

Nachrichten-Blatt

des

Turn- und Sport-Vereins Berlin-Lichterfelde, E.V.

Kreis III b (Havelgau)

Gegründet 1887.

Deutsche Turnerschaft

Verwaltungsrat: 1. Vorsitz. E. Bäcker, Jägerstraße 18 b; Schriftführer G. Berlin, Berliner Straße 130
Hauptkassenwart R. Schreiber, Manteuffelstr. 23, Postcheckkonto Berlin NW, 7 Nr. 84945;
Oberturnwart P. Moderohn, Berlin-Steglitz, Birckbuschstraße 16.

Sämtliche Anschriften, das Nachrichtenblatt betreffend, sind zu richten an den Schriftleiter E. Woiter, Jungfernstieg 28

Nr. 10/11

Oktober/November 1930

10. Jahrgang

Altersturnen.

Von Turn- und Sportlehrer Wilh. F a s h a u e r - Spandau.

Als Fr. V. Jahn im Alter von 70 Jahren während der deutschen Nationalversammlung in der Paulskirche zu Frankfurt a. M. 1848 die Stufen zum Rednerpult mit behenden Sprüngen emporstürmte, da wurde er ausgerufen: Die Niederschrift enthält die viel-sagende Bemerkung: Heiterkeit! Die jugend-liche Behendigkeit des alten Turnvaters war für die andern würdigen Herren Ab-geordneten etwas Ungewöhnliches. Heute würde solche Geschmeidigkeit und Be-herkung des Körpers im vorgeschrittenen Alter nicht mehr Lächeln, sondern Be-wunderung auslösen.

Was damals bei Jahn, der durch regel-mäßiges Turnen sich Jugendfrische und Ge-schmeidigkeit der Glieder bis ins hohe Alter bewahrt hatte, eine Seltenheit war, ist heute im Jenseitigen der Leibesübungen häufig zu finden. Viele Turnvereine haben stattliche Altersstufen, deren Mitglieder noch manchem Jüngeren etwas vormachen. Das Alters-treffen, welches die Deutsche Turnerschaft in diesem Jahre in Königsberg i. Pr. abge-halten, hat bewiesen, wie man trotz Altwerden doch noch jung bleiben kann.

Die Zeiten sind längst vorüber, wo die Altersabteilungen ein beschauliches Dasein fristeten und nur bei Wanderungen und Bier-abenden sich gern daran erinnerten, wie herr-lich weit man es in jüngeren Jahren gebracht hatte. Das Turnen wird heute nicht mehr als ein Vorrecht der Jugend angesehen, sondern als Pflicht für alle Altersklassen be-trachtet. Ärzte, Turnführer und Lehrer haben die Wahrheit bestätigt, die der alte Dr. Goep in folgenden Kernspruch gefaßt hat: „Kraft und Schneid hast du errungen durch das Turnen mit den Jungen! Kraft und Schneid kannst du erhalten durch das Turnen mit den Alten!“

Allerdings ist für denjenigen Vorsicht ge-boten, der erst im vorgeschrittenen Alter mit planmäßiger und regelmäßiger Leibesübung

beginnt. Denn obwohl im allgemeinen bei Vierzigjährigen das Muskelgewebe noch ver-hältnismäßig geschmeidig ist und auch das Knochensteilett nichts von seiner Festigkeit und Stärke eingebüßt hat, hat das Adernetz bereits zu altern begonnen. Die Geschmeidig-keit der Blutgefäße ist herabgemindert. Auch das Herz als Hauptantriebskraft für die Durchblutung aller Organe ist meist nicht mehr so kraftvoll wie im jugendlichen Alter. Darum hüte man sich vor Schnelligkeits-übungen, welche an Herz, Lunge und Blut-gefäße allergrößte Anforderungen stellen. Aus diesem Grunde wird ein erfahrener Leiter in der Altersabteilung Spitzenleistungen bei den genannten Übungen nicht verlangen. Die Leibesübungen sollen ja nicht Haupt-zweck sein, sondern nur Mittel zur Gesund-erhaltung, Räftigung und Vorbeugung. Wer im vorgeschrittenen Alter mit Leibesübungen beginnt, nachdem er seine Minderwertigkeits-gefühle und eine gewisse Scham überwunden hat, der wird anfangs merkwürdige Schmerzen in allen Gliedern empfinden. Dieser so-genannte „Muskelkater“ wird durch Regel-mäßigkeit der Übungen bald aufhören und dann entschädigen körperliches Wohlbefinden und Frische für die anfänglichen Beschwerden.

Unsre Zeit, die besonders für den Groß-stadtmenschen in allen Ständen und Berufen so unerhörte Anforderungen an Körper und Geist stellt, erheischt gebieterisch, daß gerade die „Alten Herren“ durch planmäßiges Turnen: Entspannungsübungen, Lockerungsübungen und besonders Ausgleichsübungen einem vor-zeitigen Altern und Verkramptsein des Körpers vorbeugen und entgegenarbeiten. Das regelmäßige Leben des Einzelnen mit Menschen im gleichen Alter schafft außerdem ein Gemeinschaftsgefühl, welches für die All-gemeinheit in unserm zerrissenen Volke von Bedeutung ist. Leibesübung im Alter ist ein frisch quellender Jungbrunnen, dessen klares Wasser Lebendigkeit, Kraftfülle und Ge-schmeidigkeit vermittelt!

Vom Freudenland der Frau.

Deutschlands Frauenwelt hat in den letzten Jahrzehnten eine gründliche Umgestaltung erfahren. Die Entwicklung der Zeit zwang die Frau, gegen früher in verstärktem Maße berufstätig zu werden, in den Kampf um das tägliche Brot einzutreten und um ihre Stellung im öffentlichen Leben zu ringen. Das setzt selbstverständlich eine ganz andere innere Einstellung als früher voraus und bedingt auch ganz andere körperliche und Nervenvoraussetzungen, als sie früher an das weibliche Geschlecht gestellt wurden. Wer sich heute im Lebenskampf durchsetzen will, der muß als deutsches Mädchen und als deutsche Frau Lebenswerte in sich tragen, die Behauptung im Leben ermöglichen.

Dazu helfen die Leibesübungen im vielseitigsten Sinne. Es ist keine zufällige Zeiterscheinung, daß die Frau heute in einem früher nie gekannten Ausmaße den Leibesübungen huldigt und bestrebt ist, in den Reihen der Turn- und Sportvereine Geltung zu erlangen, und sich auf fast allen Gebieten der Leibesübungen angemessene Betätigung zu schaffen.

Heute stehen in den Reihen der D., des größten und leistungsfähigsten Verbandes für Leibesübungen, Hunderttausende von Frauen aller Altersstufen, von der kleinen Schülerin bis zur Greisin; sie alle turnen, weil sie sich Gesundheitswerte erwerben wollen, weil sie einen Ausgleich gegenüber der gewohnten Arbeitsleistung erstreben, und weil sie Freude suchen, die ihnen für ihr Tagewerk Frische verleiht. Dieser erfreuliche Zustrom des weiblichen Geschlechts zur Turnerei ist auch volksgesundheitlich von ungeheurer Bedeutung, denn die Frau als Trägerin der Zukunft unseres Volkes wird ein ganz anderes Geschlecht gebären, wenn sie selbst gesund und kräftig ist, als wenn sie unter den Zivilisations- und Modeerscheinungen verkümmert und sich verbildet. Deshalb ist die Leibesübung der Frau vom Standpunkt der Volkskraft eine notwendige und geradezu selbstverständliche Forderung.

Wie soll sich aber ein Betrieb gestalten, der wirklich dem entspricht, was eine Frau braucht, und der Rücksicht nimmt auf die körperliche Eigenart des weiblichen Geschlechts?

Es können nicht ohne weiteres die Formen der männlichen Leibesübungen übernommen werden. Sie müssen der Frau angepaßt werden. Zwar weiß die Natur selbst, wo die Grenze der Leistungsfähigkeit der Frau ist, und sie schützt aus sich heraus meist schon allein die Frau vor Ueberanstrengungen, aber in einem gut geleiteten Turnvereinswesen wird die Gefahr einer Ueber-

spannung von vornherein schon durch die Gestaltung des Betriebes vermieden.

Wie formt sich der Betrieb, in den Kleinsten die fröhlichen Neck- und Scherzspiele, da haben wir die fröhlichen Ursprungsformen körperbildender Leibesübungen, es wird an den Geräten geurnt, soweit es die noch unentwickelte Kraft zuläßt, da wandert man, da tummelt man sich nach Möglichkeit in frischer Luft. Wird das Mädchen dann älter, und tritt es in die Jungmädchenjahre ein, dann erweitert sich der Rahmen der Übungen, die zur Anwendung kommen, erheblich. So wird das Volksturnen mit den Übungen des Laufes, Sprunges und Wurfes in den Übungsbetrieb mit einbezogen, die Leistungen an den Geräten steigern sich, das Spiel nimmt mehr Kampfformen an, ebenso wird das Schwimmen mehr im technischen Sinne betrieben, aber daneben bleibt das Wandern die Quelle der Erholung, und zugleich eröffnen sich viele Möglichkeiten anderer Betriebsformen, so der rhythmischen Gymnastik, die in den meisten Turnvereinen eine Pflegestätte gefunden hat.

Die reife Frau ist wieder anders zu behandeln, und ihre Übungen werden sich mehr nach ihrer körperlichen Verfassung und nach ihrer Neigung richten. Man hat im allgemeinen mit dem Fortschreiten des Alters die Tatsache festzustellen, daß neben der körperlichen Eignung auch die Neigung der Frau eine besondere Rolle spielt, wenn es gilt, die richtige und passende Übung auszuwählen. Die noch nicht verheiratete Frau wird sich im allgemeinen den Übungen zuwenden, die ihr besonders liegen, die ihr Freude machen und für die sie sich begeistert, und in denen sie aufgeht. Die bietet die unendliche Vielseitigkeit des deutschen Turnens jeder Betätigungsmöglichkeit. Es ist nicht so, daß in der D. die Frau, die irgendeine Übung nicht meistern kann, und der das Eine und das Andere keinen Spaß macht, etwa ausscheiden müßte. Liegt ihr die eine Übungsart nicht, so kann sie sich irgendeiner anderen zuwenden, und die Fülle der Betriebsformen bietet jeder das, was sie will. Geräteturnen, Lauf, Sprung und Wurf, Schwimmen, ja, Fechten und der Wassersport, der Wintersport mit seinen mannigfachen Abarten, das Wandern, das Turn- und Sportspiel in seiner ganzen Vielseitigkeit, die rhythmische Gymnastik, sie alle erschließen sich der deutschen Frau und geben ihr hundertfache Möglichkeit, sich im Kreise gleichgesinnter Kameradinnen zu tummeln und auszubilden.

Ist die Frau aber bereits über die Jugendjahre hinaus, ist sie vielleicht verheiratet und bereits Mutter geworden, so steht ihr in den deutschen Turnvereinen wieder eine besondere Eigenart der Leibesübungen zur Verfügung. Sie braucht nicht Wettkämpfe zu bestreiten, sie kann alle Übungen unterlassen, die ihrem Organismus vielleicht nicht angemessen sein könnten, und sie kann den noch soviel Schönes und Wertvolles betreiben in einer ihrer körperlichen Eignung entsprechenden Form. So z. B. das mäßige Turnspiel, die rhythmische Gymnastik, die Körperschule, vorsichtiges Geräteturnen, Schwimmen, Wandern und so weiter. Es ist daher kein Wunder, daß gerade in letzter Zeit die Frauenvereine, die Abteilungen der verheirateten Frauen, sich immer mehr in den Turnvereinen ausbreiten und Mitglieder aufweisen bis in das höchste Alter hinein.

So wird aus der Fülle der Vielseitigkeit jeder Frau in jeder Altersstufe alles das geboten, was sie mag und was sie aus körperverletzlichen Gründen benötigt. Ein Wunderland der Frau erschließt sich hier. Möchte sich dieses Wunderland recht vielen deutschen Frauen eröffnen und ihnen Stunden der Freude und inneren Befriedigung schaffen, indem sie die Kräfte zu regen und zu bilden suchen im gemeinjamem Leben des deutschen Turnvereins!

Mitteilungen des Turnrates.

Das stete Anwachsen unseres Vereins hat die Verwaltung desselben im Laufe der Jahre immer schwieriger gestaltet. Wir sahen uns gezwungen, eine Geschäftsstelle einzurichten, um eine Zentrale zu schaffen, in der fast sämtliche Verwaltungsangelegenheiten erledigt werden. Als Leiter der Geschäftsstelle hatte sich unser Turnfreund Hermann Berlin, der erste Schriftwart, bereit gefunden. Die Einrichtung und Verwaltung dieser Geschäftsstelle hat unermessliche Opfer an Arbeitskraft, Zeit, Geduld und Ausdauer erfordert. Mit voller Hingabe hat sich unser Berlin dieser Aufgabe gewidmet. Leicht ist ihm sein neues Arbeitsfeld oft nicht gemacht worden. Häufig hat er Klage darüber geführt, daß er bei einigen Abteilungen sowohl als auch bei einzelnen Mitgliedern nicht immer die nötige Unterstützung und schnelle und pünktliche Erledigung seiner Anweisungen gefunden

hat. Doch er verzagte nicht, er hat sich durchgesetzt. Neben diesen beiden Aemtern im Verein versah er noch das Amt eines Gaupressewartes, das ihm auch eine große Arbeitslast auferlegte. (W. hat dieses Amt heute noch.) Um sich nicht völlig aufzureiben, entschloß er sich, die Verwaltung der Geschäftsstelle aufzugeben. Vom 1. Mai d. J. leitet unser Frd. Johann Barth dieselbe. Wir sprechen unserm lieben Frd. Hermann Berlin unsern herzlichsten Dank für seine treue Arbeit und für alle uns geleisteten Dienste aus, die er uns durch die Verwaltung der Geschäftsstelle erwiesen hat. Wir hoffen, ihn noch viele Jahre als ersten Schriftwart im Verein tätig zu sehen. Nochmals vielen Dank, lieber, treuer Frd. Hermann Berlin.

Der Turnrat.

E. Bäcker.

Aus den Abteilungen.

Abteilung der Älteren. Die nächste Zusammenkunft der Abteilung der Älteren findet am Dienstag, dem 11. November, nach dem Turnen im Restaurant Sauerstein, Stern-, Ecke Markthausstraße, statt. Tagesordnung: 1. Geschäftliche Mitteilungen; 2. Aufnahme neuer Mitglieder; 3. Arbeitsplan; 4. Vorbereitung der Weihnachtsfeier; 5. Wintersport- und Spielbetrieb; 6. Verschiedenes. Unter Punkt 6 ist eine wichtige Angelegenheit zu erörtern. Es ist daher diesmal Pflicht aller Mitglieder, pünktlich und vollzählich zu erscheinen.

Grigolett.

Abteilung der Älteren. Bei einer Beteiligung von 25 Mann gelang es bei der Bezirkswanderung durch eine erlebte Mannschaft (Herm. Berlin, Oskar Taube, Fr. Wilh. Pötsch und Herm. Wolf) den Wanderpreis, den bekannnten Fahn-Gumpen, zu erringen.

Auf zu neuen Taten.

Nächste Wanderung am 7. Dezember. Treffpunkt 9.30 Uhr (Haltestelle der 96 am Ruhlsdorfer Platz in Teltow. Wanderung über Bahnhof Teltow nach Großbeeren, weiter durch die Ruteniederung nach Diederisdorf und Bahnhof Mahlow. (17 Kilometer.)

Der Wanderwart.

Wir bitten, die Manuskripte zum nächsten Nachrichtenblatt bis spätestens 20. November an die Schriftleitung einzuziehen, da sonst die pünktliche Lieferung in Frage gestellt wird.

Männer-Abteilung.

Zur gefl. Beachtung. Beitragszahlung.

Wir machen hiermit darauf aufmerksam, daß satzungsgemäß die Beiträge im voraus zu entrichten sind. Wir bitten hier von regen Gebrauch zu machen.

Der Kassenwart der Männer-Abteilung ist Erf. Otto Pösch, Berlin-Lichterfelde, Stubenrauchstraße 2.

Das Postcheckkonto der Abteilung hat folgende Anschrift: Johann Barth, Berlin-Lichterfelde, Sternstraße 53, Postcheckkonto Berlin 139674.

2. Frauenabteilung. Die Wanderung der 2. Frauenabteilung am 19. Oktober führte in die schönen und für uns Bewohner des Westens wenig bekannten Gefilde der märkischen Wälder und Berge hinter Erkner. Den Höhepunkt bildete der Weg durch Kalkberge und um den Kalksee herum bei Rüdersdorf. Die unerwarteten romantischen Naturschönheiten werden allen Teilnehmern noch lange in lebhafter Erinnerung bleiben.

Der nächste Ausflug wird eine Halbtagswanderung sein. Die Teilnehmer treffen sich am Sonntag, dem 30. November, um 8.30 Uhr, an der Ecke Drakestraße und Unter den Eichen. Wanderung über die Havelberge nach Schildhorn. Rückkehr etwa um 2 Uhr nachmittags. Gäste (Familienangehörige) willkommen.

Grigoleit.

Turnerschwimmer heraus! Auch im Winter wollen wir den beliebten Schwimmsport weiter pflegen. Es ist dem Verein gelungen, wieder wöchentlich einmal, und zwar jeden Sonnabend, das Hallenbad in der Hans-Richert-Schule (Stabila), Zehlendorfer Straße 52, für uns zu reservieren.

Für Schüler ist Baden und Schwimmen von 7—7.30 Uhr, für Erwachsene von 7.30—8.30 Uhr abends.

Zahlreiche Beteiligung aller Vereinsmitglieder ist erforderlich, damit uns dieser Abend erhalten bleibt. Auch Nichtschwimmer können an diesem Abend teilnehmen. Die Kunst des Schwimmens kann dort erlernt werden.

Der Schwimmwart.

Mitglieder-Bewegung.

Eingetreten:

Frl. Ilse Paulisch, Li., Bismarckstr. 19, Frl. Julia Steiner, Li., Augustastr. 21b, Frl. Ella Haack, Zehlendorf, Schützallee 130, Frl. Hildegard Scheer, Li., Zehlendorfer Str. 51, Frl. Ella Deutsch, Li., Ringstr. 49a, Frl. Ulla Herzner, Li., Krausestr. 13, Frl. Gerda Wendt, Lantwiz, Charlottenstr. 6, Frl. Maja Wahlberg, Li., Teltower Str. 147, Frl. Elisabeth Cyron, Lantwiz, Waldemarstr. 27, Frl. Frida Strafen, Li., Sternstr. 27, Frl. Edith Markus, Dahlem, Friedbergstraße 12, Frl. Martha Scheer, Li., Zehlendorfer Straße 51, Frau Elise Petroschke, Li., Tulpenstr. 19, Frau Charlotte Kregel, Li., Pestalozzistr. 4, Frau Hildegard Noack, Steglitzer Str. 21e.

Ausgeschieden: Frau Heinrichsen, Frau Grigoleit, Frl. Methner, Frl. Wenzel, Frl. Friedl. Steiner, Frl. Küster.

Vereins-Chronik.

Anlässlich ihrer Vermählung spricht die 2. Frauenabteilung den beiden Turnschwestern Hilde Herbrechtsmeier (Frau Schieferdeckers) und Friedl Steiner (Frau Komalewskij) auch an dieser Stelle die herzlichsten Glückwünsche aus. Möge beiden ihr frohes Gemüt und ihr heiterer Sinn auch im Ehestande erhalten bleiben und die Liebe zur schönen Turnsache trotz neuer Pflichten und Aufgaben auch künftighin nicht erkalten.

Grigoleit.



Vereinsabzeichen

Brustabzeichen 60 Pfg.

Nadeln 80 Pfg.

Alle DT Stoffabzeichen, Nadeln usw.
vorrätig bei

Ostermann,

West, Drakestraße 48.

Telefon: G 3 Lichterfelde 4844.

Paul Stahlberg,

Ost, Jägerstraße 12.