaltungen auf, zu denen jeder Interessierte kommen kann.

Auftritte bei externen Veranstaltungen nehmen wir gerne wahr.

Info bei: Renate Waitz-Richert

Tel.: 06108 / 74491 oder
Mobil: 0172-7668867

Tanzsport-Abteilung



Trainingszeiten

Montag	15:30 - 16:30 Uhr	Kindertanz ab 4 Jahre
	16:30 - 17:30 Uhr	Kindertanz ab 5 Jahre Trainerin: Conny Gritzki
Mittwoch	18:00 - 19:15 Uhr	Funky-Jazz-Line-Dance Trainerin: Renate Waitz-Richert
Donnerstag	16:30 - 17:30 Uhr	Crazy Girls /Jazz-/ Line-Dance ab 1.Klasse Trainerin: Renate Waitz-Richert
	17:30 - 18:30 Uhr	Wild Lights Jazz-/Funkjazz ab 4. Klasse Trainerin: Luise Taistra
	18:30 - 19:30 Uhr	Diamond Roses Jazz-/Videoclipdance ab 14 Jahre Trainerin: Alina Bauer
Samstag		Sondertraining der Gruppen nach Absprache möglich
Sonntag		Workshops für Erwachsene nach Aushang

Ansprechpartner siehe linke Seite - Tanzsport-Abteilung



Turnabteilung

Die Turnabteilung der TGD hat zur Zeit ca. 380 Mitglieder.

Etwa die Hälfte davon sind Kinder und Jugendliche.

Unsere Sportstunden werden u.a. von lizenzierten Übungsleiter/innen und ausgebildeten Helfer/innen vom Turngau Offenbach erteilt.



Info bei: Astrid Eitel

Mobil: 0178-5191511

Trainingszeiten siehe Plan auf rechter Seite.

Die Zeiten können sich im Laufe des Jahres ändern.



Da wir zurzeit keine lizenzierte Übungsleiterin für das Turnen haben, können wir nur Breitensport anbieten.

Wie z.B.: Sport und Spiel, Kinderturnen, Kindertanz und Eltern-Kind-Turnen

Helfen Sie uns:

Wir suchen dringend für unser **Kinder-Turnen** einen **qualifizierten Trainer/in**.

Die Stunden sollten Mittwochnachmittags stattfinden.

Turnhallen-Belegungsplan		unten	unten	oben	
		Turnhalle	Turmsalle	WS-Raum	Sonntag
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	09.00 - 10.00 Yoga kennt kein Alter Chris - WS	10.0 - 11.00 Arche Noah Andrea Leukart	09.00 - 10.00 Yoga III Chris - WS	09.30 - 10.30 Bew. statt schonen Monika - WS	10.00 - 11.00 ab 5 J 11.00 - 12.00 ab 9 J 12.00 - 13.00 neu Ballett Tatiana - TU
10.30 - 11.30 Zumba Gold Sandra - WS			09.15 - 10.15 Eltern Kind Astrid - TU	09.00 - 10.00 10.15 - 11.15 Fit forever Brigitte - WS	
15.30 - 16.30 16.30 - 17.30	15.30 - 16.30 Kinderturnen 4-6 J Conny/Louis - TU		10.45 - 11.45 12.00 - 13.00 Faszien Jürgen - WS		10.30 - 11.30 Zumba-Kids Daniela - WS
					im Winter
17.45 - 18.45 Irma - WS	17.00 - 18.15 Louis TU	15.30 - 16.30 Spiel ab 6 J Connylouis - TU	16.30 - 17.30 Kinderturnen 4-6 J Renate - TA	15.15 - 16.15 Eltern Kind Astrid - TU	13.30 - 15.00 Jugend Elke - TCD
19.00 - 20.00 Bailame-Fit Witold - WS	19.00 - 20.30 Judit - TU	18.00 19.00 Pilates Dorina - WS	17.30 - 18.30 Wild Lights ab 4. Kl Luise - TA	16.15 - 17.15 Kinderturnen 4-6 J Astrid - TU	15.30 - 17.00 LAZ Uli - LA
18.30 - 19.30 Morena - TU	16.00 - 18.00 Sabine - TA	19.30 - 20.30 GanzKörpertraining Gilda - TU	18.30 - 19.30 Diamond Rose ab 14 J. Alina - TA	17.15 - 18.30 Kinderturnen ab 6 J Astrid - TU	Sondertraining der TA-Gruppen nach Absprache
19.30 - 20.30 Morena - TU	18.30 - 19.30 Yoga I Chris - WS	18.00 - 19.15 Funky-Line Dance Renate - TA	17.00 - 19.00 Tanz mal aus der Reihe Sabine - TA	18.30 - 19.30 Functional Core Imma - TU	Tanzworkshops für Erwachsene nach Bedarf
20.30 - 22.30 Männergymnastik Günther - TU	19.45 - 20.45 Chris - WS	19.30 - 20.30 Gymnastik Frauen Monika - TU	19.15 - 20.15 Zumba Conni - WS		
Extern:	Badminton	Dienstag: 18.30 - 20.00 Jugend + 20.00 - 22.00 Erw.		Mittwoch: 19.00 - 22.00 Uhr	Sporthalle Dietesheim
	Sportabzeichen	Mittwoch: 19.00 - 20.30 Uhr		Sportanlage Dietesheim	Leichtathletik laz-muehlheim.de



Tierfachmarkt GmbH

Ihr Mühlheimer Fachmarkt
Mit Herz und Erfahrung
rund um Ihr Haustier

Wir beraten Sie gerne und freuen uns
auf Ihren Besuch



Dieselstraße 45
63165 Mühlheim
e-Mail : dongo.verkauf@t-online.de
www.dongo-tierfachmarkt.de
Tel 0 61 08 / 99 06 00

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr
Sa. 8³⁰ - 15⁰⁰ Uhr

Fax 0 61 08 / 99 06 02



Jahreshauptversammlung TGD



Unser 1. Vorsitzender Thomas Lehr sowie der gesamte Vorstand der TGD laden zu einem Rückblick und zur Vorschau des Hauptvereins ein.

Neben Berichten der Abteilungen und dem Kassenbericht stehen auf der JHV die Neuwahlen zum Vorstand, sowie eines neuen Kassenprüfers, an. Als weiterer vorgesehener Programmfpunkt stehen verschiedene geplante Änderungen zur Satzung des Vereins an.

Zum Abschluss werden wir wieder verdiente langjährige Mitglieder ehren.

Die Einladung mit genauem Programmablauf erfolgt über die amtliche Presse, unsere Homepage sowie über das Infobrett in unserer Vereinshalle.



**Freitag
27.03.2026**

**Info bei:
Thomas Lehr**

Tel.: 06108 / 72605





Zeppelinring 31 | 63165 Mühlheim

06108 / 825 66 00

info@PetriGmbH.de

www.PetriGmbH.de

Heizung | Sanitär

Regenerative Energiesysteme

Lüftung | Planung & Beratung

Wartung | Notdienst



@Petri Heizung & Sanitär



@petri_shk

Goldhaus Obertshausen

VERTRAUEN IST GOLD WERT

Ihr Partner für den Ankauf von
Wertgegenständen wie zum Beispiel:

- | | |
|-------------------|----------------|
| • Gold | • Schmuck |
| • Silber | • Münzen |
| • Uhren | • Barren |
| • Bestecke & Zinn | • Antiquitäten |

SEIT Über
20 JAHREN
IHR EXPERTE
VOR ORT!



Holger Honig | Bahnhofstraße 58 | 63179 Obertshausen

Tel.: 06104 9 531315 | www.goldhaus-obertshausen.de

Mo-Fr: 10.00-13.00 Uhr | 15.00-18.00 Uhr oder nach Vereinbarung



rechts von der Kirche vor dem Pfarrhaus

Skifreizeit

Skiregion Sölden/Hochsölden 2026



Nach einigen Jahren Skifreizeit „Hochoetz“ geht's auf vielfachen Wunsch diesmal in das Ötztal ins Skigebiet Sölden/Hochsölden. Dieses attraktive Skigebiet ist riesig und für alle Könnensstufen geeignet. Es bietet beste Pistenverhältnisse und Schneegarantie, optional auf den dortigen beiden Gletschern Rettenbachferner und Tiefenbachferner auf einer Höhenlage von 1340 bis 3340 m.

Es umfasst 31 Lifte und Bergbahnen zum Austoben auf Ski oder Snowboard auf 146 Pistenkilometer.

Die Skifreizeit startet am **Mi, 04.03. und geht bis So, 08.03.2026!**



paar Schritte vom Hotel entfernt, Skibus im Skipass gratis mit enthalten.

Wir wohnen in modernen Einzel- und Doppelzimmern, die DZ sind aufgrund der Größe optional auch zur 3er Belegung möglich.

Wir haben ÜF gebucht und starten den Tag mit einem leckeren Frühstücksbuffet. Abends essen wir im Hotel jeder a la carte.

Auch die im Hotel befindliche Wellnessoase mit finnischer Sauna, Dampfsauna, Biosauna und Infrarotkabine, sowie ein Ruheraum, ist in unserem Preis enthalten.



Preise pro Person/Nacht:
im Komfort DZ – 110 Euro
(bei 3er Belegung 5 Euro Nachlass pro Person)

im Komfort EZ – 123 Euro
Kurtaxe 4 Euro/Tag

Anmeldungen umgehend
bitte schriftlich:
per Post, E-Mail, o.ä.

Anzahlung 250 Euro,
Rest bei Abreise vor Ort.

Storno bis 60 Tage vor
Anreise kostenlos,
danach anteilig.



**Mittwoch
04.03. bis
Sonntag
08.03.2026**

**Info bei:
Stefan Seidel**

Tel.: 06108 /75941
Mobil: 0177-7594100
seidel-stefan@gmx.net



AUFGNAHMEANTRAG

**Turngemeinde 1881 e.V.
Dietersheim
Thomas Lehr
Waldheimer Str. 30
63165 Mühlheim/Main
Tel. 0 6108 / 726 05**

Ich/Wir beantrage(n) die Mitgliedschaft in der Abteilung

- Badminton Tanz Leichtathletik Ski und Wandern Turnen Ballett

Name _____

- Kinder/Jugendliche € 8,00 monatlich

Vorname _____

- Erwachsene € 10,00 monatlich

Geburtsdatum

- Passiv € 3,00 monatlich

Straße

Ehegatte Vorname _____ geb. _____

Wohnort

Kinder
Jugendl. _____ geb. _____

Telefon/Mobil

geb.

e-mail _____

_____ geb. _____

Datum _____ Unterschrift _____

(Bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte)

Ich/Wir bin/sind bereits Mitglied in der _____ Abteilung

Der Austritt ist zum 30. Juni und 31. Dezember möglich. Die Kündigung muss jedoch 4 Wochen vorher schriftlich an den Vorstand erfolgen. Der Beitrag wird halbjährlich im März und September per SEPA-Lastschrift eingezogen. Die Daten werden elektronisch gespeichert und werden nur für Vereinszwecke verwendet.

Bei Austritt werden Ihre Daten gelöscht.

Ich/Wir erlaube(n) es, im Zusammenhang mit der TGD aufgenommene Bilder von mir/uns zu veröffentlichen.

Ermächtigung zum Einzug eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die Turngemeinde 1881 e.V. Dietesheim Zahlungen von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Turngemeinde 1881 e.V. Dietesheim auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Die Mitgliedsnummer ist gleichzeitig die Mandatsreferenznummer.

weiß: bitte an obige Adresse
gelb: für Abteilungsleiter
rosa: für Antragsteller

Unterschrift des Kontoinhabers

Zusatzbeitrag Abteilung Badminton



Ich nehme folgendes Angebot der Badminton-Abteilung in Anspruch und bezahle den entsprechenden Zusatzbeitrag:

- | | | | |
|--|--|--|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Plastik BA 01 | <input type="checkbox"/> Hobby BA 02 | <input type="checkbox"/> Schüler BA 03 | € 4,00 monatl. |
| <input type="checkbox"/> 2 x Plastik BA 04 | <input type="checkbox"/> Hobby und Plastik BA 05 | | € 8,00 monatl. |
| <input type="checkbox"/> Feder BA 06 | | | € 10,00 monatl. |
| <input type="checkbox"/> Plastik und Feder BA 08 | | | € 14,00 monatl. |
| <input type="checkbox"/> 2 x Feder BA 07 | | | € 20,00 monatl. |

Unterschrift: _____

(Bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte)

Wenn nicht benötigt, bitte abschneiden!

Zusatzbeitrag Tanzsportabteilung



Ich nehme folgendes Angebot der Tanzsportabteilung in Anspruch und bezahle den entsprechenden Zusatzbeitrag:

- | | |
|---|-------------------|
| <input type="checkbox"/> Erwachsene | € 12,00 monatlich |
| <input type="checkbox"/> Familie | € 25,00 monatlich |
| <input type="checkbox"/> Kinder / Jugendliche | € 6,00 monatlich |

Unterschrift: _____

(Bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte)

Zusatzbeitrag klassisches Ballett



Ich nehme folgendes Angebot im Ballett in Anspruch und bezahle den entsprechenden Zusatzbeitrag:

- | | |
|--|-------------------|
| <input type="checkbox"/> eine Stunde die Woche | € 48,00 monatlich |
|--|-------------------|

Abbuchung erfolgt am 3. Werktag jeden Monats

Unterschrift: _____

(Bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte)



Auf mich können Sie zählen.

Ich betreue Sie kompetent in allen Versicherungs- und Finanzfragen.

Generalagentur
Sebastian Lipps



Siemensstr. 10-12
63165 Mühlheim am Main
Tel 0178 4157169
sebastian.lipps@ergo.de
www.sebastian-lipps.ergo.de

ERGO



Workshop ZUMBA GOLD



ZUMBA GOLD ist speziell für ältere Menschen entwickelt worden.

Sie ist die einfachste und leichteste Form von Zumba.

Es verbessert die Koordination und Kondition.

Latino-Rhythmen bestimmen hier – ergänzt durch Tango, Swing oder Cha-Cha.Cha – die Stunde.

Auf Sprünge wird komplett verzichtet.

Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß.



**Montags,
von Jan. bis Dez.
10.30 – 11.30 Uhr**

**Info & Leitung:
Sandra Duran Ferraz**

Mobil: 0171-1154337



Workshop Wirbelsäulengymnastik



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ist das beste Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Meistens reichen aber die Bewegungen im Alltag nicht aus, um den Rücken gesund zu halten. Durch Mobilisierung, Körperwahrnehmungsübungen, funktionelles Muskel- aufbautraining zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Dehnung wird Rückenbeschwerden gezielt vorgebeugt.



**Montags,
von Jan. bis Dez.
17.45 – 18.45 Uhr**

Zusätzlich wird die Körperwahrnehmung geschult und Entspannungsmethoden vorgestellt.

Info & Leitung: Irma Jung

Mobil: 0177-4076193



Workshop Bailame-Fit trifft Zumba



Ist ein Gruppenfitnesstraining für Frauen und Männer.



Bei heißer Musik werden die Grundschritte der populärsten lateinamerikanischen Tänze vermittelt, kombiniert mit einem intensiven Fitnesstraining.

www.BailaMe-Fit.de



Montags,
von Jan. bis Dez.
19.00 – 20.00 Uhr

Info & Leitung:
Witold Lupkowitz

Mobil: 0176-63069671

Step-Aerobic-Fatburner



Step-Aerobic Fatburner (Mittelstufe)



Step-Aerobic ist eine spezielle Aerobic-Variante, bei der auf einer höhenverstellbaren Fußbank zu schneller Musik trainiert wird.

Die Fußbank wird dabei in die Schritt-choreographie eingebunden. Hier wird ganz besonders die Muskulatur von Beinen und Po trainiert, wobei sich die Schwierigkeitsstufe und der Trainingseffekt mit einer höher eingestellten Fußbank steigern lässt. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.



Montags,
von Jan. bis Dez.
18.30 – 19.30 Uhr

Info & Leitung: **Morena Sgalla**
Mobil: 0151-40017024

...einfach mal ausprobieren oder die Trainerin ansprechen!



Hot Iron

Hot Iron – ein effektives Ganzkörpertraining mit der Langhantel, das dich begeistern wird. Hot Iron bringt deinen Körper auf ein neues Level in Sachen Figur, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Das ist bedeutend für Lebensqualität.



Dabei stehen zumeist Körperstraffung und Körperfettreduktion im Fokus. Ob als idealer Einstieg in das Langhanteltraining oder als Ausbelastung für fortgeschrittene Sportler – Hot Iron ist für jeden geeignet!



**Montags,
von Jan. bis Dez.
19.30 – 20.30 Uhr**

Info & Leitung: Morena Sgalla

Mobil: 0151-40017024

Über drei Monate werden bei fetziger Musik die gleichen Übungen mit gleichen Wiederholungszahlen durchgeführt. Die Idee dahinter ist, das Gewicht der Langhantel über diesen Zeitraum zu erhöhen, im dadurch maximale Trainingseffekte zu erzielen. Da Hot Iron auf tänzerische Elemente aus der Aerobic verzichtet, ist es auch für jeden „Nicht-Tänzer“ geeignet.



Gymnastik für Männer

Wir möchten hier alle Männer ansprechen, die sich gerne durch Sport fit halten wollen.

In diesem Kurs werden Gymnastik und Spiel in einer rundherum ansprechenden Atmosphäre an die



**Montags,
von Jan. bis Dez.
20.30 – 22.30 Uhr**

Info & Leitung:

Günter Hennig

Tel.: 0 6108 / 791616

Jedermann
gebracht.



Es wird gleichermaßen etwas für die Muskelkraft und auch für den Geist getan. Zum Schluss wird ca. 1 Stunde Tischtennis gespielt.

Workshop

Yoga kennt kein Alter



Um **YOGA** Kennenzulernen und zu praktizieren ist man nie zu alt.
Mit gezielten Übungen zeigt Kursleiterin Chris Bodner wie man etwas gegen Steifheit und Trägheit tun kann, damit Bewegung einfach wieder Spaß macht.

Verschiedene Atem- und Konzentrationsübungen runden das „Pflegeprogramm“ für Körper, Geist und Seele ab.

Der Workshop richtet sich an Frauen und Männer ab 60 Jahre. Es wird sowohl stehend als auch sitzend auf der Matte (Rücken- und Bauchlage) geübt.

Weitere Informationen zu Kurs gerne bei Chris Bodner, kontakt@chris-bodner.com oder telefonisch.



Dienstags,
von Jan. bis Dez.
09.00 – 10.00 Uhr

Info & Leitung: Chris Bodner
Mobil: 0179-2 309023

Bodystyling



In diesem Kurs wird das Problem Über-gewicht an der Wurzel ge packt. Statt Diäten, Ernährungsvorschriften und Kalorien zählen, geht es den Fettpolstern durch Training im optimalen Fettverbrennungsbereich direkt an den Kragen.



Dienstags,
von Jan. bis Dez.
19.00 – 20.30 Uhr

Info & Leitung: Judith Kinzl
Tel.: 06108/77858
Mobil: 0172-6629779



Dragan Sandrk
Geschäftsführung

Schöne Zähne? Können wir! Für ein Lächeln, das bleibt.



Ist es Zeit für Zahnersatz oder sind Sie unzufrieden mit dem aktuellen?

Kein Problem! Wir sind für Sie da. Seit über 12 Jahren fertigen wir hochwertigen, natürlich wirkenden Zahnersatz in unserem Meisterlabor in Mühlheim am Main. Wir beraten Sie gerne persönlich und vermitteln bei Bedarf an passende Zahnärztinnen und Zahnärzte, mit denen wir erfolgreich zusammenarbeiten. Ob Kronen, Brücken, Implantatversorgungen oder herausnehmbarer Zahnersatz – wir sorgen für Lösungen, die gut aussehen, perfekt sitzen und sich angenehm anfühlen. Auch Reparaturen oder Anpassungen sind bei uns unkompliziert möglich.

- ✓ Hochwertiger Zahnersatz gefertigt in Deutschland
- ✓ Persönliche Kundenberatung
- ✓ Aligner-System Lexalign - Transparente Zahnschienen zur Zahnbegründigung
- ✓ 0%-Finanzierung

Überzeugen Sie sich selbst!



Dentallabor Lexmann GmbH
Paulstraße 2,
63165 Mühlheim am Main



www.dentallabor-lexmann.de



(06108) 974 406 0

Tanz mal aus der Reihe!



Wer Wellness für Körper und Seele sucht, der wird sich fürs Tanzen begeistern.

Es fördert und erhält die Bewegungskörperpartien in jedem Alter und

Unser Repertoire ist breit gefächert von klassisch-orientalischem Tanz, Gypsy Dance, modernen Tänzen bis zu mittelalterlichen Tänzen zur jeweils passenden Musik – teilweise auch mit Handgeräten wie Fächern, Schleieren, Flöten ...

Einfach mal ausprobieren! – Jeder ist willkommen.

Bei Interesse gerne mit der Kursleitung Kontakt aufnehmen.



sucht, der wird sich lichkeit aller macht einfach Spaß.



**Dienstags,
von Jan. bis Dez.
16.00 – 18.00 Uhr**

**Donnerstag
17.00 – 19.00 Uhr**

**Info & Leitung: Sabine Tröster-Brill
Mobil: 0177-5201099**

Main Apotheke

- ✓ Kompetente, freundliche Beratung
- ✓ Spezialist für Diabetes und Ernährung
- ✓ Medikamenten – Wochenblister
- ✓ Inkontinenzversorgung
- ✓ Pflegehilfsmittel
- ✓ Kostenloser Bringservice

Ihre Diabetes-Fachapotheke

- Apotheker Naser Nuha e.K., Hanauer Str. 15, 63165 Mühlheim,
- Tel 06108-73914, Fax 06108-990754, info@mainapo.de
- Handy : 017661015997
- www.main-apo-muehlheim.de



Workshop Yoga I + II

YOGA beruhigt den Geist, stärkt den Körper und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Es besteht aus Stellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation.

In diesem Grundkurs lernen Sie verschiedene Yoga-Stellungen aus der Tradition des Hartha-Yogas kennen. Im Kursverlauf werden Haltungen fließend miteinander verbunden, dabei wird besonders auf die Wahrnehmung des Atmens geachtet.



**Dienstags,
von Jan. bis Dez.
Yoga I
18.30 – 19.30 Uhr
Yoga II
19.45 – 20.45 Uhr**

Info & Leitung: Chris Bodner
Mobil: 0179-2 309023

Yoga in seiner Gesamtheit ist körperlich anspruchsvoll und eine ideale Ergänzung zu allen sportlichen Aktivitäten der TG Dietesheim.

Der Kurs wird geleitet von Chris Bodner, die über langjährige Praxis verfügt und bereits seit 2004 in Sport- und Yoga-Studios unterrichtet (Ausbildung Ashtanga-Yoga nach American Yoga Alliance).



Workshop Pilates

Pilates ist ein einzigartiges und effektives Ganzkörpertraining. Es werden Kraft, Beweglichkeit, Atmung und Koordination geschult. Es besteht aus Dehn-, Kräftigungs- und Widerstandsübungen.



**Mittwochs,
von Jan. bis Dez.
18.00 – 19.00 Uhr**

Info & Leitung: Dorina Klein
Mobil: 0151-23 775794

Das Pilatestraining harmonisiert Körper und Geist.

Mitzubringen sind:
Saubere Schuhe, Handtuch,
ausreichend Getränke.

Gesundheits- und Ganzkörpertraining für Sie und Ihn



In einer Sportstunde geht es darum, bei stimmiger Musik und ggf. mit diversen Hilfsmitteln, ein Training zu absolvieren, um die Gesundheit und Fitness zu fördern und zu erhalten.



Die Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für Wiedereinsteiger bestens geeignet.

Mit zu bringen sind:
Handtuch und feste Sportschuhe.

Ohne Leistungs-
zwang dafür mit
viel Spaß wollen
wir die Trainings-
elemente um-
setzen.



**Mittwochs,
von Jan. bis Dez.
19.30 – 20.30 Uhr**

Info & Leitung: Gilda Traser
Tel: 0 6108/68406

Gymnastik für Frauen



Das Frauenturnen...

... ist eine Breitensportgruppe für Frauen aller Altersklassen.

Ob trainiert, untrainiert oder als Wiedereinsteiger, sind Sie bei uns richtig.

Durch funktionelle Gymnastik mit und ohne Einsatz von Kleingeräten (Ball, Hanteln, Thera band usw.), untermauert von entspannender bis powernder Musik trainieren wir Körper und Geist.

Koordinative Spiele lockern Muskeln und Stimmung.

...einfach mal ausprobieren oder die Trainerin ansprechen.



**Mittwochs,
von Jan. bis Dez.
19.30 – 20.30 Uhr**

Info & Leitung: Monika Daube
Mobil: 0151-64 320 490



Workshop Yoga III

YOGA beruhigt den Geist, stärkt den Körper und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Es besteht aus Stellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation.

In diesem Grundkurs lernen Sie verschiedene Yoga-Stellungen aus der Tradition des Hartha-Yogas kennen. Im Kursverlauf werden Haltungen fließend miteinander verbunden, dabei wird besonders auf die Wahrnehmung des Atmens geachtet.



**Donnerstags,
von Jan. bis Dez.
Yoga III
09.00 – 10.00 Uhr**

Info & Leitung: Chris Bodner
Mobil: 0179-2 309023

Yoga in seiner Gesamtheit ist körperlich an spruchsvoll und eine ideale Ergänzung zu allen sportlichen Aktivitäten der TG Dietesheim.

Der Kurs wird geleitet von Chris Bodner, die über langjährige Praxis verfügt und bereits seit 2004 in Sport- und Yoga-Studios unterrichtet (Ausbildung Ashtanga-Yoga nach American Yoga Alliance).



Workshop Faszien



Vom Kopf bis zu den Zehen – Faszien sind überall. Und sie haben ein paar wirklich wichtige Aufgaben. So bringen sie uns unter anderem buchstäblich in Form: Das bandförmige, sehr reißfeste kollagenreiche Gewebe hüllt Gehirn, Knochen, Muskeln sowie einzelne Muskelfasern ein und hält die inneren Organe zusammen. Damit Ihre Faszien stabil und elastisch bleiben, brauchen Sie Bewegung. Sonst verklebt oder verhärtet ihre Struktur, der Körper verliert an Beweglichkeit. Müssen Sie in Ihrem Job viel sitzen und klagen Sie über Schmerzen in Nacken, Schultern oder Rücken? Heute weiß man, dass meistens verklebte Faszien dahinterstecken. Ist die Biegsamkeit von Muskelfasern eingeschränkt, können die betroffenen Nerven gequetscht werden.



**Donnerstags,
von Jan. bis Dez.
10.45 – 11.45 Uhr
12.00 – 13.00 Uhr**

Info & Leitung: Jürgen Bruneß
Tel.: 06108/68396

Die Folge sind auch hier Schmerzen.

Es ist erwiesen, dass verklebte Faszien der häufigste Grund für Rückenprobleme sind. Überbelastung schadet dem Bindegewebe dabei genauso wie gar keine Bewegung. Betroffen sind übrigens meist nicht die Muskeln: Selbst der Tennisarm ist nichts anderes als verletztes Fasziengewebe.

Workshop Tanz Dich fit mit ZUMBA



ZUMBA® ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm, das Lust auf Bewegung macht. Rhythmen aus Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden mit Tanz, Intervall- und Widerstandstraining kombiniert und tänzerisch ausgeübt.

Man kommt ins Schwitzen und bleibt trotz Anstrengung bei guter Laune!. Die Abfolge der Schritte werden in einzelnen Choreografien erarbeitet. ZUMBA® ist für jederman, der Lust auf Tanzen und Bewegung hat.



Donnerstags,
von Jan. bis Dez.
19.15 – 20.15 Uhr

Info & Leitung: Conni Koecke
Mobil: 0178-6894879



Workshop Bewegen statt schonen



Die allgemeine Fitness wird durch Übungen zur Herz- und Kreislauf aktivierung, durch rückengesundes Fitness-training mit Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit

sowie Haltungs- und Wahrnehmungsschulung gesteigert.

Haltung und Bewegung durch Ganzkörper-training, ebenso werden Übungen zur Entspannung, Lockerung und Mobilisation angeboten.



Freitags,
von Jan. bis Dez.
09.30 – 10.30 Uhr

Info & Leitung: Monika Daube
Mobil: 0151-64320490



**Freitags,
von Jan. bis Dez.
09.00 – 10.00 Uhr
10.15 – 11.15 Uhr**

Info & Leitung: Brigitte Gretzki
Tel.: 06108 / 72580

Sportangebot für 60 plus

Fit und mobil im Alter – richtet sich an ältere Damen und Herren, die sich schon längere Zeit oder noch nie sportlich betätigt haben.

Die Übungsstunde ist auf ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt, findet zum Teil im Sitzen statt und geht auf die Leistungsfähigkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein, so dass niemand überfordert wird.



Functional Core Training

Functional Core Training ist eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichsten Muskelgruppen nicht isoliert, sondern integriert in unterschiedlichste Bewegungsmuster trainiert werden.

Durch das Training in Muskelketten verbessert sich deren Zusammenarbeit und somit auch die Leistungsfähigkeit und Funktionalität für den Alltag. Dies kommt sowohl dem Athleten als auch dem Freizeitsportler zugute.



Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, schauen Sie einfach mal vorbei.

**Freitags,
von Jan. bis Dez.
18.30 – 19.30 Uhr**

Info & Leitung:
Gilda Traser Irma Jung
Tel: 06108/68406 Mobil: 0177-4076193

Klassisches Ballett für Kinder und Jugendliche



Ballett für Kinder und Jugendliche

Hier erlernen die Kinder die Grundlagen des klassischen Tanzes. Ihre Musikalität und Koordination wird gefördert und sie entwickeln ein Gefühl für Bewegung und Dynamik.

Durch die Unterteilung in verschiedene Leistungsstufen werden ein präziser tänzerisch-technischer Aufbau sowie ein optimaler Lernprozess der Kinder gewährleistet. Die tänzerischen Bewegungsabfolgen und Posen werden stetig komplexer.



Ballettpädagogen sind Tatiana Kazarian und Evgenij Shukaylo, beide ehemalige Diplom-Bühnen-Balletttänzer. Sie führen in Offenbach eine staatlich anerkannte Ballettschule, die Unterrichtsgrundlage ist die systematische Ausbildungsmethode des klassisch akademischen Tanzes nach A. J. Waganowa.

Die Schule steht für hochqualifizierten, professionellen Unterricht im klassischen Tanz.



Samstags

10-11 Uhr
ab 5 Jahre
11-12 Uhr
ab 10 Jahre
12-13 Uhr
ab 5 Jahre
(Anfänger)

Info bei: Tatiana Kazarian

Mobil: 0176-61034291



Workshop Zumba® kids

Tanz, Fitness und Spiel für kleine Zumba® Fans.

Hier können sich die Kinder so richtig austoben, ihrer Fantasie freien Lauf lassen und bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken.

Durch den spielerischen Charakter und die vereinfachten Tanzschritte ist ZUMBA® Kids auf die kindliche Auffassungsgabe und Anatomie abgestimmt.

Aber auch hier wird zu coolen ZUMBA® Rhythmen geschüttelt, gehopst, gedreht und mit den Hüften gewackelt wie bei den Großen.

**Samstags,
von Jan. bis Dez.
10.30 – 11.30 Uhr**



Info & Leitung: Daniela Kühnert

Tel.: 0176-45700135

Spielerisch entwickeln die Kinder Körpergefühl, trainieren Koordination und reduzieren ihr Gewicht.

Sie stärken Teamgeist und Selbstbewusstsein.



Alter: 7 bis 11 Jahre



*Ein sportlich gesundes neues Jahr wünscht
die Turngemeinde 1881 e.V. Dietesheim*

edkomsGmbH

**Elektro · Daten · Kommunikation · Service
Glasfasertechnik · Einbruchmeldeanlagen**



*Ihr Fachbetrieb für
Elektroinstallationen, Datennetzwerke und
Kommunikationstechnik!*

**Fon 06104/66 06 72
Fax 06104/66 06 59**

**info@edkoms.de
www.edkoms.de**



**HEIZUNGSBAU
SANITÄRTECHNIK
KUNDENDIENST**

Tel. 06108/69428

Dieter Wilhelm

Heizungs- und Lüftungsbau
GmbH & Co.KG

Zeppelinring 27
63165 Mühlheim a. M.

Fax 06108/783 24

heizungs-wilhelm@web.de



Griechische Spezialitäten der besonderen Art



ALEXANDRION Lounge

Angelika & Aris Tassis
und Jolanda Hofmann
Lämmerspieler Weg 16
63165 Mühlheim
Tel.: 06108/76795



BÄDER

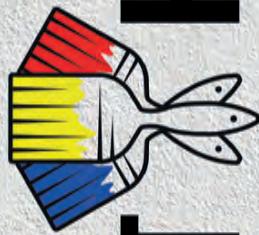
BERATUNG I PLANUNG I VERLEGUNG



EiTEL

FLIESEN SANITÄR NATURSTEIN

63165 Mühlheim Zeppelinring 8 - Tel. 06108/700750 - www.fliesen-eitel.de



BURKART KLASSER

B A U D E K O R A T I O N S E I T 1 9 1 1

Fassadengestaltungen | Wärmédämmverbundsysteme | Betonsanierung
Innen- und Außenputzen | Trockenbau | Maler- und Tapezierarbeiten
Bodenbeläge | Sanierung bei Schimmel & Wasserschäden

Tel.: 0 61 08/7 15 31 | E-Mail: burkart-klasser@gmx.de