

- B e r i c h t -

Untersuchung zur Prüfung der Wirksamkeit und Akzeptanz von  
Informations- und Praxisangeboten im Rahmen des Modellversuchs  
"Frankfurter Trimming 83/84"

Deutscher Sportbund  
Dr. phil. Sabine Wedekind

An die Bundeszentrale  
für gesundheitliche Auf-  
klärung, Köln

**ARCHIVEXEMPLAR**

**Reg.-No. 80017**  
(13.2.63)

## Einführung

Im Rahmen des Gesamtkonzepts "Sport für alle" startete der DSB 1970 die Aktion "Trimm Dich durch Sport", wobei für die 4 Jahre von 1983 bis einschließlich 1986 schwerpunktmäßig die Thematik "Sport und Gesundheit" ausgewählt wurde.

Ziel der Kampagne "Sport und Gesundheit" ist es, der Bevölkerung die positiven Auswirkungen dosierten Sporttreibens nahe zu bringen und dabei vor allem erfahrbar zu machen.

Aus dieser Zielsetzung heraus wurden entsprechende Informations- und Praxismaßnahmen entwickelt, so auch das in Frankfurt erprobte Modell einer "Trimming-Saison".

Begleitend zur Frankfurter-Trimming-Saison 83/84 wurde eine Befragung der Veranstaltungsteilnehmer durchgeführt, um Aufschluß darüber zu erhalten:

- Welcher Personenkreis sich aufgrund welcher Medien von dem Aktionsangebot angesprochen fühlt.
- Ob die Teilnehmer die Veranstaltungen in der dargebotenen Form begrüßen und
- ob sich evtl. daraus ein längerfristiges Sportinteresse entwickeln könnte.

## 1. Trimm-Aktion des Deutschen Sportbundes

Der Deutsche Sportbund (DSB) ist die Dachorganisation des deutschen Sports.

Dem DSB gehören 80 Mitgliedsorganisationen an, denen 60.000 Turn- und Sportvereine angeschlossen sind, mit insgesamt ca. 18 Mio. Mitgliedern.

Unter der Prämisse "Sport für alle" startete der DSB 1970 die Aktion "Trimm Dich durch Sport" um:

- Möglichst breite Bevölkerungskreise für den Sport zu interessieren.
- Attraktive Angebote zu schaffen, sowie
- die notwendige Infrastruktur (Übungsleiter, Anlagen, Vereine) bereitzustellen.

Als Ergebnis läßt sich bisher festhalten:

- Die Zahl der Sporttreiber stieg in den 10 Jahren von 1970 bis 1980 von 25 % auf 40 %.
- Insgesamt wurden ca. 15 Mio. Menschen durch die Trimm-Aktion ange-regt, wieder Sport zu treiben, bei einem Anstieg der Mitglieder-zahlen von 10 Mio. (1970) auf 18 Mio. (1981).

Mit jeweils 4jähriger Laufzeit wurden dabei bestimmte Schwerpunkt-themen behandelt:

- 1970 bis 1974: Trimm-Aktion (allgemeine Aspekte).
- 1974 bis 1979: Ausdauer-Aktion.
- 1979 bis 1982: Spiel-mit-Aktion.
- 1983 bis 1986: Sport und Gesundheit.

## 2. Aktion "Sport und Gesundheit"

Das Leben in den modernen Industriegesellschaften bietet nicht mehr automatisch genügend Anreize zur Entwicklung bzw. Erhaltung einer funktionsgerechten Leistungsfähigkeit; Sport und körperliches Training werden somit zu einem biologischen Erfordernis.

Wir haben in den wenigen Jahrzehnten unseres Jahrhunderts unseren Lebensstil und unsere Umwelt vielleicht grundsätzlicher verändert, als das jemals zuvor in der Menschheitsgeschichte geschah.

Von 1950 bis heute ist der Kalorienverbrauch pro Kopf der Bevölkerung der Bundesrepublik Deutschland um ca. 500 kcal täglich zurückgegangen. Immer neue Methoden und Möglichkeiten sind ersonnen worden, uns vor körperlichen Beanspruchungen zu schützen.

Der Mensch ist sozusagen "stillgesetzt", in der Schule, am Arbeitsplatz, im Auto und schließlich in der allabendlichen sogenannten Entspannungsposition vor dem Fernseher.

Handlungs- und Bewegungseinschränkungen durch beengtes Wohnen, Verführung zur Passivität und rezeptivem Konsum durch die Massenmedien, einseitige Überforderung und Streß am Arbeitsplatz sowie in der Schule etc. kennzeichnen die heutige Situation und lassen die Diskrepanz zwischen psychischer Anspannung und physischer Auslastung immer gravierender werden.

Andererseits unterliegen wir heute den selben biologischen Gesetzen wie alle Menschen zuvor. Eines dieser Gesetze lautet: Struktur und Leistungsfähigkeit eines Organs werden bestimmt einerseits vom Erbgut und andererseits von der Qualität und Quantität seiner Beanspruchung.

Waren zu Beginn des Jahrhunderts noch die Infektionskrankheiten epidemiologisch gesehen führend, so stehen mit den Zivilisationskrankheiten nun in erschreckendem Maße jene Krankheiten im Vordergrund, die sich direkt aus den Lebensgewohnheiten des Einzelnen erklären lassen, d.h. die überwiegend verhaltensdeterminiert sind.

Aus dieser Überlegung heraus wird es notwendig, die Gewohnheiten und das Verhalten der Menschen dergestalt zu beeinflussen, daß sie entweder gewisse schädliche Gewohnheiten gar nicht erst annehmen oder, falls sie diese bereits angenommen haben, zu versuchen, diese zu verändern, kurz, gesundheitserzieherisch Einfluß zu nehmen.

Die Kampagne "Sport und Gesundheit" setzt hier an, wobei als Ziele der Aktion konkretisiert werden:

- a) Dem nicht sportlich aktiven Teil der Bevölkerung sollen die positiven physiologischen und psycho-sozialen Wirkungsmöglichkeiten sportlicher Aktivitäten aufgezeigt und erfahrbar gemacht werden.
- b) Denjenigen, die bereits sportlich aktiv sind, soll ein individuelles Richtmaß an die Hand gegeben werden, um Unterforderung vor allem aber auch Überanstrengungen, bspw. durch falschen Ehrgeiz zu vermeiden.

Als wesentliche Zielgruppe werden dabei die über 30jährigen angesprochen, da es sich hierbei erstens um die Gruppe der am ehesten über das Motiv Gesundheit zu interessierenden handelt und zweitens, da in Bezug auf die Gesundheits- und Sporterziehung der Kinder von dieser Gruppe eine Vorbildwirkung ausgeht.

Die konzeptionelle Plattform der Aktion gründet sich auf zwei wissenschaftliche Hearings mit 20 Experten der Sportmedizin und Gesundheitserziehung.

In Anlehnung an die vielfältigen in diesem Zusammenhang skizzierten gesundheitlichen Wirkungsmöglichkeiten dosierten Freizeitsports erhielt die Kampagne den zentralen Slogan:

Trimming 130 - Bewegung ist die beste Medizin.

Trimming 130 ist gesundheitlich wirksamer, spielerisch ausgeführter Freizeitsport, bei dem ca. 130 Pulsschläge je Minute während 10 Minuten oder länger gehalten, viele Muskeln und Gelenke bewegt und in der Woche bei wenigstens zweimaliger Aktivität mindestens 60 Minuten Gesamtübungszeit erreicht werden.

Für Trimming 130 kommen nach persönlicher Wahl viele verschiedene Sportarten mit besonderem Ausdauerwert wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Bergwandern, Kanu, Rudern etc., aber auch ausdauerintensiv ausgeübte Ballspiele und Gymnastik insbesondere Aerobic-Gymnastik in Frage. Soweit die Sportart selbst nicht die Bewegung aller Gelenke und die Beteiligung großer Muskelgruppen mit sich bringt, ist ein einfaches gymnastisches Ausgleichsprogramm vorzusehen.

Die Strategie, die im Rahmen der Aktion verfolgt wird, gliedert sich in vier ineinandergreifende Teilelemente:

1. Es muß Interesse für die Aktion in der Bevölkerung geweckt werden, d.h. es müssen Motive und Handlungsanreize zum aktiven Sporttreiben geschaffen werden.
2. Es muß ein gewisses Grundwissen vermittelt werden, bspw. über die Wirkungen des Sports auf die Gesundheit, Belastungsdosierungen, Risiken etc..
3. Es müssen positive Einstellungen dahingehend geprägt werden, daß aktives Sporttreiben als Bereicherung des Lebens verstanden wird und nicht als bloße Kompensation der Bewegungsarmut.
4. Es müssen Verhaltensweisen ausgebildet werden, d.h. es müssen Gewohnheiten entwickelt werden als Grundlage eines stabilen, längerfristigen Bedürfnisses nach Sport.

Als resultierende neuartige Maßnahmen wurden deshalb im Rahmen der Aktion Trimming 130 folgende Veranstaltungstypen erprobt:

1. Stadtteilbezogene sportmedizinische Vortragsreihen und Seminare für Laien.
2. Standardisierte Trimming-Test-Angebote zur Überprüfung der sportmedizinischen Leistungsfähigkeit für jedermann.



3. Trimming-Märkte mit Informationsständen und Vorführungen der örtlichen Vereine unter Einbeziehung der Zuschauer.
4. 12-Wochen-Programme für jedermann, zusammengestellt für einzelne Trimming-Sportarten.
5. Großveranstaltungen für Sportneulinge mit sportärztlicher Beratung (Frankfurter-Trimming-Saison).
6. Informationsstände mit Möglichkeiten zur Pulsmessung, Trimming 130-Belastungserlebnis auf dem Trainingsfahrrad und anschließenden Hinweisen auf ortsbezogene Sportangebote.

### 3. Frankfurter-Trimming-Saison

Die Erfahrung hat gezeigt, daß das Erkennen von Gefahren für die Gesundheit nicht bereits Verhaltensänderungen indiziert. Bestes Beispiel dafür sind viele Ärzte, die ihre Gesundheit durch ihre Lebensführung ruinieren, obwohl sie es ja eigentlich besser wissen müßten.

Die Vermittlung von Interesse reicht also vielfach nicht aus, um die erste Hürde zum Handeln zu überwinden. Trotz vorhandener Motivation verharren die Menschen oft in der Passivität, weil ihnen der erste Schritt zum Handeln fehlt. Die Vielzahl von Vorurteilen und Ängsten kann erst im praktischen Handeln abgebaut werden und dazu bedarf es eines Anstosses. Das sind die vielen Menschen, die - im übertragenen Sinne gesprochen - schwimmen möchten, aber nicht naß werden wollen, weil sie noch nicht wissen, wie angenehm Wasser ist.

Um diesen ersten Schubs zum Handeln zu geben, müssen ständig Anlässe zum sportlichen Aktivwerden geschaffen werden. Der erste Schubs das könnte z.B. eine Einladung zur Teilnahme an einer Wanderung sein, zum Schwimmen oder zu einer kleinen Radtour.

Mit der Frankfurter-Modellmaßnahme "Trimming-Saison" sollte hier eine Plattform geschaffen werden.

"Gesund und fröhlich durch den Winter 1983/1984" lautete das Motto der gemeinsamen Modellaktion der Stadt Frankfurt am Main, des DSB und des Landessportbundes Hessen.

Ziel dieser von Oktober 1983 bis April 1984 stattfindenden Frankfurter-Trimming-Wochen war es:

- a) Bisher unbeteiligte Bevölkerungskreise zum regelmäßigen Sporttreiben zu motivieren und mit bereits bestehenden Angeboten der Stadt Frankfurt am Main vertraut zu machen;
- b) Bereits Aktiven, sportmedizinisch abgesicherte Maßvorgaben an die Hand zu geben, die ein dosiertes, gesundheitswirksames Sporttreiben im Sinne von Trimming 130 gewährleisten.

Von dieser Zielsetzung ausgehend wurden Praxisprogramme für Sportneulinge initiiert.

Für die Monate von einschließlich Oktober 1983 bis April 1984 fanden im Frankfurter Raum folgende Großveranstaltungen zu verschiedenen Trimming-Sportarten statt:

Oktober - Wandern  
November - Schwimmen  
Dezember - Eislaufen  
Januar - Tanzen  
Februar - Gymnastik  
März - Spielen / Laufen (Trimming-Basar)

Neben diesen monatlichen Großveranstaltungen wurden alle bereits bestehenden Frankfurter Sportangebote mit Trimming-Charakter

### 3. Frankfurter-Trimming-Saison

Die Erfahrung hat gezeigt, daß das Erkennen von Gefahren für die Gesundheit nicht bereits Verhaltensänderungen indiziert. Bestes Beispiel dafür sind solche Ärzte, die ihre Gesundheit durch ihre Lebensführung ruinieren, obwohl sie es ja eigentlich besser wissen müßten.

Die Vermittlung von Interesse reicht also vielfach nicht aus, um die erste Hürde zum Handeln zu überwinden. Trotz vorhandener Motivation verharren die Menschen oft in der Passivität, weil ihnen der erste Schritt zum Handeln fehlt. Die Vielzahl von Vorurteilen und Ängsten kann erst im praktischen Handeln abgebaut werden und dazu bedarf es eines Anstosses. Das sind die vielen Menschen, die - im übertragenen Sinne gesprochen - schwimmen möchten, aber nicht naß werden wollen, weil sie noch nicht wissen, wie angenehm Wasser ist.

Um diesen ersten 'Schubs' zum Handeln zu geben, müssen ständig Anlässe zum sportlichen Aktivwerden geschaffen werden. Der erste 'Schubs' das könnte z.B. eine Einladung zur Teilnahme an einer Wanderung sein, zum Schwimmen oder zu einer kleinen Radtour.

Mit der Frankfurter-Modellmaßnahme "Trimming-Saison" sollte hier eine Plattform geschaffen werden.

"Gesund und fröhlich durch den Winter 1983/1984" lautete das Motto der gemeinsamen Modellaktion der Stadt Frankfurt am Main, des DSB und des Landessportbundes Hessen.

Ziel dieser von Oktober 1983 bis April 1984 stattfindenden Frankfurter-Trimming-Wochen war es:

- a) Bisher unbeteiligte Bevölkerungskreise zum regelmäßigen Sporttreiben zu motivieren und mit bereits bestehenden Angeboten der Stadt Frankfurt am Main vertraut zu machen;
- b) Bereits Aktiven, sportmedizinisch abgesicherte Maßvorgaben an die Hand zu geben, die ein dosiertes, gesundheitswirksames Sporttreiben im Sinne von Trimming 130 gewährleisten.

Von dieser Zielsetzung ausgehend wurden Praxisprogramme für Sportneulinge initiiert.

Für die Monate von einschließlich Oktober 1983 bis April 1984 fanden im Frankfurter Raum folgende Großveranstaltungen zu verschiedenen Trimming-Sportarten statt:

Oktober - Wandern  
November - Schwimmen  
Dezember - Eislaufen  
Januar - Tanzen  
Februar - Gymnastik  
März - Spielen / Laufen (Trimming-Basar)

Neben diesen monatlichen Großveranstaltungen wurden alle bereits bestehenden Frankfurter Sportangebote mit Trimming-Charakter

(Lauf-Treff, Volkswettbewerbe, Breiten- und Freizeitsportangebote der Vereine etc.) publik gemacht.

Alle Veranstaltungen wurden von Frankfurter Vereinen bzw. von hessischen Verbänden organisiert und durchgeführt.

Die Großveranstaltungen waren vorrangig darauf ausgerichtet, Anfänger mit der Sportart vertraut zu machen, ihnen ein Trimming 130-Belastungserlebnis zu vermitteln und ihnen durch sportärztliche Betreuung evtl. bestehende Hemmungen zu nehmen.

Um die Bürger zu einer regelmäßigen Teilnahme zu motivieren, wurde jedes Mitmachen beurkundet (Stempel) und bei Teilnahme an insgesamt 6 Großveranstaltungen oder 12 kleinen Veranstaltungen eine besondere Auszeichnung (Frankfurter-Trimming-Adler) vergeben.

Im Rahmen eines transportablen Trimming 130-Informationszentrums wurden der Frankfurter Bevölkerung weiterhin in Form von Handzetteln konkrete Angaben über sportartspezifische Vereinsangebote der Stadt Frankfurt übermittelt. (s. Anlage)

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe wurde ein neuer Veranstaltungstyp, der sogenannte "Trimming-Basar" (März) modellhaft erprobt.



**Frankfurter Trimming 83/84**

Unter diesem Motto wird von Oktober 1983 bis April 1984 in Frankfurt gewandert, geradelt, geschwommen, gelaufen und vieles mehr. Jeder Teilnehmer, dem Trimming 130 dabei zur lieb gewordenen Gewohnheit wird, hat zum Abschluß der Saison die Möglichkeit, den wertvollen „Frankfurter-Trimming-Adler“ zu erwerben.

Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme an mindestens 6 „Hauptveranstaltungen“, die im Veranstaltungskalender gesondert gekennzeichnet werden, bzw. an 12 Veranstaltungen insgesamt.

Die Teilnahme wird Ihnen im Rahmen der jeweiligen Veranstaltung durch den Ausrichter auf dieser Teilnehmerkarte bestätigt.

Die Teilnehmerkarte ist nicht übertragbar. Den „Frankfurter-Trimming-Adler“ erhalten Sie nach Abschluß des „Frankfurter Trimming 83/84“ beim Sport- und Badeamt, Hochstraße 4-8, 6000 Frankfurt am Main I, gegen Vorlage bzw. Einsendung der Teilnehmerkarte.



Krankenkasse für  
Frankfurt am Main  
und den  
Main-Taunus-Kreis



**Frankfurter Trimming 83/84**

Gesund und fröhlich durch den Winter



**Teilnehmerkarte**

Name

Straße

Ort

**Teilnahme an Großveranstaltungen**


**Teilnahme an weiteren Veranstaltungen**


## Öffentlichkeitsarbeit

Die Bekanntmachung der Aktionsangebote erfolgte über Fernsehen (III. Programm), Funk, Tageszeitungen, Plakate und Handzettel.

Zu Beginn der Frankfurter-Trimming-Saison fand eine Pressekonferenz statt mit Bekanntgabe sämtlicher Veranstaltungstermine. Weiterhin wurde durch einen ständigen Pressedienst (Agentur Weber) eine aktuelle Berichterstattung angeregt.

Die in einer Auflage von 2 x 3.000 Stück gedruckten Plakate zur Frankfurter-Trimming-Saison wurden in 2 je dreimonatigen Aushangsphasen über die deutsche Städtereklame verbreitet, sowie zusammen mit speziellen Handzetteln für einzelne Großveranstaltungen an folgende Institutionen verteilt:

- Presse- und Informationsamt
- Sport- und Badeamt (Städtische Bäder)
- Stadtgesundheitsamt
- Hauptamt (Allgemeine Versandstelle für städtische Ämter)
- Deutscher Sportbund
- Sportkreis Frankfurt am Main (Verteiler an die Vereine)
- Betriebssportverband Frankfurt am Main
- Allgemeine Ortskrankenkasse ✓
- Barmer Ersatzkasse ✓
- Landesärztekammer Hessen  
(Verteiler an: a) Sportärzte,  
b) Ärzte für Allgemeinmedizin,  
c) Internisten)
- Kassenärztliche Vereinigung (Verteiler an Kassenärzte)
- Landesapothekerkammer Hessen (Verteiler an Apotheken, ca. 200)
- Stadtwerke Frankfurt am Main
- Hessischer Verwaltungsschulverband
- Verwaltungsfachhochschule Frankfurt am Main
- Örtliche Presse- und Informationsabteilungen der Tages- und Stadtteilzeitungen sowie Seniorenzeitschrift des Sozialamtes Frankfurt am Main
- Stadtparkasse (Verteiler an Sparkassen)
- Frankfurter Verkehrsverein e.V.
- Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V. (Verteiler an:  
a) 30 Altenwohnanlagen,  
b) 64 Clubs für ältere Bürger,  
c) 11 Begegnungsstätten)
- Saalbau GmbH (Verteiler an 25 Bürgerhäuser)
- Verein Haus der offenen Tür e.V. (Verteiler an 17 Jugendhäuser, Jugendclubs, Kinderhäuser)
- Verein Arbeits- und Erziehungshilfe e.V.
- Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Frankfurt am Main e.V.
- Frankfurter Verein für soziale Heimstätten e.V.
- Frankfurter Vereinsringe

4. Untersuchungsvorhaben: Prüfung der Wirksamkeit des regionalen  
Medienkonzeptes sowie der Angebotsformen der Frankfurter  
Trimming-Saison 83/84

Es ist vorgesehen, den in Frankfurt modellhaft erprobten Veranstaltungstyp "Trimming-Saison" bzw. Teilelemente, wie den "Trimmingbasar" bundesweit bekanntzumachen (Landessportbünde, Fachverbände, Sport- und Badeämter, Gesundheitsämter etc.)

Anlässlich des Modellseminars "Trimming 130 in der organisatorischen Umsetzung (24.-26.1.1984, Melle) konnten die Vertreter der Landessportbünde, Fachverbände sowie ausgewählte Sportamtsleiter bereits über die Modellveranstaltung vorinformiert werden.

Untersuchungsansatz

Als Ziele der Untersuchung wurden formuliert:

1. Es soll herausgefunden werden, welche Teilnehmerstruktur die Veranstaltungen prägt.  
Dabei ist von besonderem Interesse, ob sich Sportungeübte, Sportgehemmte etc. von der Aktion Trimming 130 angesprochen fühlen und ob sich bereits sportlich aktive Bürger für die speziellen Angebote und Informationen zum gesundheitswirksamen Trimming interessieren.
2. Die Untersuchung soll quantitative Angaben über den Beachtungswert der verschiedenen Werbemittel und Medien ergeben.
3. Die Untersuchung soll Ergebnisse über die Akzeptanz der Veranstaltungsreihe in Frankfurt ergeben.
4. Es soll untersucht werden, ob von den Veranstaltungen ein gewisser Aufforderungscharakter für weitere sportliche Betätigungen (evtl. auf Vereinsbasis) ausgeht.

### Untersuchungsdurchführung

Die Untersuchung wurde mit Hilfe eines Fragebogens (s. Anlage) durchgeführt.

Die Befragung wurde zum Teil von Übungsleitern übernommen, zum Teil, im Falle nicht ausreichender Übungsleiterzahl, von gesondert eingesetzten Helfern (Studenten).

Die Beteiligung an den einzelnen Großveranstaltungen blieb hinter den Erwartungen zurück, nicht zuletzt bedingt durch katastrophale Wetterverhältnisse.

Im einzelnen wurden die Teilnehmerzahlen geschätzt auf:

Wandern	(10/83)	:	ca.	200 Teilnehmer
Schwimmen	(11/83)	:	ca.	400 Teilnehmer
Eislaufen	(12/83)	:	ca.	600 Teilnehmer
Tanzen	(1/84)	:	ca.	400 Teilnehmer
Gymnastik	(2/84)	:	ca.	500 Teilnehmer
Trimming-Basar	(3/84)	:	ca.	2000 Teilnehmer

Durch krankheitsbedingten Ausfall von 7 Übungsleitern konnte aufgrund starker Überlastung der verbleibenden Helfer keine Befragung durchgeführt werden.

Gleichfalls wurde die wegen Schneemangels nur mit 25 Teilnehmern besetzte Skilanglauf-Veranstaltung nicht erfaßt.

Die computergestützte Auswertung der Fragebogen erfolgte über die Agentur Psydata, Frankfurt am Main.

STUDIE NUMMER: 656/83						9. Wie oft in der Woche, ungefähr?			
LAUFENDE NUMMER				1-4		1 mal 1		25	
AKTION NR. 1 2 3 4 5 6 7 8				5		2 mal 2			
						noch öfter 3			
Alter ( ) ( )				6-7		10. Welche Sportart, welche Sportarten?			
1. Geschlecht Weiblich 1				8		..... ( ) ( )		26-27	
Männlich 2						..... ( ) ( )		28-29	
3. Schulabschluss Volksschule 1				9		..... ( ) ( )		30-31	
Mittel-/Real-/						11. Sehen Sie sich eher .....			
Ober- ohne Abitur 2						als Leistungssportler 1		32	
Abitur/Studium 3						oder als Freizeitsportler 2			
1. Wodurch erhielten Sie Informationen über diese Veranstaltung?						12. Sind Sie Vereinsmitglied?			
MEHR- Fernsehen 01				10-11		Ja 1		33	
FACH- Radio 02				12-13		Nein 2			
NENN. Tageszeitung 03				14-15		WENN "JA".DANN WEITER MIT 15!			
MÖGL. Plakate 04						13. Weshalb nicht?			
Handzettel 05						MEHR- Keine Zeit 01		34-35	
Freunde o. Bek. 06						FACH- Ich weiß nicht mit wem 02		36-37	
Sonstiges 07						NENN. Ich weiß nicht wo 03		38-39	
..... ( ) ( )						MÖGL. Ich strenge mich nicht gerne körperlich an 04			
WENN 4. MEHR ALS EINE ANGABE:						Sonstiges 05			
Wodurch erhielten Sie die beste Information?						..... ( ) ( )			
CODE VON OBEN EINTRAGEN. ( ) ( )				16-17		14. WENN MEHR ALS EINE ANGABE:			
Aus welchen Gründen haben Sie sich zur Teilnahme an dieser Aktion entschlossen?						Und welcher ist Ihr Hauptgrund?			
EHRFACHNENNUNGEN MÖGLICH.						CODE VON OBEN EINTRAGEN. ( ) ( )		40-41	
Gesundheitliche Gründe 01				18-19		15. Sind die Erwartungen, die Sie an diese Veranstaltung gestellt haben, erfüllt worden?			
Spaß an sportl. Betätigung 02				20-21		Ja 1		42	
Erwerb des Trimming-Adlers 03						Nein 2			
Sonstiges 04						Eingeschränkte 3			
..... ( ) ( )						16. Hat Ihnen etwas besonders gut gefallen?			
WENN 6. MEHR ALS EINE ANGABE:						Ja 1		43	
Welches war der wichtigste Grund?						Nein 2			
CODE VON OBEN EINTRAGEN. ( ) ( )						17. WENN 16. "JA": Was war das?			
Sind Sie regelmäßig sportlich aktiv? Ja 1				24		..... ( ) ( )		44-45	
Nein 2						..... ( ) ( )		46-47	
WENN "NEIN". DANN WEITER MIT 13!									

<p>18. Würden Sie etwas bemängeln?</p> <p>Ja 1</p> <p>Nein 2</p>	48	<p>26. WENN 24. "MÖGLICHERWEISE":</p> <p>Wovon würde das abhängen?</p> <p>..... ( ) ( )</p> <p>..... ( ) ( )</p> <p>WEITER MIT FRAGE 28.!</p>	72-73 74-75
<p>19. WENN 18. "JA": Was wäre das?</p> <p>..... ( ) ( )</p> <p>..... ( ) ( )</p>	49-50 51-52		
<p>20. Haben Sie etwas vermißt?</p> <p>Ja 1</p> <p>Nein 2</p>	53	<p>27. WENN 24. "NEIN":</p> <p>Was hindert Sie daran?</p> <p>MEHRFACHNENNUNGEN MÖGLICH.</p> <p>Wenig Spaß an sportlicher Betätigung 01</p> <p>Angst vor Verletzungen 02</p> <p>Zeitmangel 03</p> <p>Sonstiges 04</p> <p>..... ( ) ( )</p>	76-77 78-79
<p>21. WENN 20. "JA": Was war das?</p> <p>..... ( ) ( )</p> <p>..... ( ) ( )</p>	54-55 56-57		
<p>Haben Sie Vorschläge, wie man eine solche Veranstaltung noch besser gestalten könnte?</p> <p>Ja 1</p> <p>Nein 2</p>	58	<p>28. Demnächst wird wieder so eine Veranstaltung stattfinden. Denken Sie, daß Sie da wieder mitmachen werden?</p> <p>Ja, bestimmt 1</p> <p>Ja, wahrscheinlich 2</p> <p>Nein, wahrscheinlich nicht 3</p> <p>Nein, bestimmt nicht 4</p>	80
<p>23. WENN 22. "JA": Welche wären das?</p> <p>..... ( ) ( )</p> <p>..... ( ) ( )</p> <p>..... ( ) ( )</p>	59-60 61-62 63-64		
<p>24. Haben Sie vor, sich in nächster Zeit weiterhin sportlich zu betätigen?</p> <p>Ja 1</p> <p>Möglicherweise 2</p> <p>Nein 3</p>	65		
<p>25. WENN 24. "JA": Wie denken Sie wird diese Aktivität aussehen?</p> <p>MEHRFACHNENNUNGEN MÖGLICH.</p> <p>Mit der Familie oder mit Freunden und Bekannten 01</p> <p>Im Rahmen der Frankfurter-Trimming-Saison 02</p> <p>Im Verein 03</p> <p>Sonstiges 04</p> <p>..... ( ) ( )</p>	66-67 68-69 70-71		

fahren (siehe Anlage).

- Als Motivation zum Sporttreiben wurde überwiegend der "Spaß", die "Freude" an der Bewegung angegeben.

Die Werbestrategien zur Aktion "Sport und Gesundheit" werden zukünftig weniger die physiologischen Wirkungsmöglichkeiten sportlicher Aktivitäten aufzeigen, als vielmehr die psychosozialen Erfahrungen in den Vordergrund stellen.

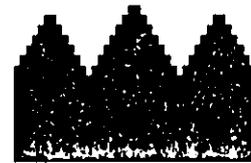
- Als attraktivste Veranstaltungsform kann der Trimming-Basar gewertet werden. Hier ist es gelungen, eine animierende Verknüpfung von Zuschau- und Mitmachangeboten zu finden, deren breites Spektrum auch einer Familie, vom sportbegeisterten Vater bis hin zum Kleinkind, etwas zu bieten hat.

Da der organisatorische Aufwand der gesamten Trimming-Saison recht hoch war, soll seitens des DSB als Einzelveranstaltung insbesondere der Trimming-Basar weiterempfohlen werden.

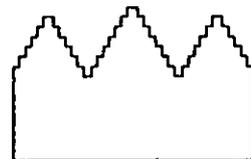
- Die Durchführung einer Trimming-Saison erwies sich, insbesondere hinsichtlich einer durchgängigen Öffentlichkeit, <sup>sonst</sup> als schwierig. Ständige aktuelle sportliche Großveranstaltungen drängten das weniger spektakuläre "Trimming-Geschehen" noch allzu oft in den Hintergrund.

Es wird deshalb angeregt, die Durchführung einer solchen "Saison" in kleinere Einzugsgebiete zu legen und eine ständige Einbeziehung der Lokalpresse forcieren.

- A n l a g e n -



**Frankfurter Trimming 83/84**



**Frankfurter Trimming 83/84**

Symbole für die Öffentlichkeitsarbeit  
zum Frankfurter Trimming 83/84

# Frankfurter Trimming Saison 83/84

Schwimmen

Radfahren

Laufen

Gymnastik

Wandern

Tanzen

Eislaufen

Skilanglaufen

Gesund und fröhlich durch den Winter

Unter diesem Motto wird von Oktober 1983 bis April 1984 in Frankfurt gewandert, geradelt, geschwommen, gelaufen und vieles mehr. Erfahrene Sportmediziner und Sportlehrer stehen Ihnen dabei zur Seite und zeigen insbesondere den bisher Sportungeübten wie sie in den Wintermonaten Herz und Kreislauf mit Trimming 130 in Schwung halten können.

Jeder Teilnehmer, dem Trimming 130 dabei zur lieb gewordenen Gewohnheit wird, hat zum Abschluß der Saison die Möglichkeit den wertvollen „Frankfurter Trimming-Adler“ zu erwerben. Einzelheiten hierzu werden Ihnen im Rahmen der Veranstaltungen mitgeteilt, wo auch jeder seine persönliche Teilnehmerkarte erhält.

Nähere Informationen zu den einzelnen Trimming 130 Sonderveranstaltungen finden Sie auf der Rückseite.

Weitere Fragen werden gerne vom Sport- und Badeamt, Frankfurt am Main, Tel.: 212-6679 oder 212-8587 beantwortet.



**trimming®**  
Bewegung ist die beste Medizin

Eine Aktion der Stadt Frankfurt, des Landessportbundes Hessen und des Deutschen Sportbundes.



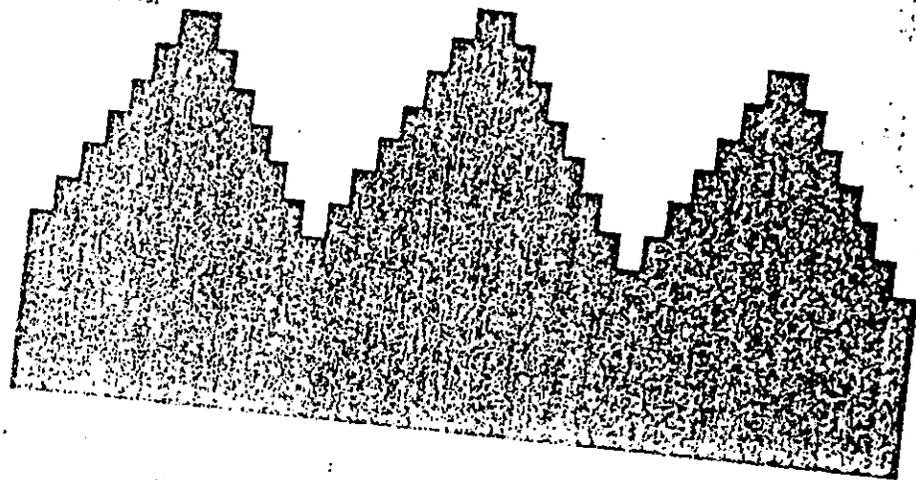
Handzettel zum Frankfurter Trimming 83/84

## Trimming 130 - Programm für November 1983

04. 11. 1983	17.00 Uhr	Waldstadion Wintersporthalle Lauftreff (Sudetendeutsche Turngemeinde)
05. 11. 1983	15.00 Uhr	Sportanlage Babenhäuser Landstraße Lauftreff (Spiridon Frankfurt)
06. 11. 1983	9.30 Uhr	Sportanlage Babenhäuser Landstraße Lauftreff (Spiridon Frankfurt)
11. 11. 1983	17.00 Uhr	Waldstadion Wintersporthalle Lauftreff Sudetendeutsche Turngemeinde)
12. 11. 1983	15.00 Uhr	Sportanlage Babenhäuser Landstraße Lauftreff (Spiridon Frankfurt)
13. 11. 1983	9.30 Uhr	Sportanlage Babenhäuser Landstraße Lauftreff (Spiridon Frankfurt)
13. 11. 1983	9.00 Uhr	Bezirksbad Höchst Schwimmen (Höchster Schwimmverein und Wassersport Westend)
16. 11. 1983	9.00 Uhr	Eissporthalle Eisschnellaufen (Olympischer Eisschnellauf-Club)
18. 11. 1983	17.00 Uhr	Waldstadion Wintersporthalle Lauftreff (Sudetendeutsche Turngemeinde)
19. 11. 1983	15.00 Uhr	Sportanlage Babenhäuser Landstraße Lauftreff (Spiridon Frankfurt)
20. 11. 1983	9.30 Uhr	Sportanlage Babenhäuser Landstraße Lauftreff (Spiridon Frankfurt)
<b>Hauptveranstaltung</b>		
20. 11. 1983	10.00 Uhr	<b>Rebstockbad Schwimmen (Leistungsgemeinschaft Schwimmen)</b>
25. 11. 1983	17.00 Uhr	Waldstadion Wintersporthalle Lauftreff (Sudetendeutsche Turngemeinde)
26. 11. 1983	15.00 Uhr	Sportanlage Babenhäuser Landstraße Lauftreff (Spiridon Frankfurt)
27. 11. 1983	9.30 Uhr	Sportanlage Babenhäuser Landstraße Lauftreff (Spiridon Frankfurt)

Handze Hee - Rückseite

# Frankfurter Trimming 83/84



## Gesund und fröhlich durch den Winter

Unter diesem Motto steht die beliebte Frankfurter Trimming-Aktion.

Da wird gewandert, geradelt, geschwommen, gelaufen, getanzt und vieles mehr – eben alles, was fit und frisch hält.

Erfahrene Sportmediziner und Sportlehrer stehen Ihnen dabei zur Seite und zeigen insbesondere den bisher Sportungeübten, wie sie Herz und Kreislauf mit Trimming 130 in Schwung halten können.

Jeder Teilnehmer, dem Trimming 130 dabei zur lieb gewordenen Gewohnheit wird, hat zum Abschluß der Saison die Möglichkeit, den wertvollen „Frankfurter Trimming Adler“

zu erwerben. Einzelheiten hierzu werden Ihnen im Rahmen der Veranstaltung mitgeteilt, wo auch jeder seine persönliche Teilnehmerkarte erhält. Nähere Informationen zu den einzelnen Trimming 130 Sonderveranstaltungen erfahren Sie vom Sport- und Badeamt, Frankfurt/Main, Tel. 212-3565 oder 212-8587.

Das Programm des Frankfurter Trimming 83/84 finden Sie auf der Rückseite.

  
trimming®  
Bewegung ist die beste Medizin

**VITAPAN**

Gesundes Brot, das herzhaft schmeckt.

Handzettel zum

Frankfurter Trimming 83/84

# Frankfurter Trimming 83/84

## Veranstaltungen im März

2. 3. 1984, 17.00 Uhr, Waldstadion,  
Wintersporthalle  
**Lauftreff**  
(Sudetendeutsche Turngemeinde)

3. 3. 1984, 15.00 Uhr, Sportanlage,  
Babenhäuser Landstraße  
**Lauftreff** (Spiridon Frankfurt)

3. 3. 1984, 16.00 Uhr,  
Stadtpark Höchst  
**Laufen**  
unter ärztlicher Betreuung  
(Olympischer Sportclub Höchst)

4. 3. 1984, 9.30 Uhr, Sportanlage,  
Babenhäuser Landstraße  
**Lauftreff** (Spiridon Frankfurt)

9. 3. 1984, 17.00 Uhr, Waldstadion,  
Wintersporthalle  
**Lauftreff**  
(Sudetendeutsche Turngemeinde)

10. 3. 1984, 15.00 Uhr, Sportanlage,  
Babenhäuser Landstraße  
**Lauftreff** (Spiridon Frankfurt)

11. 3. 1984, 9.30 Uhr, Sportanlage,  
Babenhäuser Landstraße  
**Lauftreff** (Spiridon Frankfurt)

11. 3. 1984, 10.00 Uhr, Eissporthalle,  
**Eisschnellauf**  
(Olympischer Eisschnellauf-Club)

16. 3. 1984, 17.00 Uhr, Waldstadion,  
Wintersporthalle  
**Lauftreff**  
(Sudetendeutsche Turngemeinde)

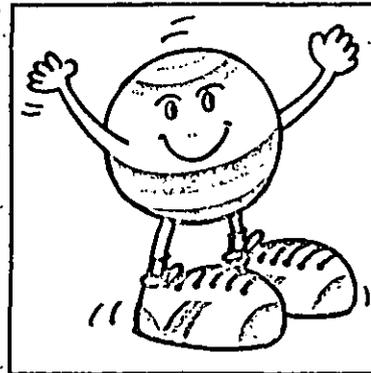
17. 3. 1984, 15.00 Uhr, Sportanlage,  
Babenhäuser Landstraße  
**Lauftreff** (Spiridon Frankfurt)

18. 3. 1984, 9.30 Uhr, Sportanlage,  
Babenhäuser Landstraße  
**Lauftreff** (Spiridon Frankfurt)

23. 3. 1984, 17.00 Uhr, Waldstadion,  
Wintersporthalle  
**Lauftreff**  
(Sudetendeutsche Turngemeinde)

24. 3. 1984, 14.00 Uhr,  
Stadtbad Mitte  
**Volksschwimmen**  
(Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft)

24. 3. 1984, 15.00 Uhr, Sportanlage,  
Babenhäuser Landstraße  
**Lauftreff** (Spiridon Frankfurt)



25. 3. 1984, 10.00 Uhr,  
Waldstadion (v. d. Haupttribüne)  
**Laufen**  
**und Wandern**  
(Betriebssportverband Hessen, LG Frankfurt,  
Eintracht Frankfurt)

25. 3. 1984, 14.00 Uhr,  
Sportschule des LSB  
**Trimming-Basar**  
(Deutscher Sportbund, Landessportbund Hessen,  
Sportkreis Frankfurt)

25. 3. 1984, 9.30 Uhr, Sportanlage,  
Babenhäuser Landstraße  
**Lauftreff** (Spiridon Frankfurt)

25. 3. 1984, 8.00 Uhr, Sportanlage,  
Babenhäuser Landstraße  
**Rad-Touristik-**  
**Fahrt** (Velociped-Club Frankfurt)

30. 3. 1984, 17.00 Uhr, Waldstadion,  
Wintersporthalle  
**Lauftreff** (Sudetend. Turngem.)

31. 3. 1984, 14.00 Uhr, Sportanlage,  
Hahnstraße  
**Volksradfahren**  
(SKG Frankfurt)

31. 3. 1984, 15.00 Uhr, Sportanlage,  
Babenhäuser Landstraße  
**Lauftreff** (Spiridon Frankfurt)

  
**trimming**  
Bewegung ist die beste Medizin

# VITAPAN

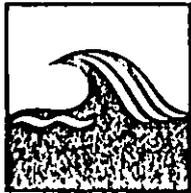
Gesundes Brot, das herzhaft schmeckt

Handzettel - Rückseite

# Frankfurter Trimmring 83/84

## Veranstaltungen im Januar

8. Januar 1984, 14.00 Uhr, Eissporthalle  
**Eiskunstlauf**  
(Frankfurter Turn- und Sportgemeinschaft 1847 j.P.)



15. Januar 1984, 11.00 Uhr, Rebstockbad  
**Schwimmen**  
(Leistungsgemeinschaft Schwimmen)

15. Januar 1984, 10.00 Uhr, Eissporthalle  
**Eiskunstlauf**  
(Turngesellschaft Vorwärts 1874 e.V.)

15. Januar 1984, 9.00 Uhr,  
Parkplatz Königstein/Ts.  
**Wanderung**  
(Deutscher Alpenverein)



22. Januar 1984, 14.00 Uhr,  
Volksbildungsheim  
**Tanzen für jedermann**  
(Frankfurter Kreis)

22. Januar 1984, 9.30 Uhr, Hauptbahnhof, Gleis 4  
**Wanderung** (Deutscher Alpenverein)

Die Teilnehmer werden gebeten, eine Ausflugskarte nach Dettingen zu kaufen.

22. Januar 1984, 10.00 Uhr, Eissporthalle  
**Eiskunstlauf**  
(Frankfurter Turn- und Sportgemeinschaft 1847 j.P.)

29. Januar 1984, 10.00 Uhr,  
Haus Brenner, Oberreifenberg/Ts.

**Skilanglauf** (Verein zur Förderung des Skilaufes)

Bei ungenügender Schneelage informieren Sie sich bitte ab 26. Januar 1984 von 9.00-15.00 Uhr unter (0611) 212-3565 oder 212-8587.

29. Januar 1984, 14.00 Uhr, Eissporthalle  
**Eiskunstlauf** (Turngesellschaft Vorwärts 1874 e.V.)

Der Verein zur Förderung des Skilaufes bietet bei entsprechenden Witterungsverhältnissen gegen einen geringen Kostenbeitrag jeweils

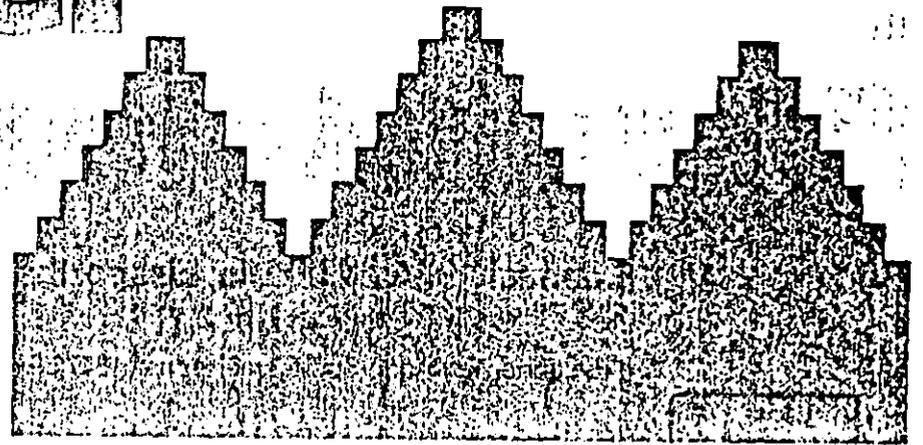
samstags, 14.00 Uhr sowie  
sonntags, 10.00 Uhr und 13.00 Uhr  
die Teilnahme an der DSV-Skischule an.

Treffpunkt: Haus Brenner in Oberreifenberg/Ts.

**VITAPAN**

Handzettel - Rückseite

# Frankfurter Trimming 83/84



## Gesund und fröhlich durch den Winter

Unter diesem Motto steht die beliebte Frankfurter Trimming-Aktion.

Da wird gewandert, geradelt, geschwommen, gelaufen, getanzt und vieles mehr – eben alles, was fit und frisch hält.

Erfahrene Sportmediziner und Sportlehrer stehen Ihnen dabei zur Seite und zeigen insbesondere den bisher Sportungeübten, wie sie Herz und Kreislauf mit Trimming 130 in Schwung halten können.

Jeder Teilnehmer, dem Trimming 130 dabei zur lieb gewordenen Gewohnheit wird, hat zum Abschluß der Saison die Möglichkeit, den wertvollen „Frankfurter Trimming Adler“

zu erwerben. Einzelheiten hierzu werden Ihnen im Rahmen der Veranstaltung mitgeteilt, wo auch jeder seine persönliche Teilnehmerkarte erhält. Nähere Informationen zu den einzelnen Trimming 130 Sonderveranstaltungen erfahren Sie vom Sport- und Badeamt, Frankfurt/Main, Tel. 212-35 65 oder 212-85 87.

Das Programm des Frankfurter Trimming 83/84 finden Sie auf der Rückseite.

**trimming**  
Bewegung ist die beste Medizin

**VITAPAN**

Handzettel zum

Ein frisches Brot, das herzhaft schmeckt

## 1. Großveranstaltung

# Wandern

16. Oktober 1983



- Start und Ziel:** Grillplatz am Monte Scherbelino
- Wanderstrecken:** 9 und 16 Kilometer
- Starts:** 9.00 bis 12.30 Uhr
- Startgeld:** Wird nicht erhoben
- Auszeichnung:** Bei Teilnahme an einer bestimmten Anzahl von Veranstaltungen kann der Frankfurter Trimming-Adler erworben werden.  
Näheres hierzu am Start und Ziel.
- Öffentliche Verkehrsmittel:** Von Frankfurt mit Buslinie 960 (Streckenführung und jeweilige Abfahrzeiten bitte dem FVV-Fahrplan entnehmen).
- Parkplätze:** Sind in unmittelbarer Nähe des Grillplatzes vorhanden.
- Verpflegung:** Im Waldcafé am Goetheturm. In der Waldgaststätte am Monte Scherbelino.

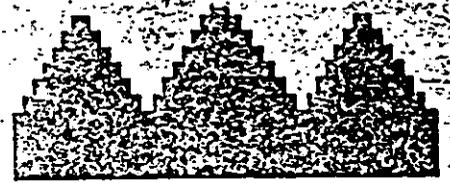
**Ausrichter:**

Betriebssport-Verband Hessen e.V., Bezirk Frankfurt a. M.

Handzettel zur 1. Großveranstaltung

# Frankfurter Trimming 83/84

Plakat



# Schwimm-Trimmm

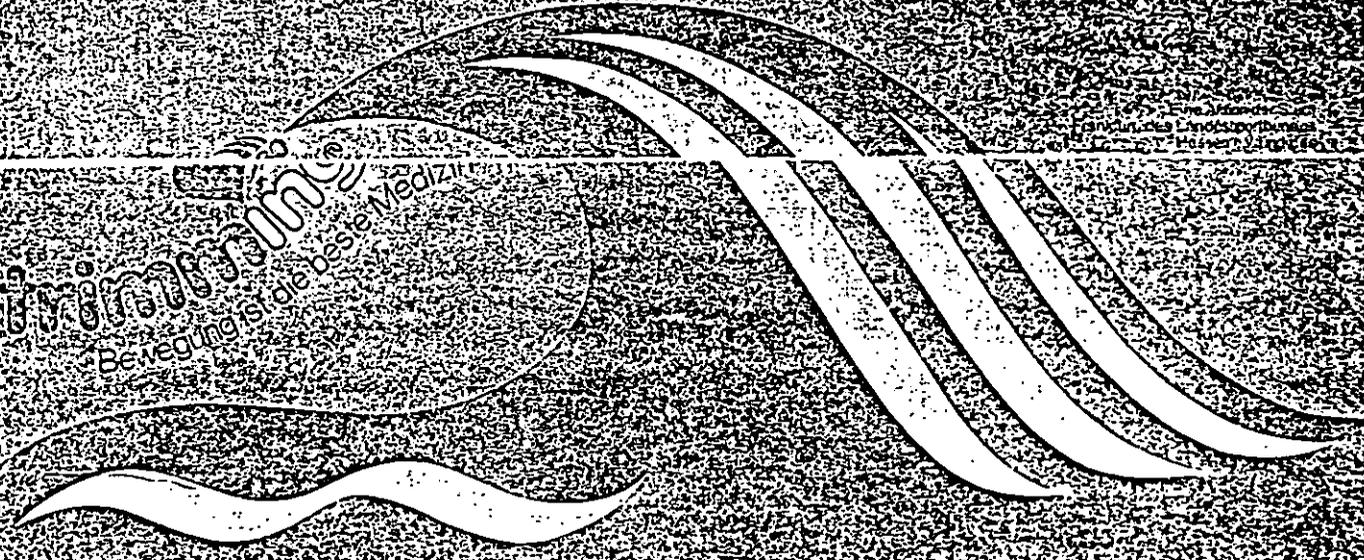
Eine tolle Veranstaltung für alle kleinen und großen Wasserratten und alle Wassersportbegeisterten. Geboten wird eine Vielfalt an sportlichen Ereignissen wie Schwimmen, Springen, Wassergymnastik und vieles mehr. Natürlich unter Anleitung von Übungsleitern und erfahrenen Sportmedizinern.

**Das Schwimmfest  
läuft von 11.00-20.00 Uhr.**

Veranstalter: LG Schwimmen

Ablauf:

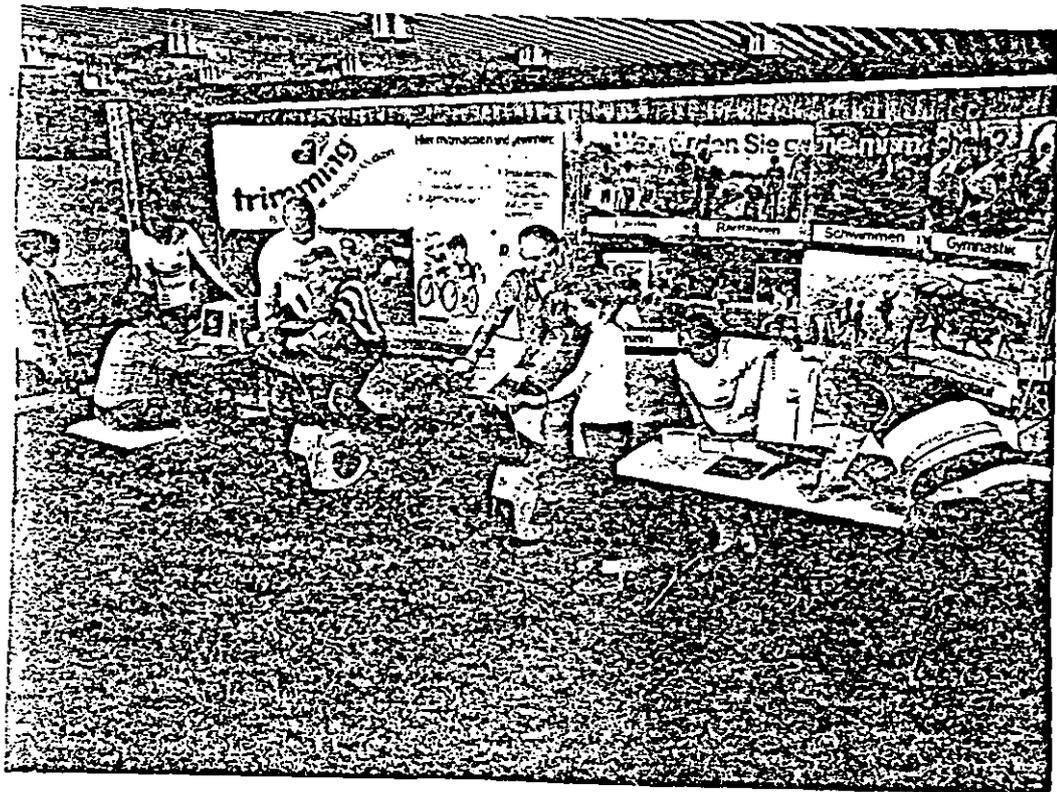
11.00 Uhr Schwimm-Demonstrationen	16.00 Uhr Wasserball
11.30 Uhr Reifschwimmen	17.00 Uhr Springen
12.00 Uhr Kurzstreckenschwimmen	18.00 Uhr Wassergymnastik
12.30 Uhr Ausdauer schwimmen	19.00 Uhr Schwimm-Demonstrationen
13.00 Uhr Wassergymnastik	Reifschwimmen
13.30 Uhr Wasserball	Kurzstreckenschwimmen
14.00 Uhr Springen	Ausdauer schwimmen
15.00 Uhr Schwimm-Demonstrationen	
Reifschwimmen	
Kurzstreckenschwimmen	Daneben finden Tauch-Demonstrationen und Übungen der DLRG statt.
Ausdauer schwimmen	



**15. April 1984  
im Rebstock-Bad**

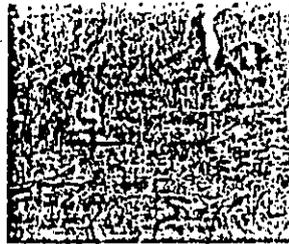
**VITAPAN**

Gesundes Brot, das herzhaft schmeckt.



Trimming 130 In/stand

# Trimming 130: Schwimmen



Damenschwimmverein Frankfurt	06 11 / 44 57 33
DJK SC Frankfurt	06 11 / 63 23 63
FTG Frankfurt	06 11 / 77 49 29
Orplid Frankfurt Postfach 740160 Post-Sportverein Blau-Gelb Frankfurt	06 11 / 53 20 05
SSC Sparta 1900	06 11 / 23 50 18
SKG Frankfurt	06 11 / 66 56 41
Polizei-Sportverein Grün-Weiß	06 11 / 70 80 10
TSV 1875 Bonames	06 081 / 58 18
1. Frankfurter Schwimmclub	06 11 / 57 54 10
1. Sindlinger Schwimmclub	06 11 / 37 35 38
DJK Schwarz-Weiß Griesheim	06 11 / 38 18 78
TuS Hausen	06 11 / 76 43 84
Hochster Schwimmverein	06 11 / 30 10 78
Sportgemeinschaft 1877 Nied	06 11 / 39 17 16
Schwimmclub Niederrad	06 11 / 86 88 20
Turngemeinde Sachsenhausen	06 11 / 63 13 63 6
Wassersport Westend	06 196 / 53 27
SG Enkheim	06 194 / 33 93 7
TV 1874 Bergen-Enkheim	06 194 / 23 0 12
Wasserballclub 1980	06 11 / 23 15 21
Tauchsportclub Nautilus	06 11 / 65 57 96

**Hamburg-Mannheimer**



# trimming®

Bewegung ist die beste Medizin

Trimming 130 heißt: Mit Spaß so Sport treiben, daß es der Gesundheit zugute kommt. 60 Minuten Trimming-Zeit (möglichst verteilt auf 2-3 Termine) sollten Sie sich in der Woche - wenigstens - gönnen. Probieren Sie doch einfach einmal eines der umseitig aufgeführten Angebote aus. **Jeder kann mitmachen.**

Schwimmzeiten				ca. Min.	Schwimmstrecke
1 x 200		1 x 200		-	400
1 x 200	1 x 100	1 x 200	1 x 100	ca. 4 Min.	600
2 x 200		2 x 200		3-4 Min.	800
2 x 200		2 x 200	1 x 100	ca. 3 Min.	900
1 x 300	1 x 200	2 x 200	1 x 100	2-3 Min.	1000
2 x 300		1 x 300	1 x 200	ca. 2 Min.	1100
2 x 300		1 x 200	1 x 300	1-2 Min.	1100
1 x 400	1 x 200	2 x 300		ca. 1 Min.	1200
1 x 400	1 x 200	1 x 400	1 x 200	ca. 1 Min.	1200
1 x 500	1 x 200	2 x 300	1 x 100	ca. 1 Min.	1400
2 x 400		1 x 400	1 x 300	ca. 1 Min.	1500
1 x 500	1 x 300	2 x 400		ca. 1 Min.	1600

◀ Wenn Sie lieber für sich ein Schwimmprogramm beginnen möchten, orientieren Sie sich am besten an dem bewährten 12-Wochen-Programm

Damit Sie das richtige Bewegungsmaß für sich herausfinden, kontrollieren Sie ab und zu Ihren Puls: mit 130 Schlägen in der Minute\* während der Belastung wird Ihr Herz-Kreislaufsystem optimal trainiert.

- ⊙ Unterbrechen Sie kurz Ihr Trimming.
- ⊙ Ertasten Sie mit dem Zeige- und Mittelfinger Ihren Pulsschlag an der Hals- oder Handschlagader.
- ⊙ Messen Sie 10 Sekunden lang und nehmen Sie die Zahl mit 6 mal = Pulsschlag in der Minute.
- ⊙ Als Faustregel für die 10 Sekunden-Messung gilt: 21-22-23 = Trimming-Bereich getroffen (z. B. 6 x 22 = 132).



**SPORT-FILM**  
C.F. FILM-SPORT-FILM-PRODUCTIONS 1982

\* Für die über 60-jährig gilt: 180 minus Alter = Trimming-Richtpuls.

Presseauswertung

- Frankfurter-Trimming 1983/84 -

# Ratgeber

Schneebericht

4  
183

## „Trimming 130“ — Programm für Alt und Jung



### Bewegung ist die beste Medizin

In Zusammenarbeit mit etwa 30 Vereinen unterstützt die Stadt Frankfurt als erste Kommune die Aktion des Deutschen Sportbundes (DSB) „Sport und Gesundheit — Trimming 130“.

Unter diesem Motto wird von Oktober 1983 bis April 1984 in Frankfurt gewandert, geradelt, geschwommen, gelaufen und vieles mehr. (Startgelder werden nicht erhoben.) Erfahrene Sportmediziner und Sportlehrer stehen Ihnen dabei zur Seite und zeigen insbesondere den bisher Sportungeübten, wie sie in den Wintermonaten Herz und Kreislauf mit Trimming 130 in Schwung halten können.

Damit Spaß und Gesundheit beim Trimmen Hand in Hand gehen, so paßt es ins Bild, daß auch das Stadtgesundheitsamt Stationen mit Sportärzten installiert, wo sich die Aktiven medizinisch betreuen lassen können.

Jeder Teilnehmer, dem Trimming 130 dabei zur lieb gewordenen Gewohnheit wird, hat zum Abschluß der Saison die Möglichkeit, den wertvollen „Frankfurter-Trimming-Adler“ zu erwerben. Einzelheiten hierzu werden Ihnen im Rahmen der Veranstaltungen mitgeteilt, wo auch jeder seine persönliche Teilnehmerkarte erhält.

Weitere Fragen werden gerne vom Sport- und Badeamt, Frankfurt am Main, Tel.: 2 12-23 79 oder 2 12-65 87 beantwortet.

### Wandern (Kostenlos)

Großveranstaltung: 16. Oktober 1983 um 9 bis 12.30 Uhr/Wanderstrecken umfassen 9 und 16 Kilometer. Start und Ziel ist der Grillplatz am Monte Scherbelino. Parkplätze sind in unmittelbarer Nähe des Grillplatzes. Wer schon gleich mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln kommen will, erreicht das Ziel mit der Buslinie 962 (näheres bitte dem FVV-Fahrplan zu entnehmen). Ausgerichtet wird diese Veranstaltung vom: Betriebssport-Verband Hessen e.V., Bezirk Frankfurt am Main.

### Lauftreff

Stadion/Wintersporthalle  
jeweils um 17.00 Uhr, am 21. und 23. Oktober

Veranstalter Sudetendeutsche TG Sportanlage Babenhäuser Landstraße am 22. und 29. 10. 83 um 15.00 Uhr und am 23. und 30. 10. 83 um 9.30 Uhr. Veranstalter Spiridon Frankfurt.

### Volkseislaufen

(Normaler Eintrittspreis)

6. November 1983 (sonntags) um 10—12.30 Uhr, 4. Dezember 1983 (sonntags) um 10—12.30 Uhr und 21. Dezember 1983 (mittwochs) um 20—22 Uhr jeweils in der Eissporthalle am Ratsweg.

Für diese Veranstaltung sind ebenfalls Parkplätze vor der Halle vorhanden und die Straßenbahnen 18 und 20 halten auch in unmittelbarer Nähe.

Ausrichter: Olympischer Eislaufklub Frankfurt

### Schwimmen

(Normaler Eintrittspreis)

20. November im Rebstockbad. Buntes Programm für jedermann nach dem Vorbild der „Familien-Olympiade“. Weitere Termine stan-

den bei Redaktionsschluß noch nicht fest.

Veranstalter: Sport und Badeamt

### Internationaler Silvesterlauf im Stadtwald

31. Dezember 1983 um 11 Uhr Start und Ziel: Bezirkssportanlage Babenhäuser Landstr. Auch dort sind Parkplätze vorhanden.

Mit dem FVV erreichen Sie uns mit den Buslinien 36 und 960.

Veranstalter Spiridon Frankfurt am Main

Nähere Informationen zu den einzelnen Trimming-130-Sonderveranstaltungen können Sie jeweils aus der Tagespresse entnehmen. Auch werden in Apotheken Handzettel ausgelegt. SZ

*Palmer-Ordnung*

### Sozialbezirk 262 Priederwald

Die Anschrift des Sozialbezirksvorstehers für den Sozialbezirk 262 (Priederwald), Winfried Naß, hat sich wie folgt geändert: Friedrich-List-Straße 5, in 6000 Frankfurt am Main 60. Die neue Telefonnummer lautet: 41 52 35

Aber sport / IVA

Mittwoch, 21. September 1983 / Seite 11

## Gesund und fröhlich durch den Winter

Die Frankfurter. — Bewegung — wohldestiert — ist die beste Medizin! Dieser alten Erkenntnis folgend, haben sich der Deutsche Sportbund (DSB) und das Frankfurter Sport- und Badeamt etwas ausgedacht, um alle Bürger der Stadt „gesund und fröhlich durch den Winter“ zu bringen.

Unter dem Stichwort „Trimming 130“ wurde zusammen mit den Frankfurter Vereinen ein Programm ausgearbeitet, das von Oktober 1983 bis März 1984 viele Spiel-, Sport- und Freizeitmöglichkeiten bietet.

Jeder der Monate hat dabei — der Jahreszeit entsprechend — seinen eigenen Schwerpunkt: Im Oktober ist es das Wandern, im November das Schwimmen, im Dezember das Eislaufen, im Januar Skilanglauf und Tanzen, im Februar Gymnastik, und im März sind es Laufen und Radfahren.

Das Neue daran: Bei allen Aktivitäten geht's um jenes Maß an Bewegung, das die Gesundheit fördert und erhält.

Und dazu reicht, wie Jürgen Palm, Geschäftsführer des DSB, am Dienstag bei der Vorstellung des Programms erklärte, ein Pulsschlag von 130 pro Minute — daher: „Trimming 130“.

Am Sonntag, 2. Oktober, geht's los. Der Deutsche Alpenverein lädt zu einer Taunuswanderung ein. Weitere Auskünfte erteilt das Frankfurter Sport- und Badeamt.



Den „Frankfurter Trimming-Adler“ erhält jeder, der sich an den sechs Hauptveranstaltungen oder an insgesamt zwölf Veranstaltungen beteiligt.

## „Trimming-Adler“

Gibt's für Laufen, Wandern, Tanzen, Radeln und Schwimmen

am 9. Frankfurt, 21.9.

Gesund und fröhlich durch den Winter! Unter diesem Motto lädt die Stadt Frankfurt gemeinsam mit den Frankfurter Vereinen zum Trimming ein. Es darf gelaufen, getanzt, geradelt, gewandert und geschwommen werden.

Jeder Monat, von Oktober '83 bis März '84, soll einen anderen Schwer-

punkt haben. Im Oktober wird gewandert, im Dezember Eis gelaufen, im Januar ist Skilanglauf dran. Los geht's am 2. Oktober mit einer Wanderung rund um Königstein.

Wer fleißig mitmacht, wird mit dem Frankfurter Trimming-Adler belohnt. Für die medizinische Betreuung (Puls- und Blutdruckmessung) sorgt das Frankfurter Stadtgesundheitsamt.

R.L.A. 1983

## 114 „Gesund und fröhlich durch den Winter“

Stadt und Sportfunktionäre tun sich zum „Trimming“ zusammen

F&E 21/3.83

haf. Dem Mißmut in der sogenannten schlechten Jahreszeit wollen die Initiatoren einer neuen Aktion „Frankfurter Trimming 83/84“ unter dem Motto „Gesund und fröhlich durch den Winter“ ebenso zuleibe rücken wie Husten und Schnupfen. Stadtrat Peter Rhein, Dezernent für Sport und Gesundheit, stellt sich als Urheber vor, gemeinsam mit dem Deutschen Sportbund die Bürger in Schwung zu halten. Innerhalb von vier Monaten seit der zündenden Idee wurde zu diesem Zwecke ein vielfältiges Programm zusammengestellt.

In den nächsten sechs Monaten wird eine große Zahl von Veranstaltungen in acht Sportsparten angeboten, ehe dann im März eine Galaveranstaltung in der Eissporthalle zum Ende überleitet. Wer sich auch bei schlechterem Wetter aus der Stube locken läßt, wird mannigfach Gelegenheit finden, zu wandern, zu schwimmen, Gymnastik zu treiben, Schlittschuh und Ski zu laufen, zu tanzen, Rad zu fahren und zu trimmraben. Jeder Monat wird unter einem Motto stehen. Der Oktober etwas ist dem Wandern gewidmet. Und jeden Monat wird eine Hauptveranstaltung zum Mittelpunkt haben. (Die Termine finden sich im Rhein-Main-Sport auf Seite 48).

Gustav Hofmann, Leiter des Sport- und Badeamtes, dessen Dienststelle die von den dreißig unterstützenden Vereinen angebotenen Aktivitäten koordiniert, und „Trimmvater“ Jürgen Palm vom Deutschen Sportbund sind sich darin einig, daß die Bürger auf spielerische Weise zum Sport angeregt werden sollen. „Wir wünschen uns einen Sport, der Spaß macht und nicht überfordert. Deshalb legen wir die Bremse „Trimming 130“ ein. Das heißt, mehr als 130 Herzschläge in der Minute sollten bei der freizeitsportlichen Betätigung nicht erreicht werden“, sagt Palm, der auch international als Trimmexperte gilt. „Es ist nicht nötig, immer mit hängender Zunge durch den Wald zu laufen. Die spielerische Art ist genauso wirksam“, predigt der Sportfunktionär gegen übertriebenen Ehrgeiz.

Daß Spaß und Gesundheit beim Trimmen Hand in Hand gehen, ist für die Veranstalter der „fröhlichen“ Aktion selbstverständlich. So paßt es ins Bild, daß sich auch das Gesundheitsamt begleitend engagiert, Stationen mit Sportärzten installiert, in den meisten Fällen die Teilnehmer medizinisch betreuen läßt. Ein mobiler Informationsstand, dazu eine Reihe sportmedizinischer Vorträge sowie ein Symposium zum Thema „Trimming 130“ sollen das Ereignis auch theoretisch fundieren.

Natürlich soll sich die Veranstaltung nicht in einer einmaligen Pioniertat erschöpfen, sondern möglichst bei entsprechendem Erfolg wiederholt werden. Stadt- und Trimmvater hoffen darauf, daß zahlreiche Zeitgenossen auf den Geschmack kommen und regelmäßig mit der „Vernunftbremse“ Trimming 130 Sport treiben. Die Vereine, deren Bereitschaft mitzuhelfen, ohne gleich nach Geld zu fragen, gelobt wurde, hoffen ihrerseits auf Mitgliederzuwachs. Auch sonst spielt Geld nur eine Nebenrolle. Denn durch die Unterstützung der ehrenamtlichen Helfer und die Nutzung der hauptamtlichen Kräfte des Sport- und Badeamtes werden keine Personalkosten notwendig. Die Sachleistungen sollen sich ebenfalls in bescheidenem Rahmen bewegen. Auch die Teilnehmer brauchen nicht tief in die Tasche zu greifen. Bis auf die Schwimmwettbewerbe im Rebstockbad sind alle Veranstaltungen kostenfrei. Dies und die Tatsache, daß die „Trimmer“ über den Landessportbund Hessen versichert sein werden, dürfte die Bereitschaft, mitzumachen, erhöhen.

„Und da die Wirtschaft und die Zeitungen in Frankfurt über Patenschaften für jeweils einen Monat) mitzuhelfen sollen, scheinen auch die Organisatoren fröhlich durch den Winter zu kommen. Nach Jürgen Palm wäre es das Minimalziel der Aktion, die von anderen Städten nachgeahmt werden soll, daß die Teilnehmer mit anderen netten Menschen Tage verbringen, an die sie gerne zurückdenken. Dies ist sicherlich ein größerer Anreiz als die kleine Medaille in Form eines matten Frankfurter Adlers, der sich unbedingt gesund trimmen müßte.“

# Mit Bewegung „gesund und fröhlich durch den Winter“

„Frankfurter Trimming 83/84“ wurde vorgestellt

Von unserem Mitarbeiter Axel Vornbäumen

Die Frankfurter sollen „gesund und fröhlich durch den Winter“ kommen. In wachsender Weise. Dies jedenfalls ist das Ziel des Dezernenten für Gesundheit und Sport, Professor Peter Rhein, sechs Monate lang soll aus diesem Grund ab Oktober in Frankfurt die Aktion „Frankfurter Trimming 83/84“ laufen. In Zusammenarbeit mit etwa 30 Vereinen unterstützt die Stadt Frankfurt damit als erste deutsche Kommune die Aktion des Deutschen Sportbundes (DSB) „Sport und Gesundheit — Trimming 84“.

Gerd W. Hoffmann, Leiter des Sport- und Wohlfühlzentrums, erläuterte am Dienstag das Konzept, das hinter der Trimming-Aktion steht: „Viele Bürger warten einfach auf ein Angebot für körperliche Betätigung in der Gemeinschaft. Das wollen wir mit dieser breit angelegten Kampagne erreichen.“ Angesprochen werden sollen dabei in erster Linie solche Leute, die bisher wenig oder gar nicht mit Sport im Sinn hatten und sich auch nicht in Sportvereinen engagiert haben.

Zusammengefasst wurde dazu ein umfangreiches Sportangebot mit Veranstaltungen in acht Disziplinen: Wandern, Schwimmen, Gymnastik, Tanzen, Rollschuh, Eislaufen und Skilanglaufen. In den einzelnen Disziplinen ist jeweils eine Hauptveranstaltung geplant, die dann unter dem „Motto des Monats“ abgehalten wird. So steht der Oktober im Zeichen des Wanderns und wird mit einem Treffen am 2. Oktober „Wanderung des Deutschen Alpenvereins nach Königstein“ beginnen.

Wie bei der bundesweiten Trimming-Aktion „Trimming 130“ sollen auch in Frankfurt sportlich eher ungeübte Bürger spielerisch an den Sport herange-

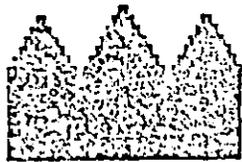
führt werden. Dazu Jürgen Palm, Geschäftsführer des Deutschen Sportbundes: „Es geht nicht darum, mit hängender Zunge durch den Wald zu hetzen. Sport spielerisch zu betreiben, macht auch Spaß und fördert die Gesundheit.“ Dabei, so der DSB-Mann, sei es in erster Linie einmal notwendig, dem Ungeübten „eine eigene Bremse beim Sporttreiben in die Hand zu geben“. Eben jene Pulsfrequenz von 130, bei der der Körper zwar belastet wird, jedoch nicht über das gesundheitsgefährdende Maß hinaus. Aus diesem Grund werden auch bei einem Teil der Veranstaltungen medizinische Betreuer mit von der Partie sein.

Bei der Stadt Frankfurt wie beim Deutschen Sportbund hofft man im übrigen, daß über die Dauer des „Trimming 83/84“ hinaus die neuen Sportfreunde weiter aktiv bleiben werden. Jürgen Palm: „Es ist wichtig, daß die Leute bei ihren ersten Versuchen positive Erlebnisse erfahren, beim Sporttreiben also keinen Einbruch erleiden.“

Wichtig ist zudem, daß wir über einen längeren Zeitraum — eben über diese sechs Monate — ein Sportangebot unterbreiten. Wir gehen aus sportpädagogischer Sicht davon aus, daß bei den Leuten nach etwa zwölf Wochen das Freizeitverhalten so gefestigt ist, daß sie dann auch dabeibleiben.“

Um die Leute zum „ständigen Mitmachen zu bewegen, hat man sich seitens der Stadt Frankfurt zusätzlich eine „Belohnung“ für mehrmalige Teilnahme an den Sportveranstaltungen einfallen lassen. So kann jeder, der an mindestens sechs Hauptveranstaltungen oder aber an zwölf Veranstaltungen überhaupt teilgenommen hat, den „Frankfurter Trimming-Adler“ erwerben.

BLA Tjr 27.9.83



## Frankfurter Trimming 83/84

# Start am Sonntag in Königstein

Die über sechs Monate laufende Aktion „Frankfurter Trimming 83/84“, an der auch der BLITZ-TJr als „Pate“ im Januar 1984 beteiligt ist, wird am Sonntag mit einer Wanderung der Frankfurter Sektion des Deutschen Alpenvereins gestartet: Um 10 Uhr ist für alle Teilnehmer an der Bushaltestelle neben dem mitten in Königstein gelegenen Parkplatz der Treffpunkt. Von hier führt der Weg über Bittel – Steinkopf – Eichkopf nach Ruppertsheimer zur vertieften Mittagsrast bzw. schon um Ziel für diejenigen, die von dort mit dem Bus zurückfahren wollen. Die „trainierten“ Wanderer treten auch den Heimweg per Pedes zurück, um gegen 17 Uhr wieder am Ausgangspunkt

einzutreffen. Das Stadtgesundheitsamt sorgt für ärztliche Betreuung, nimmt Blutdruckmessungen schon vor der Wanderung vor und demonstriert, wie man sich selbst den Blutdruck messen kann, um innerhalb der Belastungsgrenzen des „Trimming 130“ zu bleiben.

„Gesund und fröhlich durch den Winter“, so lautet das Motto der Frankfurter Aktion. Gesund und fröhlich soll es auch bei allen weiteren Veranstaltungen dieses Monats zugehen. Ebenfalls am Sonntag kommt es zu einer Wanderung in der Umgebung von Heidelberg. Dazu folgende Einzelheiten: Treffpunkt 7.15 Uhr Busbahnhof Frankfurt-Hauptbahnhof, Haltestelle 8; Wanderweg (nach Busfahrt bis

Heidelberg-Königstuhl) Königstuhl – Lustschloßchen Posselt – Nußloch (Mittagsrast) – Leimen – Heidelberg; Wanderdauer 5 bis 6 Stunden, Rückfahrmöglichkeit ab Heidelberg 18.30 Uhr; Veranstalter Frankfurter Stadtwaldverein.

Außerdem finden am Sonntag noch ein Volksradfahren und ein Lauftreff statt: Volksradfahren Goetheturm – Maunzenweiher – Oberrad – Goetheturm; Start zwischen 8 und 10 Uhr am Goetheturm; die 7 km lange Rundstrecke wird dreimal durchfahren; Veranstalter VC Frankfurt. Lauftreff an der Sportanlage Babenhäuser Landstraße, 9.30 Uhr; Veranstalter Spiridon Frankfurt.

### Das restliche Programm im Oktober:

**Freitag, 7. Oktober:** Lauftreff am Stadion/Wintersporthalle, 17 Uhr; Veranstalter Sudetendeutsche TG Frankfurt.

**Sonntag, 9. Oktober:** Wanderung im Odenwald; Treffpunkt Hauptbahnhof Gleis 12, Abfahrt 7.59 Uhr (Rückfahrkarte nach Heppenheim lösen); Wanderweg Zwingenberg – Heppenheim, Mittagsrast im Gasthof „Vetters Muhle“ in Zell; Wanderdauer 5<sup>1</sup>/<sub>2</sub> bis 6 Stunden (Abkürzung möglich), Rückkehr ab 17 Uhr von Heppenheim mit der Bundesbahn nach eigener Wahl; Veranstalter Deutscher Alpenverein Sektion Frankfurt.

**Freitag, 14. Oktober:** Lauftreff am Stadion/Wintersporthalle, 17 Uhr; Veranstalter Sudetendeutsche TG Frankfurt.

**Samstag, 15. Oktober:** Lauftreff an der Sportanlage Babenhäuser Landstraße, 15 Uhr; Veranstalter Spiridon Frankfurt.

**Sonntag, 16. Oktober:** Wanderung im Frankfurter Stadtwald, Treffpunkt Monte Scherbelino von 9 bis 12.30 Uhr; zwei Wan-

derungen zur Auswahl (9 und 16 km); Wanderdauer 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> oder 4 Stunden; jeweils Rückkehr zum Ausgangspunkt; Veranstalter Betriebssportverband Hessen. Ärztliche Betreuung durch



Das ist der „Frankfurter Trimming-Adler“: Ihn erhält jeder, der sich an sechs Hauptveranstaltungen oder an insgesamt zwölf Veranstaltungen der Aktion „Frankfurter Trimming 83/84“ beteiligt

Stadtgesundheitsamt (u. a. Blutdruckmessungen).

**Freitag, 21. Oktober:** Lauftreff am Stadion/Wintersporthalle, 17 Uhr; Veranstalter Sudetendeutsche TG Frankfurt.

**Samstag, 22. Oktober:** Lauftreff an der Sportanlage Babenhäuser Landstraße, 15 Uhr; Veranstalter Spiridon Frankfurt.

Neue Presse 22. 9. 83

# Mit Sport gesund durch den Winter

2/74

## Stadt und Sportbund bieten „Trimming 83/84“ für alle Altersklassen an

kv. — Sport — richtig betrieben — ist für alle Altersstufen eine gesunde Sache. Sportorganisationen und Sportindustrie bemühen sich, diese Weisheit möglichst millionenfach an den Mann (die Frau) zu bringen. Mit der Jogging-Welle wurden die Massen in die Naherholungsgebiete geschwemmt, mit der Aerobic-Bewegung wieder in den Turnhallendunst zurückgedrängt. Jetzt hat sich die Stadt Frankfurt in enger Zusammenarbeit mit dem Deutschen Sportbund (DSB) etwas Neues ausgedacht: das „Frankfurter Trimming 83/84“, das alle Bürger „gesund und fröhlich durch den Winter“ bringen

nehmer überanstrengt. Denn alles steht unter dem vom DSB Anfang dieses Jahres geprägten Motto „Trimming 130 — Bewegung ist die beste Medizin“. Der Pulsschlag soll nicht über 130 Schläge hinausgehen, die Grenze zwischen Belastung und Überbeanspruchung des Herz- und Kreislaufsystems also nicht überschreiten.

Der Monat Oktober, in dem diese Zeitung die Patenschaft für die Trimming-Aktion übernehmen wird, soll ganz im Zeichen des Wanderns stehen. Wohl nicht zufällig wird also mit einer Sportart gestartet, die wie kaum eine

andere für die Familie geeignet ist. Wanderungen durch Taunus, Stadtwald, Odenwald und rund um Heidelberg gehören ebenso zum Programm wie ein Volksradfahren und verschiedene Lauftreffs. Alle, die mitmachen, ob Vereinsmitglied oder nicht, sind übrigens über die Veranstalter auch unfallversichert.

Und wer an mehreren Angeboten der Frankfurter Trimming-Aktion 83/84 teilnimmt, erhält neben der verbesserten körperlichen Verfassung noch etwas: eine kleine Erinnerungsmedaille, den „Frankfurter Trimming-Adler“.

22 Herzschläge in zehn Sekunden – Trimming 130

## „Besonnene Formel für gesunden Sport“

pd. FRANKFURT. Seit einigen Wochen ist bundesweit eine neue Trimming-Aktion unter der Bezeichnung „Trimming 130 – Formel für gesunden Sport“ angelaufen. Partner dieses Angebotes für alle, die gesund werden oder bleiben wollen, sind neben dem Deutschen Sportbund Frankfurt das Bundesgesundheitsministerium, die kommunalen Spitzenverbände, die Bundesärztekammer, Sportmediziner sowie Ersatz- und Ortskrankenkassen. Die Initiatoren wollen mit dem neuen Begriff das Image des Trimmings wieder in das richtige Licht rücken. Übereifrige Fans hatten in den vergangenen Jahren durch falschen Ehrgeiz einen Schatten darauf geworfen.

Die nach dreijähriger Vorbereitung entwickelte Methode „Trimming 130“ will bei einem täglichen Training von zehn Minuten erreichen, daß mit aufbauenden Übungen, maßvollen Belastungen und geringem Zeitaufwand zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens etwa 130 Pulsschläge pro Minute während des Trimmens gehalten werden. Dabei soll jede unnötige Belastung von Herz und Kreislauf, Muskeln und Gelenkbändern vermieden werden. Gezielt will man vielmehr dem Körper neue Reserven zuführen, den Streß abbauen und frühzeitiges Altern verhindern. Angestrebt wird darüber hinaus, daß der Trimmersportler lernt, die Gren-

zen seiner Belastbarkeit richtig abzuschätzen.

Trimming 130 will nicht zuletzt dem Übergewicht zu Leibe rücken. Hier liegt oft das Übel, das zu vielen Erkrankungen führen kann. Gesundheitsbehörden und Ärzte befürworten mehr Zurückhaltung beim Essen und viel Bewegung gleich welcher Art. Neben vielen anderen Trimmübungen empfehlen die Fachleute Spaziergänge mit leicht erhöhtem Tempo oder Radfahren. Auch dabei gilt es, den Pulsschlag von 130 pro Minute möglichst über eine angemessene Zeitdauer konstant zu halten.

Jeder Trimmer kann dies am Puls oder der Halsschlagader leicht überprüfen: 22 Schläge in zehn Sekunden sind das rechte Maß. Wer weniger hat, legt zu, wer die Norm überschreitet, hält sich etwas zurück. Der Gesundheitsberater einer Ersatzkasse zum Beispiel ist dafür, daß die Radler nach diesem Trimmingschema jede Woche bis zu 50 Kilometer – ohne sich zu überanstrengen – zurücklegen. Es komme immer auf die zumutbare Belastungsereignisse des einzelnen an. Dabei sei die Funktionskontrolle durch den Hausarzt sicherlich hilfreich. Schließlich sollten auch die Anhänger der Aerobic bei ihren Übungen gelegentlich eine Pause einlegen.

Der Sportbund und seine Partner stehen für eine „besonnene Formel für gesunden Sport“.

Auftakt von Trimming 83/84:

## Von Frankfurt bis nach Heidelberg

pd. FRANKFURT. „Frankfurt Trimming 83/84“, die unter dem Motto „Gesund und fröhlich durch den Winter“ stehende Aktion des Dezernats für Gesundheit und Sport, wird am Sonntag mit vier Veranstaltungen gestartet. Im Taunus und in der Umgebung von Heidelberg finden von der Frankfurter Sektion des Deutschen Alpenvereins und dem Frankfurter Stadtwaldverein organisierte Wanderungen statt, der älteste Frankfurter Radsportclub, der VC, lädt zu einem Volksradfahren mit Start und Ziel am Goetheturm ein und Spiridon Frankfurt zu einem Lauffest an der Sportanlage Babenhäuser Landstraße.

Wanderung im Taunus: Treffpunkt Bushaltestelle/Parkplatz Königstein 10 Uhr, Wanderweg Königstein – Billtal – Steinkopf – Eichkopf – Rupperts-hain, von dort Rückfahrmöglichkeit oder nach Mittagsrast über Rettershof und Schneidhain zurück nach Königstein, Wanderdauer zwei und zweieinhalb Stunden, Rückkehr gegen 17 Uhr in Königstein, Veranstalter Deutscher Alpenverein Sektion Frankfurt, ärztli-

che Betreuung durch Stadtgesundheitsamt (unter anderen Blutdruckmessungen).

Wanderung in der Umgebung von Heidelberg: Treffpunkt 7.15 Uhr Busbahnhof Frankfurt-Hauptbahnhof, Haltestelle 8. Wanderweg (nach Busfahrt bis Heidelberg-Königstuhl) Königstuhl – Lustschlößchen Posselt – Nußloch (Mittagsrast) – Leimen – Heidelberg, Wanderdauer 5 bis 6 Stunden, Rückfahrmöglichkeit ab Heidelberg 18.30 Uhr, Veranstalter Frankfurter Stadtwaldverein.

Volksradfahren Goetheturm – Maunzenweiher – Oberrad – Goetheturm: Start zwischen 8 und 10 Uhr am Goetheturm. Die sieben Kilometer lange Rundstrecke wird dreimal durchfahren, Veranstalter VC Frankfurt.

Lauffest an der Sportanlage Babenhäuser Landstraße: 9.30 Uhr, Veranstalter Spiridon Frankfurt.

Am Freitag, 7. Oktober, findet ein Lauffest am Stadion/Wintersporthalle statt, 17 Uhr, Veranstalter Sudetendeutsche TG Frankfurt.

## Wanderstiefel werden geschnürt

ab. — Auf dem „Monte Scherbelino“ geht es am Sonntag, 16. Oktober, zwischen 9 und



12.30 Uhr los: Unter dem Motto „Gesund und fröhlich durch den Winter“ findet eine weitere Veranstaltung des „Frankfurter Trimming 83/84“ statt. Es darf gewandert werden, und zwar entweder zweieinhalb oder vier Stunden, mit Start und Ziel auf dem „Monte Scherbelino“. Die Wanderlustigen werden von allerlei Prominenz begleitet. Birgit Friedmann von der Frankfurter Eintracht, die erste Weltmeisterin in der Geschichte der Leichtathletik, wird dabei sein, auch Sportdezernent Peter Rhein und Magistratsdirektor Gustav Hofmann haben sich angesagt.

Der Ausgangspunkt der Wanderung, die vom Betriebssportbund Hessen veranstaltet wird, ist mit der Buslinie 961 am besten zu erreichen. Autofahrer finden Parkplätze in unmittelbarer Nähe des Grillplatzes. Die ärztliche Betreuung untersteht dem Stadtgesundheitsamt, dessen Mitglieder Blutdruck messen und — falls erforderlich — Erste Hilfe leisten, wenn Wanderer aus ihrer Schuhen kippen.

Auch am heutigen Samstag wird „getrimmt“: Um 15 Uhr veranstaltet Spiridon Frankfurt einen Lauftreff an der Sportanlage Babenhäuser Landstraße. Im restlichen Oktober, dem „Wandermonat“, für den diese Zeitung die Patenschaft übernommen hat, stehen noch einige Leckerbissen für eifrige Trimmfreunde bereit: Am kommenden Wochenende finden mehrere Lauftreffs statt.

# Mit Kapuze und Schirm

## „Frankfurter Trimming“: 150 wanderten mit

ab. — „Sagen Sie mir bitte mal, wo es hier zum Trimming geht?“ „Was heißt hier



Trimming? Ich gehe sonntags spazieren wie jeder ordentliche Staatsbürger!“ schnarrt der ältere Herr die junge Frau an, die in Wanderschuh und Kniebundhosen auf dem Parkplatz Nord am Fuße des Monte Scherbelino steht und den Startpunkt für die Wanderung des Frankfurter Trimming sucht. Andere „Waldläufer“ sind freundlicher: In wenigen Minuten hat sie zum Grillplatz gefunden, wo Biggi Hofmann und ihre Freunde vom Betriebssportverband, der die Sonntagsaktion ausrichtet, den Unermüdlichen, die Wind und Regen trotzen, die Trimmkarten aushändigen.

Es brauchte am Sonntagmorgen schon einigen Mut, die warmen Federn zu verlassen und die Wanderstiefel zu schnüren. Immer wieder goß es wie aus Eimern, und schloß der Himmel einmal seine Schleusen, tropfte es von den Bäumen genau in die Kragen der Wanderlustigen, die gerade ihre Kapuze einmal erleichtert vom Kopf geschoben hatten.

Trotz all dieser Widrigkeiten waren um 11.30 Uhr schon über 150 Wanderer, mit Regenschirmen bewaffnet, vom Start in Richtung Neuwiesenschneise davongestieft, die meisten, um den „kleinen“ Rundgang zu laufen, der immerhin neun Kilometer lang war, aber auch etliche, die sich vor dem 16-Kilometer-Gang nicht scheuten.

Um zehn Uhr sammelte sich eine größere Gruppe von Wanderern um Birgit Friedmann von der Frankfurter Eintracht, der ersten Leichtathletik-Weltmeisterin. Wegen einer älteren Verletzung konnte sie nicht so mitmachen, wie sie gerne gewollt hätte. So schlug sie einen kurzen Bogen und zeigte damit ihren guten Willen.

Obwohl auch um zwölf Uhr noch immer Trimmkarten am Start verlangt wurden, auf die nach beendeter Wanderung die begehrten Stempel gedrückt wurden, zeigte sich Karlheinz Koch vom Betriebssportverband alles andere als zufrieden: „Diese Trimming-Aktion für den Winter, mit der sich Initiatoren und Veranstalter vor allem an Leute wenden, die nicht in Vereinen organisiert sind, ist in der Öffentlichkeit nicht bekannt genug. Wir bräuchten Plakate überall in der Stadt.“

## Trimm-Wochen in Frankfurt am Start

FRANKFURT A. M. „Gesund und fröhlich durch den Winter“ — unter diesem Motto stehen die „Frankfurter Trimming-Wochen“, die der Landessportbund Hessen, der Deutsche Sportbund und die Stadt Frankfurt von Oktober bis zum April 1984 durchführen. Das Programm umfaßt Großveranstaltungen im Schwimmen, Radfahren, Laufen, Gymnastik, Wandern, Tanzen, Eislaufen und Skilanglaufen und wird am Sonntag, 16. Oktober, mit einem Wandertag durch den Stadtwald eröffnet.

Ausrichter ist der Bezirk Frankfurt des Betriebssport-Verbandes. Start und Ziel ist am Grillplatz des Monte Scherbelino (ab 9 Uhr).

Jeder Teilnehmer hat zum Abschluß der Saison die Möglichkeit, den wertvollen „Frankfurter Trimming-Adler“ zu erwerben. Auskünfte die geplanten Sonderveranstaltungen gibt das Sport- und Badeamt unter den Rufnummern 21 28 679 und 21 28 587. jot

172 173 170. 83

F. Neugebauer 17.10.83

# Mit Kapuze und Schirm

„Frankfurter Trimming“: 150 wanderten mit

ab. — „Sagen Sie mir bitte mal, wo es hier zum Trimming geht?“

„Was heißt hier Trimming? Ich gehe sonntags spazieren wie jeder ordentliche Staatsbürger!“ schnarrt der ältere Herr die junge Frau an, die in Wanderschuh und Knickbunthosen auf dem Parkplatz Nord am Fuße des Monte Scherbelino steht und den Startpunkt für die Wanderung des Frankfurter Trimming sucht. Andere „Waldläufer“ sind freundlicher: In wenigen Minuten hat sie zum Grillplatz gefunden, wo Biggi Hofmann und ihre Freunde vom Betriebssportverband, der die Sonntagsaktion ausrichtet, den Unermüdlichen, die Wind und Regen trotzen, die Trimmkarten aushändigen.

Es brauchte am Sonntagmorgen schon einigen Mut, die warmen Federn zu verlassen und die Wanderstiefel zu schnüren. Immer wieder goß es wie aus Eimern, und schloß der Himmel einmal seine Schleusen, tropfte es von den Bäumen genau in die Kragen der Wanderlustigen, die gerade ihre Kapuze einmal erleichtert vom Kopf geschoben hatten.



Trotz all dieser Widrigkeiten waren um 11.30 Uhr schon über 150 Wanderer, mit Regenschirmen bewaffnet, vom Start in Richtung Neuwiesenschneise davongestieft, die meisten, um den „kleinen“ Rundgang zu laufen, der immerhin neun Kilometer lang war, aber auch etliche, die sich vor dem 16-Kilometer-Gang nicht scheuten.

Um zehn Uhr sammelte sich eine größere Gruppe von Wanderern um Birgit Friedmann von der Frankfurter Eintracht, der ersten Leichtathletik-Weltmeisterin. Wegen einer älteren Verletzung konnte sie nicht so mitmachen, wie sie gerne gewollt hätte. So schlug sie einen kurzen Bogen und zeigte damit ihren guten Willen.

Obwohl auch um zwölf Uhr noch immer Trimmkarten am Start verlangt wurden, auf die nach beendeter Wanderung die begehrten Stempel gedrückt wurden, zeigte sich Karlheinz Koch vom Betriebssportverband alles andere als zufrieden: „Diese Trimming-Aktion für den Winter, mit der sich Initiatoren und Veranstalter vor allem an Leute wenden, die nicht in Vereinen organisiert sind, ist in der Öffentlichkeit nicht bekannt genug. Wir bräuchten Plakate überall in der Stadt.“

## Trimm-Wochen in Frankfurt am Start

FRANKFURT A. M. „Gesund und fröhlich durch den Winter“ — unter diesem Motto stehen die „Frankfurter Trimming-Wochen“, die der Landessportbund Hessen, der Deutsche Sportbund und die Stadt Frankfurt von Oktober bis zum April 1984 durchführen. Das Programm umfaßt Großveranstaltungen im Schwimmen, Radfahren, Laufen, Gymnastik, Wandern, Tanzen, Eislaufen und Skilanglaufen und wird am Sonntag, 16. Oktober, mit einem Wandertag durch den Stadtwald eröffnet.

Ausrichter ist der Bezirk Frankfurt des Betriebssport-Verbandes. Start und Ziel ist am Grillplatz des Monte Scherbelino (ab 9 Uhr).

Jeder Teilnehmer hat zum Abschluß der Saison die Möglichkeit, den wertvollen „Frankfurter Trimming-Adler“ zu erwerben. Auskünfte die geplanten Sonderveranstaltungen gibt das Sport- und Badeamt unter den Rufnummern 21 28 679 und 21 28 587.

172 13, 120. 83

»Frankfurter Trimming 83/84«

BB 3/11.35

## Ab sofort die Beine in die Hand nehmen

Von Freitag bis Sonntag stets Lauftreffs

FRANKFURT. Die Beine in die Hand nehmen im November diejenigen, die ihr Herz für das »Frankfurter Trimming 83/84« entdeckt haben. Nachdem der Oktober ganz im Zeichen des Wanderns gestanden hatte, darf nun gelaufen werden, was das Zeug hält. Besonders engagieren sich hierbei Spiridon Frankfurt und die Sudetendeutsche Turngemeinde. Beide bieten reglementierte Lauftreffs an.

An der Wintersporthalle im Waldstation schnüren die Trimm-Traber jeweils freitags um 17 Uhr - am 4., 11., 18. und 25. November - mit der STG die Jogging-Schuhe. Spiridon Frankfurt nennt die Sportanlage Babenhäuser Landstraße als Ausgangspunkt für seine Unternehmungen jeden Samstag um 15 Uhr sowie sonntags um 9.30 Uhr (für Frühaufsteher mit viel Courage).

Wer sich mehr dem nassen Element zugezogen fühlt, kann sich am Sonntag, 13. November um 9 Uhr mit dem Höchster Schwimmverein und Wassersport Westend in die kühlen

Fluten des Bezirksbades Höchst stürzen. Auf Kufen durch die Eissporthalle und über den Schnellauf ring sausen läßt der Olympische Eisschnellauf-Club an Buß- und Bettag, Mittwoch, 16. November ab 9 Uhr.

Als Ausrichter des Hauptereignisses in diesem Monat zeichnet am Sonntag, 20. November ab 10 Uhr im Rehstockbad die Leistungsgemeinschaft Schwimmen mit dem ersten Frankfurter Schwimm-Club von 1891 an der Spitze verantwortlich. Der EFSC will dazu ein bunteres Programm nach dem Vorbild der »Familienolympiade« zusammenstellen.

Weitere Schwerpunkte sind der 4. Dezember und 22. Januar. Vor Weihnachten organisiert der Olympische Eisschnellauf-Club ein Wettläuferfest auf dem Ring an der Eissporthalle, wobei er das Hauptaugenmerk auf Ausdauer, Geschicklichkeit und Schnelligkeit legt. Im neuen Jahr lädt »Der Frankfurter Kreis« jedermann zum Tanzen in das Volkshaus ein. (G/Ag/ST)

## Flügelahm

Die Frankfurter sollen gesund und fit durch den Winter kommen. Dies ist der Sinn der Aktion „Trimming 83/84“, die die Stadt in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Sportbund vor einem Monat ins Leben rief. Wandern, Laufen, Schwimmen, Eislaufen, Skilanglauf, Tanzen, Gymnastik und Radfahren — in jedem Monat etwas anderes und für jeden etwas. Die Organisatoren träumten schon von einer Massenbewegung, die über die Stadt schwappen sollte.

Der erste von sechs Monaten ist jetzt vorbei, die Zwischenbilanz präsentiert sich so trübe wie meist das Wetter in diesen Wochen. So fiel schon zum Auftakt ein Lauftreff kurzfristig aus, weil der zuständige Funktionär der Sudetensportgemeinschaft in Urlaub fuhr. Zur Wanderung rund um den Monte Scherbelino kamen, wohl auch wegen der trüben Witterung, nur 300 Trimm-Willige. Es fehlt der Aktion an Organisation, es fehlen die Plakate, die Hinweisschilder, Aufkleber, all das, was den immer bequemer werdenden Menschen dazu verleiten könnte, sich aufzuraffen und die Sportschuhe zu schnüren. Denn es sollten (und sollen) bei dieser Trimming-Aktion ja gerade die Frankfurter angesprochen werden, die bisher keinen oder kaum Sport trieben.

Wen wundert es da, daß bei dem gestrigen Lauftreff an der Babenhäuser Landstraße außer dem eingeladenen Eintracht-Vize Harald Böhm und Sylvia Schenk, Frankfurter Olympiateilnehmerin von 1972 in München, nur die Stamm-Mannschaft der Spiridon-Läufer durch den Stadtwald trabte? Wenn die Stadt als Organisator dem Trimming-Adler nicht bald gehörig unter die Schwingen greift, wird dieser noch vor dem geplanten Ende im März 1984 zum Sturzflug ansetzen. ve.

14

2 12

14/2

## Bisher blieb das Gedränge bei der Trimmaktion aus Sportdezernent Rhein zieht Zwischenbilanz

ohl — „Massen haben wir noch nicht bewegt“, zieht Sportdezernent Peter Rhein erste Bilanz der Aktion „Frankfurter Trimming 1983/84“. Seit mehr als einem Monat läuft die Veranstaltungsreihe, die den Bürgern helfen soll, „gesund und fröhlich durch den Winter“ zu kommen. Wanderungen und Lauftreffs standen im Oktober auf dem Programm.



„Vielleicht lag es am Thema“, meint Rhein, der sich selbst an zwei Wanderungen beteiligte. Mit mehr als 50 Wanderern hatte er sich nie auf den Weg gemacht. Auch das Wetter spielte nicht immer mit. Schirme und Regenhäute gehörten meistens zu den wichtigsten Utensilien. „Außerdem war die Aktion noch nicht richtig bekannt“, begründet der Sportdezernent die schwache Resonanz. „Da war etwas völlig Neues, an das die Leute erst herangeführt werden mußten.“ Mittlerweile habe sich das verändert. Hauptsächlich durch Mund-zu-Mund-Propaganda, so erzählten Trimmer Peter Rhein, erfuhren sie von dem Programm.

Doch wer wandern will, muß eine Hemmschwelle überwinden. Schon am Morgen muß man am Treffpunkt sein, meist eine Anfahrt in Kauf nehmen, und oft gibt es keine Möglichkeit, die Gruppe vorzeitig zu verlassen. Rhein, Mitglied des Alpenvereins, kennt sich da aus.

An der Organisation habe es nicht gelegen, die Vereine hätten alles sehr gut vorbereitet, sagt Rhein. 30 Vereine werden sich im Winter an der Trimming-Aktion beteiligen. Sie haben den größten Teil der Arbeit auf sich genommen, nicht zuletzt mit dem Hintergedanken,

neue Mitglieder werben zu können. „Die ehrenamtliche Arbeit in den Vereinen, das ist unser ganzes Geheimnis. Ohne die Vereine könnten wir diese Aktion überhaupt nicht anbieten“, bekräftigt der Dezernent.

Für das „Frankfurter Trimming“ gibt es kein Budget, und Rhein weigert sich auch beharrlich, dafür Geld auszugeben: „Für die Idee, den Bürger in den Mittelpunkt des Sportgeschehens zu stellen, brauche ich kein Geld.“

Bisher hat die Stadt nur Handzettel mit dem Programm bis zum März drucken lassen, die aber offensichtlich bisher nicht sehr weit verbreitet worden sind. Jetzt soll Versäumtes nachgeholt werden. Die Zettel liegen an den Kassen in Supermärkten aus. Damit will Rhein genau die Personengruppe ansprechen, die er für das Trimmen gewinnen möchte. „Gerade den über 50jährigen muß mehr Mut zu sportlicher Betätigung gemacht werden. Ich will mit dieser Aktion ganz besonders diejenigen ansprechen, die sonst keinen Schwung haben“, betont der Dezernent.

Rhein weiß aber auch, daß Trimming leicht in Gefahr gerät, zu technisch zu werden, und Menschen, die bisher keinen Sport getrieben haben, sich schnell überfordern. Ausgebildete Übungsleiter und ärztliche Betreuer sollen deshalb bei jeder Veranstaltung darauf achten, daß niemand die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit erreicht. Rhein glaubt, daß ganz besonders der Skilanglauf, der im Januar auf dem Programm steht, für ältere Menschen geeignet ist.

Schon jetzt denkt der Sportdezernent daran, die Aktion im nächsten Winter fortzusetzen, „vielleicht breiter, vielleicht aufwendiger“. Doch die Grundkonzeption, kein Geld für Veranstaltungen auszugeben, will er auf jeden Fall beibehalten.



Sport auf breiter Front? Beim Rhein-Main-Volkseislauf am Ratsweg stellten sich immerhin 50 Frankfurter auf die Kufen. Der größte Erfolg der Aktion Frankfurter Trimming 83/84 an diesem Wochenende. Foto Mehrens

Frankfurter Trimming 83/84:

## Wenig Interesse zu Wasser, zu Lande und auf dem Eis

FRANKFURT. Gesund und fröhlich kommt sicher mancher Frankfurter durch den Winter; die unter diesem Motto stehende Veranstaltungsreihe „Frankfurter Trimming 83/84“ brauchen dazu offenbar die wenigsten. Gerade 50 stellten sich am Sonntagmorgen zum „1. Internationalen Rhein-Main-Volkseislauf“ auf die Kufen und sorgten damit für die größte Resonanz auf die Aufforderung der Stadt, in der kalten Jahreszeit Sport zu treiben. Ein Volksschwimmen im Bezirksbad Höchst, ebenfalls in den Trimming-Kalender aufgenommen, erwies sich als ein Schlag ins Wasser: Vier Freiwillige fand der Übungsleiter unter den Badegästen, die sowieso den Sonntag im Schwimmbaden beginnen wollten. Seit Wochen laufen auch die Jogger des Lauftreffs von Spiridon Frankfurt an der Babenhäuser Landstraße unter der Überschrift „Frankfurter Trimming“. Doch von den bis zu 300 Trimm-Trabern will kaum einer die gelbe Karte zum Punktesammeln für den Frankfurter Trimming-Adler abzeichnen lassen. Sie würden ohnehin durch den Wald rennen.

Zuwenig Publizität, zuwenig flankierende Maßnahmen der Stadt beklagen die meisten Veranstalter derartiger Trimmaktionen. Sportdezernent Peter Rhein, der sich mit dem Erfolg der Eislauf-Veranstaltung zufrieden zeigte,

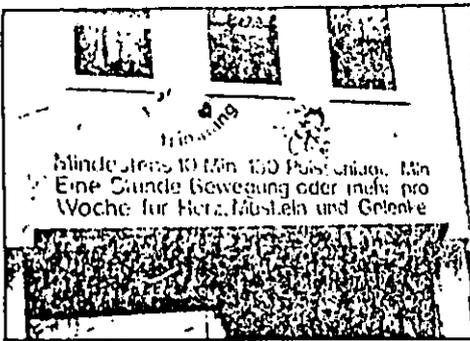
weist die Kritik zurück. Die Vereine hätten sich vor Monaten bereit erklärt mitzumachen, die Stadt habe nach seiner Einschätzung alles gemacht, was möglich ist.

Da klappt wohl auch die Lücke in der Zusammenarbeit. Die Stadt, die keinen Etat für diese Aktion zur Verfügung und auch nicht vorgesehen hat, verläßt sich auf das Engagement der Sportler und der Vereine, diese warten wiederum auf Hilfestellung der Initiatoren dieser Aktion, der zweifellos eine gute Idee zugrunde liegt. Wolfgang Demel, Sportlehrer und Übungsleiter von Wassersport Westend, hat sich nach eigenen Worten nur deshalb entschieden, das Volksschwimmen auszurichten, um zu beweisen, daß es so nicht geht. Vor etwa vier Wochen erfuhr er von der geplanten Aktion, vor etwa einer Woche schickte das Sport- und Badeamt auf Anfrage die Teilnehmerkarten ins Schwimmbad. Der „Riesentlop“ kam für Demel deshalb nicht überraschend. Allerdings hatte er doch mit zehn Teilnehmern gerechnet — enttäuschend gering.

17 Eisläufer zogen eine halbe Stunde nach Beginn des Volkseislaufs ihre Bahn, einige davon Mitglieder des ausrichtenden Olympischen Eisschnelllauf-Clubs Frankfurt. 33 weitere Starter, überwiegend Jugendliche, kamen im Laufe des Vormittags dazu. In der Hal-

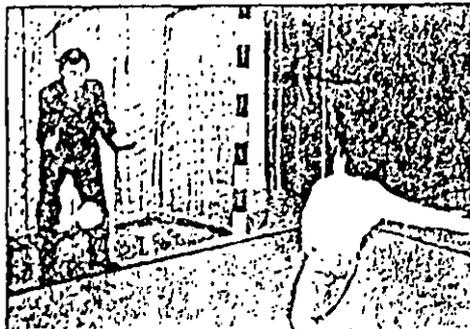
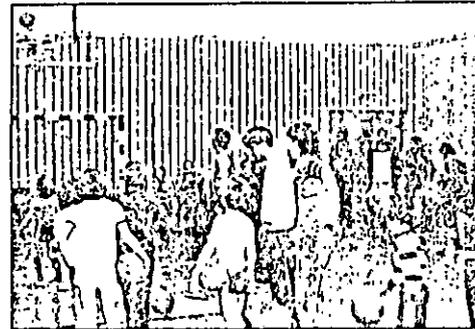
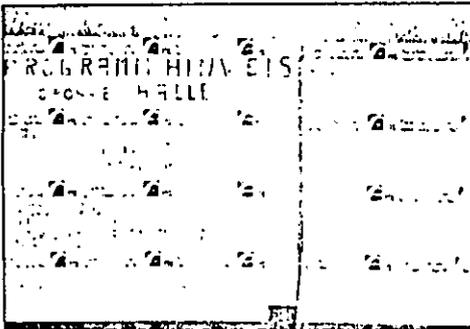
le drängten sich sportbewusste Frankfurter auf dem Eishockeyfeld. Den Ausdauertest draußen mochte keiner von ihnen mitmachen. Helga Güttler, die Zweite Vorsitzende des Vereins, freute sich angesichts des schwachen Besuchs über diese lehrreiche Generalprobe für die Hauptveranstaltung am 4. Dezember. Vor diesem Termin müsse man die Werbetrommel doch etwas lauter rühren, vielleicht sogar auf eigene Kosten Plakate drucken. Die 25 000 Handzettel die die November-Termine und Werbung für das Trimming 130 enthalten, hat die Allgemeine Ortskrankenkasse finanziert: „Bewegung ist die beste Medizin.“ Die Apothekerin Helga Güttler kann dem nur zustimmen, ausreichend ist das Engagement sicher nicht. Zum Glück für die Veranstaltung verfügt der Olympische Eisschnelllauf Club nicht nur über einen engagierten Vorstand und viele freiwillige Helfer, er ist auch stark daran interessiert, Eisschnelllauf in Frankfurt zu etablieren und Mitglieder zu gewinnen. Im Gegensatz dazu brauchen, zum Beispiel, die Schwimmvereine. Höchst und Westend sowie der Lauftreff von Spiridon nicht um Mitglieder oder Teilnehmer zu werben. Ihr Sportalltag ist auszufüllt genug, um auf vermeintliche Feiertage à la Frankfurter Trimming leichten Herzens verzichten zu können.

MICHAEL REINSCH



## 5. Februar 1984: TAG DER OFFENEN TÜR

Schnappschüsse  
von der  
JEKAMI-Hauptveranstaltung  
im Februar  
im Rahmen der Frankfurter  
TRIMMING AKTION



## »Jekami« Hauptveranstaltung der Frankfurter Trimming-Saison 83/84«

»Jekami« heißt übersetzt »Jeder kann mitmachen«. Das war unser Motto für den »Tag der offenen Tür«, den wir am 5. Februar 1984 veranstalteten.

Mit der tatkräftigen Unterstützung unserer Abteilungen und Übungsgruppen wurde eine Mannulveranstaltung organisiert und durchgeführt.

Vom frühen Morgen an bewegten sich Hunderte von Besuchern durch unser Bockenheimer Sportzentrum. Für jeden wurde etwas angeboten. Die Passiven verfolgten sehr aufmerksam die Darbietungen, die einen Querschnitt durch unseren Wettkampfbereich zogen. Wer sich aktiv betätigen wollte, der hatte reichlich Gelegenheit, den Schweiß fließen zu lassen. Mit Aerobic fing unser Programm an. Bis zur Mittagspause zeigten unsere Turner und Volleyballer ihr Können, forderten Gymnastikangebote die Besucher zum Mitmachen auf. Bei Mutter/Vater und Kind spielten die Kleinen mit den Großen, sprangen, tanzten und turnten alle zusammen, als ob die Sporthalle die idealste Spielwiese wäre.

Am Nachmittag begann es recht locker mit Tennis-Fußball, für das noch nicht ganz verdauten Mittagessen die richtige Einstimmung. Badminton, Basketball, Skigymnastik, Handball, Prellball, Seniorengymnastik, Dang-Fu-Do, Leichtathletik und zum Schluß wieder Aerobic. Man konnte nur staunen, mit welcher Begeisterung dies alles angenommen wurde. Aber auch in den anderen Räumen unseres Vereins-

hauses ging es nicht weniger aktiv zu. Ob Fitneßtraining an der »Kraftmaschine« oder Ballettvorführungen der Kleinen, überall war Gedränge. Im Tischtennisraum wurde unermüdet gespielt. Die Gewichtheber konnten den angebotenen Ernungstest mit eigenem aktiven Training verbinden.

Begleitet wurde das gesamte »Aktivprogramm« von Ärzten des Stadtgesundheitsamtes, die den ganzen Tag zur Beratung und Kreislaufkontrolle zur Verfügung standen. Der mitgebrachte Informationsstand war eine zusätzliche Anlaufstelle.

Große Unterstützung erfuhr diese Veranstaltung durch DSB, LSB und der Stadt Frankfurt. Deren Broschüren, Wettbewerbskarten, Aufkleber und Flugblätter wurden an alle Besucher ausgegeben, das Foyer verwandelte sich in kurzer Zeit zur Informationszentrale der Aktion. Betreut von den FTG Mitarbeiterinnen standen Automaten zur Blutdruckkontrolle und zum Belastungstest bereit. Niemand wurde müde, jeden einzelnen geduldig über alles zu informieren.

Nachdem am Abend der letzte Besucher der ca. 1500 gegangen war, konnten die Organisatoren befriedigt feststellen, daß alles optimal geklappt hatte. Die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Gruppen, die Bereitschaft zur Mitarbeit, dies war eine gelungene Darstellung unserer FTG. Ein weiterer Schritt zur Bildung einer großen Vereinsanstalt war bewältigt.

### TERMINKALENDER

So 01.04.	10.00 Uhr	Tischtennis Bundesliga: Damen I — Ahlem Schwarzbach-Halle Krieffel
So 01.04.	10.00 Uhr	Tischtennis 2. Bundesliga, Herren I — Saarbrücken
Sa 07.04.	17.00 Uhr	Handball Bezirksliga: Damen I — Wehrheim Sporthalle Ernst Reuter Schule
Sa 07.04.	18.45 Uhr	Handball 2. Bezirksliga: Herren I — Oberursel Sporthalle Ernst Reuter Schule
Sa 12.05.	18.00 Uhr	Gewichtheben Südhessenliga: FTG — Großzimmern, TT-Saal, Sportzentrum Bockenheim

### Tennis-Jugendgruppentraining '84

Auch in diesem Jahr bietet der Verein auf dem Hartplatz (Stockschießanlage) das saisonbedingte Jugendgruppentraining im Tennis an.

Der Kurs beginnt am 7.5.1984 und endet am 5.10.1984. Eine Sommerpause ist für die Zeit vom 16.7. bis zum 24.8.1984 eingeplant. Die Kursgebühr beträgt DM 50,-.

Schriftliche Anmeldungen müssen bis zum 19.04.1984 bei der Geschäftsstelle eingegangen sein. Aus ihr sollen Name, Anschrift, Telefon, Geburtsdatum und die Angabe, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, erkennbar sein. Außerdem sollten die nichtgewünschten Tage angegeben werden.

MÜNDLICHE Anmeldungen werden NICHT entgegengenommen. Die Teilnehmer(innen) werden mittels Rundschreiben rechtzeitig informiert.

Zusätzliche Auskünfte erteilt Herr Wessendorf (704507).

## Blick über den Zaun

Dr. Hans Evers, der Ehrenpräsident der FREIBURGER TURNERSCHAFT VON 1844 und als Bundestagsabgeordneter lange Jahre Vorsitzender des Sportausschusses des Bundestages, wurde im vergangenen November zu einem der drei Freiburger Bürgermeister mit dem Obernrat Kultur, Schulen, Fremdenverkehr und Sport gewählt.

»Fit durch den Winter« heißt die 1982 erstmals angebotene Aktion der HAMBURGER TURNERSCHAFT VON 1816. Eine Vorsorgeaktion zur Gesunderhaltung durch Sport, richtige Ernährung und autogenes Training, die jeweils von Oktober bis März läuft.

Im Anschluß an eine notwendig gewordene Mitgliederversammlung führte TUS GRIESHEIM (bei Darmstadt) erstmals eine vereinsöffentliche Versammlung durch mit dem Tagesordnungspunkt »Vereinsrat für 1984«. Um die Wünsche aller Abteilungen befriedigen zu können, bedurfte es der Festlegung, die Mitgliedsbeiträge teilweise anzuhoben.

42 Vereins Verantwortliche trafen sich zum ersten Seminar des SPORT-UND SCHWIMMCLUBS KARLSRUHE, um in konzentrierter Diskussion eine Reihe von Grundsätzen für die Vereinsarbeit herauszuarbeiten.

Im Dezember des vergangenen Jahres wurde ein neuer Superverein geboren, die TURN-UND SPORTVEREINIGUNG BAYER 01 LEVERKUSEN. Die Mitglieder des TUS 04 und SV 04 sprachen sich im zweiten Anlauf für die Fusion aus, damit einer Empfehlung der Bayer AG folgend. Der dem Sport sehr aufgeschlossene Chemiekonzern hat allein dem TUS in den letzten Jahren jährlich mit 3,5 Millionen DM »unter die Arme gegoffen«.

Um der Finanzlage gerecht zu werden (Kostensteigerungen, aber auch Kürzungen in der öffentlichen Förderung) haben u.a. bei TUS 1846 NURNBERG, TUS 1892 HEILBRONN-SONNHEIM, POST-SPORTVEREIN HANNOVER, HAMBURGER TURNERSCHAFT VON 1816, SSV ULM 1846 und DJK JUGENDARBEIT REGENSBURG NORD zu Beitragsanpassungen geführt.

Das Berghaus des TSV MÜNCHEN MILBERTSHOFEN in Hopfgarten/Innol sieht auch den Mitgliedsvereinen des Freiburger Kreises zur Verfügung. Die Übernachtung kostet in den komfortablen Zimmern 15 DM für Erwachsene bzw. 10 DM für Jugendliche bis 16 Jahren. Eine ideale Möglichkeit für den Sommer- oder Winterurlaub.