



**Turngemeinde 1881 e.V. Dietesheim
mein Heimatverein**

**PROGRAMM
2025**

Lämmerspieler Weg 16 · 63165 Mühlheim

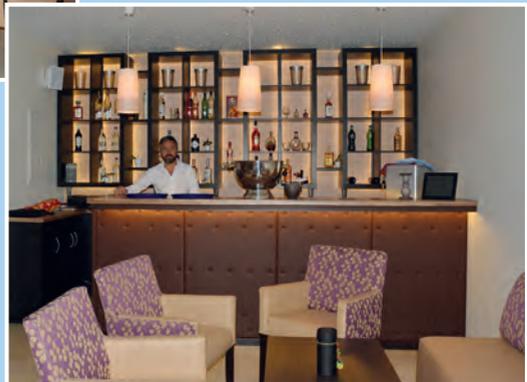


Griechische Spezialitäten der besonderen Art



ALEXANDRION
Lounge
Angelika & Aris Tassis

Lämmerspieler Weg 16
63165 Mühlheim
Tel.: 06108/76795





Liebe Mitglieder
und die, die es noch werden wollen!

In 2024 fand ein Wechsel beim geschäftsführenden Vorstand statt.

Die Kassiererin Karin Henning, der 2. Vorsitzende Volker Traser und der 1. Vorsitzende Dieter Ricker stellten ihr Amt zur Verfügung.

Neu gewählt wurden, Thomas Lehr zum 1. Vorsitzenden, 2. Vorsitzender ist vakant, KassiererIn wurde Renate Waitz-Richert und Heike Hartmann bleibt Schriftführerin.

Ich bedanke mich für das Engagement des Vorstandes, bei den Mitgliedern, Trainern und Ehrenamtlichen, die mich 36 Jahre bei der Führung der Turngemeinde Dietesheim unterstützt haben. Wir können stolz auf das Erreichte sein.

Ich bin zuversichtlich, dass der neue Vorstand den Verein weiterhin erfolgreich und aktiv führen wird. Meine besten Wünsche für den Zusammenhalt, reges Vereinsleben in der Gemeinschaft und sportliche Erfolge.

Mit herzlichen Grüßen



Dieter Ricker





Tierfachmarkt GmbH

**Ihr Mühlheimer Fachmarkt
Mit Herz und Erfahrung
rund um Ihr Haustier**

**Wir beraten Sie gerne und freuen uns
auf Ihren Besuch**



zookauf

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





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

seit Frühjahr 2024 bin ich 1. Vorsitzender der TGD und führe mein bisheriges Amt als Beisitzer nun in neuer Funktion fort. Als Mitglied und Aktiver startete ich als Jugendturner in den 1980er Jahren und bin heute als Leichtathlet und Skifahrer aktiv. Aus dieser

Tradition und Verbundenheit heraus ergab sich auch die Übernahme des Vorsitzes.

Es ist mir eine große Verantwortung, aber auch Ehre, für einen so großen und vielseitig aufgestellten Verein mitverantwortlich zu sein, zumal ich in sehr große Fußstapfen getreten bin. Außerordentlich dankbar kann ich mich dabei auf die hundertprozentige aktive und konstruktive Unterstützung unseres neuen Ehrevorsitzenden Dieter Ricker verlassen. *DANKE lieber Dieter!*

Ich werde als quasi „Neuer“ nicht alles neu, aber manches anders machen, weil sich die Zeiten sowie die Auffassungen und Ansprüche der Menschen zu und in einem Verein sehr verändert haben. Leider möchte nicht jede Person Mitglied werden, dennoch möchte man an unserem Sportangebot partizipieren. Es wird mir und meinem Vorstand, in Zusammenarbeit mit den Übungsleiter/innen, eine Aufgabe sein, neben diesem allgemeinen Trend, auch weiterhin eine attraktive Mitgliedschaft, wie auch alternative vereinsungebundene Kursangebote, zu machen.

Mit einem ganz großen Dank und Vorfreude möchte ich mit allen Aktiven & Passiven in das kommende Jahr starten. Ich freue mich auf Eure weitere Unterstützung und Teilnahme in der Gemeinschaft für die Gemeinschaft und wünsche uns allen ein erfolgreiches und gesundes Sportjahr 2025.

Euer

Thomas Lehr
1. Vorsitzender



WIR LACKIEREN DEN UNTERSCHIED.

FAHRZEUG- & INDUSTRIELACKIERUNG

- | Spot repair
- | Unfallreparatur
- | Meisterbetrieb
- | Mechanik-Inspektionsservice
- | Unfallreparatur
- | Karosserie-Rahmenvermessung
- | Leihwagen
- | 3D Achsvermessung
- | Reifenservice /Einlagerung
- | Klimaanlage service
- | TÜV-Abnahme im Haus
- | Mehrmarkenwerkstatt
- | Autoglas
- | Steinschlagreparatur



Industriestraße 8-10, D-63165 Mühlheim/M.
Tel. 0 61 08 / 79 42 7-0
Fax 0 61 08 / 79 42 7-22

Sie wollen das Beste für Ihr Auto? Wir auch!

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

Turngemeinde 1881 e.V. Dietesheim

Lämmerspieler Weg 16 · 63165 Mühlheim



1. Vorsitzender

Thomas Lehr
Waldheimer Str.30
63165 Mühlheim
Tel.: 0 6108 /726 05



Kassiererin

Renate Waitz-Richert
Bornweg 37
63165 Mühlheim
Tel.: 0 6108 /744 91



Schriftführerin

Heike Hartmann
Rohrstraße 45
63075 Offenbach
Tel.: 069/86 68 84



Jugendwartin

Astrid Eitel
Heinestraße 23
63165 Mühlheim
Mobil: 0178-5191511



Ehrenvorsitzender

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

**Badminton**

Dieter Baumgartl
Pommernstraße 4
63179 Obertshausen
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-dietesheim.de

E-Mail: info@turngemeinde-dietesheim.de

Bankverbindung:

Frankfurter Volksbank • IBAN: DE10 5019 0000 4203 203174 • BIC: FFVBDEFF

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.: 0 6104/754 03
TGD-Badminton.de

edkoms GmbH

Elektro • Daten • Kommunikation • Service
Glasfasertechnik • Einbruchmeldeanlagen



*Ihr Fachbetrieb für
Elektroinstallationen, Datennetzwerke und
Kommunikationstechnik!*

Fon 0 6104/66 06 72
Fax 0 6104/66 06 59

info@edkoms.de
www.edkoms.de

Leichtathletik



Das Training findet im Winterhalbjahr

(nach den Herbstferien bis zu den Osterferien) wie folgt statt:

Montag	6 -9 Jahre	17:15 Uhr - 18:00 Uhr	Turnhalle Friedrich-Ebert-Gymnasium
Montag	10 -11 Jahre	18:00 Uhr - 19:00 Uhr	Turnhalle Friedrich-Ebert-Gymnasium
Montag	12 Jahre und älter	17:30 Uhr - 19:30 Uhr	Sportzentrum Anton-Dey-Str.
Mittwoch	12 Jahre und älter	17:30 Uhr - 19:30 Uhr	Sportzentrum Anton-Dey-Str.
Donnerstag	12 Jahre und älter	17:30 Uhr - 20:00 Uhr	Turnhalle Friedrich-Ebert-Gymnasium
Freitag	6 -9 Jahre	17:15 Uhr - 18:00 Uhr	Turnhalle Dietesheim Dieselstr. 90
Freitag	10 -11 Jahre	18:00 Uhr - 19:00 Uhr	Turnhalle Dietesheim Dieselstr. 90
Samstag	12 Jahre und älter	Zeit und Ort nach Absprache.	

Im Sommerhalbjahr (nach den Osterferien bis zu den Herbstferien)

findet Training komplett im Anton-Dey-Stadion zu nachfolgenden Zeiten statt:

Montag	6 -9 Jahre	17:00 Uhr - 18:00 Uhr	Sportzentrum Anton-Dey-Str.
Montag	10 -11 Jahre	18:00 Uhr - 19:00 Uhr	Sportzentrum Anton-Dey-Str.
Montag	12 Jahre und älter	17:30 Uhr - 19:30 Uhr	Sportzentrum Anton-Dey-Str.
Mittwoch	12 Jahre und älter	17:30 Uhr - 19:30 Uhr	Sportzentrum Anton-Dey-Str.
Donnerstag	12 Jahre und älter	17:30 Uhr - 19:30 Uhr	Sportzentrum Anton-Dey-Str.
Freitag	6 -9 Jahre	17:00 Uhr - 18:00 Uhr	Sportzentrum Anton-Dey-Str.
Freitag	10 -11 Jahre	18:00 Uhr - 19:00 Uhr	Sportzentrum Anton-Dey-Str.
Samstag	12 Jahre und älter	Zeit und Ort nach Absprache	



Sportabzeichen



Trainingsplan/Sportstunden

Mittwoch: **Fitnessstraining, Sportabzeichen**

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

Wann: 19.00 bis 20.30 Uhr

Leitung: Andreas Burkhart, Tel. 0157 53 48 62 80



Info bei: **Andreas Burkart**

Mobil: 0157 53 48 62 80

Bleib fit! Mach mit!

In der Sportabzeichengruppe

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 Freitag im Monat“
ab 19 Uhr, Restaurant „Zum Forsthaus“
in Mühlheim, Forststraße 67**



Info bei: Stefan Seidel

Tel.: 06108/75 941
Mobil: 0177-7594100
seidel-stefan@gmx.net



Georg Demmer

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

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



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.

Infos & Tickets online
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 /7 44 91 oder
Mobil: 0172-766 88 67

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-/Funkyjazz 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

Helpfen Sie uns:

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

Die Stunden sollten Mittwochnachmittags stattfinden.

Unser 1. Vorsitzender Thomas Lehr sowie der gesamte Vorstand der TGD laden zu einem Rückblick und zur Vorschau des Hauptvereins ein. Hier erfahren Sie auch, was in den anderen Abteilungen im Jahr 2024 passiert ist. Die Abteilungsleiter berichten. Jubilare werden geehrt. Einladung mit genauem Programmablauf folgt.

Beginn: 20.00 Uhr
Ort: Lounge

Freitag
28.03.2025



Info bei: Thomas Lehr

Tel.: 06108 / 726 05



Erlebnis-Radtour mit Dieter



Es geht zum Wirtshaus zum See in Kahl



Abfahrt:
11.00 Uhr,
an der ehem.
Fähre.



Mittwoch
04.06.2025

Info bei: Dieter Ricker

Tel.: 0 6108 /75 288



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)

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)





Skifreizeit

Skiregion Sölden/Hochsölden 2025

Nach einigen Jahren Skifreizeit „Hochöetz“ 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 Aus-toben auf Ski oder Snow-board auf 146 Pisten-kilometer.

Die Skifreizeit startet am Mi. 12.03.25 und geht bis So. 16.03.25. Unser Hotel „Neue Post“ befindet sich im ruhigeren Nachbarort Zwieselstein, während

Apres-Ski in Sölden bis zum Abwinken möglich ist.

Die Skibushaltestelle Richtung Sölden ist neu ein 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 HP gebucht, das heißt wir beginnen mit einem leckeren Frühstücksbuffet am Morgen und nach dem Skilaufen erwarten uns abends kulinarische Gaumenfreuden mit einem Mehrgängemenü mit Wahlmöglichkeit der Hauptspeise.

**Mittwoch
12.03. bis
Sonntag
16.03.2025**



Info bei: Stefan Seidel

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

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 – 115 Euro (bei 3er Belegung, 5 Euro Nachlass pro Person)

im Komfort EZ – 128 Euro – Kurtaxe 4 Euro/Tag

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

Anzahlung 300 Euro, Rest bei Abreise vor Ort.

Storno bis 60 Tage vor Anreise kostenlos, danach anteilig.

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

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 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 Muske-laufbautraining 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: 0177-407 6193



Workshop Bailame-Fit trifft Zumba



Ist ein **Gruppenfitnessstraining** für Frauen und Männer.



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

www.BailaMe-Fit.de



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

Info & Leitung:

Witold Lupkowitz

Mobil: 0176-63 06 96 71

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: 0151-40 0170 24

...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 Scgalla
Mobil: 0151-40 0170 24

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, um 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 sowie auf der Matte (Rücken- und Bauchlage) geübt.

Weitere Informationen zum 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: 0179-2309023

Bodystyling



In diesem Kurs wird das Problem Übergewicht an der Wurzel gepackt. 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

Goldhaus Obertshausen

**Seit 20 Jahren
Ihr Partner für
Schmuck, Gold &
Uhren-Ankauf**



**Mo-Fr: 10 - 13 Uhr | 15 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung
Tel. 0 6104 9 5313 15 | www.goldhaus-obertshausen.de**



**HEIZUNGSBAU
SANITÄRTECHNIK
KUNDENDIENST**

Tel. 06108/69428

Dieter Wilhelm
Heizungs- und Lüftungsbau
GmbH & Co.KG

Zeppelinring 27
63165 Mühlheim a. M.

Fax 0 6108/783 24
heizungs-wilhelm@web.de

Tanz mal aus der Reihe!



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

Es fördert und erhält die Beweglichkeit aller Körperpartien in jedem Alter und macht einfach Spaß.

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, Schleiern, Flöten ...

**Einfach mal ausprobieren! –
Jeder ist willkommen.**



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

**Donnerstag
17.00 – 19.00 Uhr**

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

Bei Interesse gerne mit der Kursleitung Kontakt aufnehmen.



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.

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).



**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



Workshop Pilates

Pilates ist ein einzigartiges und effektives Ganzkörpertraining.

Es werden Kraft, Beweglichkeit, Atmung und Koordination geschult.

Es besteht aus Dehn-, Kräftigungs- und Widerstandsübungen.

Das Pilatestraining harmonisiert Körper und Geist.

Mitzubringen sind:
Saubere Schuhe, Handtuch,
ausreichend Getränke.



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

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

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.

Mitzubringen 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 61 08/684 06

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, Theraband usw.), untermalt 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 30 90 23

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).

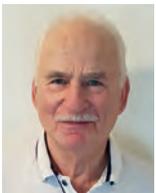


Workshop Faszien



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.

Die Folge sind auch hier Schmerzen.



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

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

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 Faszienewebe.



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.

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

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.

Info & Leitung: Conni Koecke
Mobil: 0178 -6894879



Workshop Bewegen statt schonen



Die allgemeine Fitness wird durch Übungen zur Herz- und Kreislaufaktivierung, durch rückengesundes Fitnesstraining mit Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit

sowie Haltungs- und Wahrnehmungsschulung gesteigert.

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining, ebenso werden Übungen zur Entspannung, Lockerung und Mobilisation angeboten.



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

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



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

Info & Leitung: Brigitte Gretzki
Tel.: 0 6108 / 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.

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

Sie stärken Teamgeist und Selbstbewusstsein.



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

Info & Leitung: Daniela Kühnert

Tel.: 0176-45700135



cg-mediendesign

UG (haftungsbeschränkt)

TEXT • BILDBEARBEITUNG • GESTALTUNG • LAYOUT
DRUCKERZEUGNISSE ALLER ART • DRUCKSERVICE
KFZ-BESCHRIFTUNGEN • SCHILDER • BANNER
VERANSTALTUNGSFOTOGRAFIE

R.+C. Godulla • Grabenstr. 43 • 63500 Seligenstadt
Mobil 0172 - 6 50 60 94 • info@cg-mediendesign.com



Wir beraten Sie gern



**Jetzt
beraten
lassen!**

AXA Versicherungsbüro Krüper & Döll OHG
Ihr Ansprechpartner: **Björn Krüper & Timm Döll**
Rodastraße 2 · 63165 Mühlheim am Main
Tel.: 06108/91010 · Fax: 06108/910119
krueper-doell@axa.de



RESTAURANT ALEXANDRION

Angelika & Aris Tassis

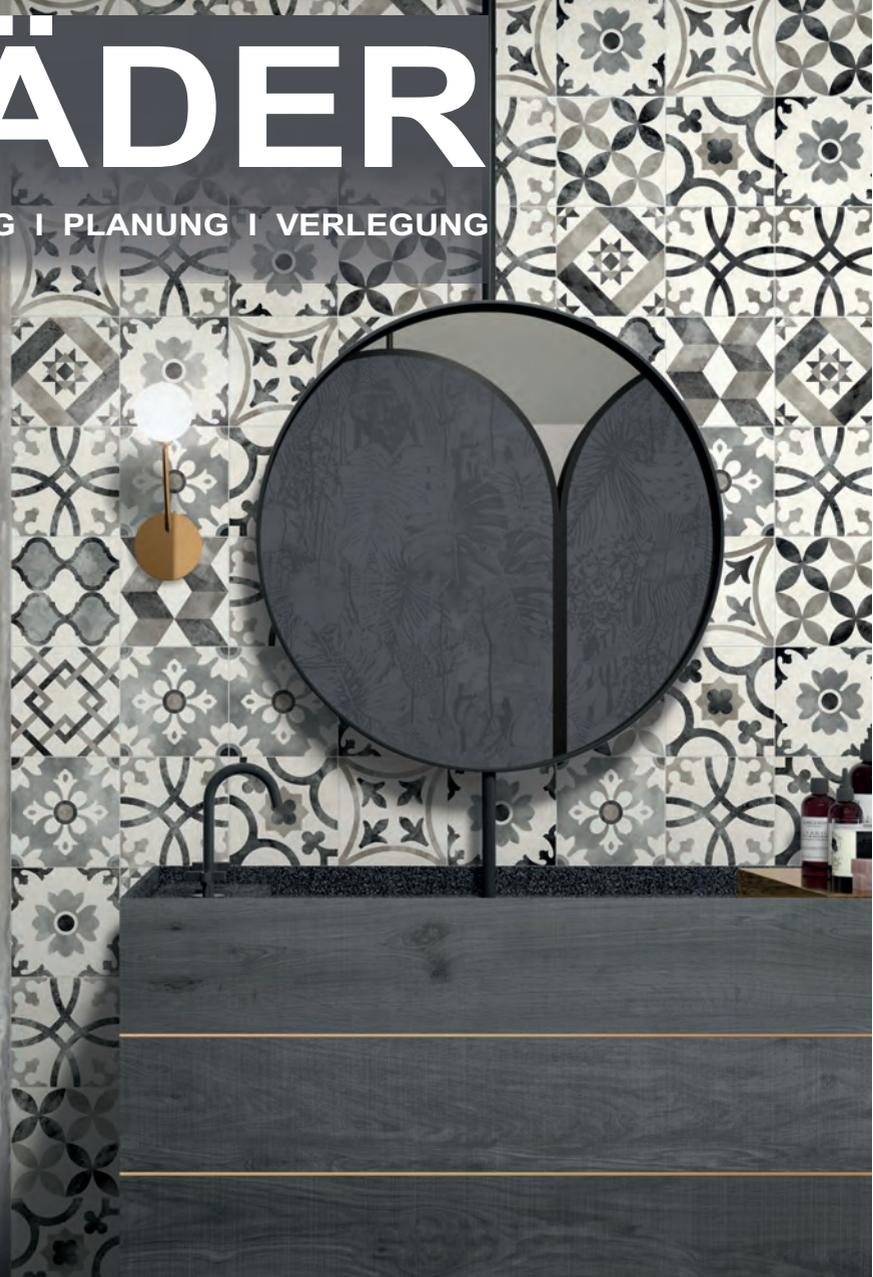
Lämmerspieler Weg 16

63165 Mühlheim

Tel.: 06108/76795

BÄDER

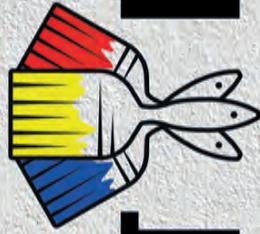
BERATUNG | PLANUNG | VERLEGUNG



EITEL

FLIESEN SANITÄR NATURSTEIN

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



BURKART KLASSER

BAUDEKORATION SEIT 1911

**Fassadengestaltungen | Wärmedämmverbundsysteme | 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