

## Außerordentliche Mitgliederversammlung am 24. Oktober 2014

Wir laden nochmals alle Mitglieder zur außerordentlichen Mitgliederversammlung am **24. Oktober 2014 um 20.00 Uhr** ins Sportzentrum Rodheim im Kolleg der Gaststätte grasgrün

recht herzlich ein.

Die gemäß Tagesordnung anstehende Satzungsänderung ist auf Grund geänderter gesetzlicher und steuerrechtlicher Regelungen notwendig geworden. Die Hintergründe werden wir am Abend ausführlich erläutern.

Wir freuen uns auf Euren Besuch!

**Euer Vorstand**

## Volleyball – eine aktive Truppe

Eine der aktivsten Abteilungen sind unsere Volleyballer. Daher möchten wir Euch ab jetzt in jedem Newsletter die Mannschaften vorstellen. Darüber hinaus berichtet die Abteilung über das Spielgeschehen ausführlich auf der homepage. Interessierte Leser werden [hier](#) fündig.

## Mit neuem Trainergespann in die Landesliga Nord – die erste Damenmannschaft

Die erste Damenmannschaft der SG Rodheim startet in dieser Saison in der Landesliga Nord.

Unter dem neuen Trainergespann und mit gründlich erneuertem Kader darf man gespannt sein, wie sich die Mannschaft in der Landesliga präsentieren wird.

Mit Tine Picha, Pia Butsch, Anja Päsel und Anna Wacker sind einige Abgänge zu kompensieren gewesen. Als Verstärkung konnte die Mannschaft jedoch Elina Stelten, Thea Schaubach, Konstanze Gorny und Eileen Biedenkapp gewinnen.



Foto: l.n.r. stehend : Marleen Klöpper, Alina Schack, Konstanze Gorny, Tobi Planitzer, Ariette Schmidt; l.n.r. vorne: Jessica di Salvo, Thea Schaubach, Elina Stelten, Theresa Johnson; es fehlt: Lisa Schuld

Zusammen mit Jessica Di Salvo, Lisa Schuld, Theresa Johnson, Ariette Schmidt, Marleen Klöpfer und Alina Schack ist die erste Damenmannschaft komplett.

Spaß und Teamgeist, sowie der ein oder andere spektakuläre Ballwechsel sind garantiert. Wünschen wir den Damen eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison.

### Erfolgskurs in der Dritten Volleyball-Liga – die erste Herrenmannschaft

Die Olympiasiegerin Xiaojun Yang führt die kaum veränderte 1. Herrenmannschaft der SG Rodheim in die neue Dritt-Liga-Saison. Die ehemalige Trainerin vom Bundesligisten 1. VC Wiesbaden will die Mannschaft ins obere Drittel führen und eine ruhige, verletzungsfreie Saison mit Spaß und ohne Abstiegskampf verbringen.

Trotz der prominenten Neuverpflichtung an der Seitenlinie ist kaum Druck zu verspüren. Im Gegensatz zur Vorsaison wäre die Mannschaft um Kapitän Johannes Voeske mit einer gänzlich sorgenfreien Spielzeit, in der man Schritt-für-Schritt Fortschritte erkennen kann, zufrieden. „Xiaojun ist sachlich, aber bestimmend und hat eine klare Linie“, so der verlängerte Arm von der Trainerin.

Zunächst steht den Abgängen von Valentin Britz, Tim Wacker und Patrick Hehl nur der Neuzugang von Moritz Sachs gegenüber. So wird es die Herausforderung sein ein geeignetes Konzept für den zur Verfügung stehenden Kader zu entwickeln.



Foto - v.l.n.r - hinten:  
Peter Preisendörfer, Oliver Klein, Thomas Fuhrmann, Moritz Sachs, Johannes Voeske - vorne: Robert Stadtmeister, Marcel Kopperschmidt, Coach Xiaojun Yang, Patrick Hehl, Andreas Böhmer, Ulrik Sürken

## Leichtathleten-Youngsters erfolgreich beim Mainlauf-Cup

Seit Juni bereiten sich sieben Nachwuchsläuferinnen/er im Alter zwischen 9 und 12 Jahren für die Main-Lauf-Cup- Serie vor. Von zehn Wertungsläufen müssen die jungen Athleten mindestens drei absolvieren. Angefangen von 1 km bis hin zur 5 km Distanz ist alles dabei. Zum Rodheimer Volkslauf liefen sie nicht nur die 1km Strecke, die für die Serie zählt. Sondern einige Läufer/-innen entschieden sich auch für die 5 km Strecke.



Am 12. Oktober, beim Offenbacher Mainuferlauf starteten die jungen Aktiven dann alle über die „Langdistanz“ von 5 km.

Die jüngsten, Nils Köcher und Ben Jeritslev, starteten hier das erste Mal über diese Strecke. Wer hätte da schon an einen Podestplatz gedacht. Ben wurde in seiner Altersklasse U10, erster seines Laufes.

Jonah Meuschel und Nils Köcher, konnten sich in der Gruppe U12 den zweiten und dritten Platz sichern.

Aber auch die anderen Teammitglieder zeigten bei dem Mainuferlauf eine gute Leistung.

Jetzt freuen wir uns auf den Struwelpeter Lauf und Minimarathon in Frankfurt am 25. und 26. Oktober.

Weitere Infos und Fotos könnt ihr [hier](#) finden.

## Der Trainierte braucht weniger Luft

Ein mit 30 Interessierten gut besetztes Auditorium begrüßte REHA-Sportabteilungsleiterin Sabine Nagel von der SG Rodheim kürzlich im Rahmen der medizinischen Vortragsreihe. Frau Dr. med. Ellen Gräf und Frau Dr. med. Ariane Westphal von der gleichnamigen Gemeinschaftspraxis in Rodheim referierten in ihrer reich bebilderten Präsentation „Lungensport – wozu?“ zunächst detailliert über Ursachen und Folgen von Lungenerkrankungen, um im Anschluss Therapiemöglichkeiten vorzustellen.

Neben der Einnahme von Medikamenten wurde dabei besonders auf die Änderung persönlicher Umfeldbedingungen eingegangen, wozu als wichtigem Bestandteil der Lungensport zählt, der das Lungenvolumen erhöht. Dadurch braucht der trainierte Betroffene weniger Luft, die Lebensqualität steigt spürbar. In einer regen Diskussion beantworteten die Referentinnen zahlreiche Fragen aus dem Publikum, dann erläuterte Nagel die Beantragungsmodalitäten bei den Krankenkassen für die Teilnahme am REHA-Sport.

Anschließend stellte sich die Übungsleiterin Susanne Niehaus-Kronshage vor und ermunterte die Anwesenden zur Teilnahme an dem neuen Angebot der SG Rodheim, das am Dienstag, 04.11.2014 um 09:00 Uhr im Sportzentrum Rodheim startet. Fragen werden gerne unter Tel.: 0 60 34 – 93 99 39 beantwortet bzw. Anmeldungen entgegen genommen.

## Turnen

### Aktive Übungsleiterin hört auf und sucht Nachfolgerin

Nach 43 Jahren aktiver Übungsleiter-tätigkeit, in der Abteilung Turnen, hört **Frau Christa Lüders** (Bild Mitte) zum Ende des Jahres 2014 auf.

Von 1971 bis 1991 hat sie 20 Jahre die Gruppe der 3-5 jährigen Turnkinder und die Gruppe der Vorschulkinder betreut. Nicht nur Christa, sondern auch die Turnkinder hatten immer viel Spaß zusammen in diesen Stunden.

Mit viel Elan übernahm sie 1988 dann auch noch die Damengymnastikgruppe. In der „Damengymnastik nach Musik“ werden die Teilnehmerinnen zu mehr



Fitness hingeführt. Der Schwerpunkt liegt in der Kräftigung der Muskulatur, im Herz-Kreislauftraining und im Dehnen. Durch die zusätzliche Nutzung des Therabandes werden die Übungen intensiviert.

Christa wünscht sich, dass ihre Sportgruppe weiter besteht und sich eine nette Übungsleiterin / ein netter Übungsleiter findet, die /der diese übernehmen möchte. Wenn Interesse besteht, kontaktiert uns.

Wir danken Christa für die geleistete Arbeit und wünschen ihr für die kommenden Jahre Gesundheit und ein aktives Leben.

# Kinderturnfest

am **Sonntag, den 26. Oktober 2014**  
 von **13.00 bis 17.00 Uhr**  
 in der Dreifeldhalle, Sportallee 1, Rodheim

Hast du Lust zu laufen, klettern, werfen, springen! Dann komm zu uns und mach mit. Auch deine Freunde, Eltern, Oma, Opa und Nichtmitglieder der SG sind herzlich eingeladen.

Außerdem stehen Kuchen, Kaffee, Tee, Wasser und Apfelschorle für eine Stärkung bereit.

Wir freuen uns auf euch.

## Abteilungsleitung Turnen wieder komplett

In einer außerordentlichen Abteilungssitzung am 08.10.2014 wurde Frau Nasanin Borrmann zur stellvertretenden Abteilungsleiterin und Jugendwartin gewählt. Sie ist seit längerem Mitglied in der SG Rodheim, läuft gerne und hält sich durch Gymnastik fit. Nasanin wird unsere Abteilung aktiv unterstützen und sicher auch durch neue Ideen bereichern. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit ihr.



(Bild von links nach rechts Ute Schlicht Abteilungsleiterin, Klaus Engelhard Kassenwart, Nasanin Borrmann stellvertr. Abteilungsleiterin/Jugendwartin)

## Neuer Feldenkrais-Kurs 2015

Die SG Rodheim bietet ab Februar 2015 immer montags von 10.30 bis 11.45 Uhr in Kooperation mit dem Feldenkraislehrer Claus Krogmann einen neuen Kurs an.

Dr. Feldenkrais entwickelte Übungen, die durch ihre Ausführung zu mehr Beweglichkeit und bewusster Körperwahrnehmung führen. Bekannte und ungewohnte Bewegungsabläufe werden am Anfang erst liegend, später sitzend und stehend ausgeführt. Entspannung und Stressabbau sind angenehme Nebenwirkungen bei diesem Kurs.

Ziel ist es, das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant zu machen.

Wenn wir Euer Interesse geweckt haben oder Ihr Fragen habt, dann kontaktiert Claus Krogmann unter Telefon: 06035-968181 oder per Mail: [c.krogmann@yahoo.de](mailto:c.krogmann@yahoo.de)

Mitglieder der SG Rodheim zahlen für den 10er Kurs 80,00 Euro, Nichtmitglieder 90,00 Euro.

## Pilates – neuer Kursbeginn

Ab Mittwoch, den 12. November 2014 startet ein neuer Kurs: Rücken-Fit mit Pilates & more.

Der Kurs findet in der Zeit von 17.00 bis 18.00 Uhr im kleinen Sportraum der Sporthalle Rodheim statt.

Anmeldungen können bei Stefanie Balkhausen, Telefon: 06007 – 4319226 vorgenommen werden.

10 Übungsstunden kosten für Mitglieder der SG Rodheim 65,-- €, für Nichtmitglieder 85,-- €.

## Tischtennis-Bezirkseinzelschaften in Rodheim

Von Freitag, den 31. Oktober 2014, bis Sonntag, den 02. November 2014, richtet die Tischtennis-Abteilung im Sportzentrum in Rodheim die diesjährigen Bezirkseinzelschaften der Erwachsenen aus.

Hierbei geht es – neben dem offiziellen Titel „Bezirksmeister/in“ – auch um Pokale, Medaillen, Urkunden, Sachpreise und um die Qualifikation für die hessischen Einzelschaften.

Es werden jeweils ein Einzel- und ein Doppelwettbewerb ausgetragen. Für attraktiven Sport ist somit gesorgt – das leibliche Wohl wird natürlich auch nicht zu kurz kommen.

Der Zeitplan:

Freitag, 31.10.2014: 19 h Senioren/innen (Ü40, Ü50, Ü60, Ü65, Ü70, Ü75)

Samstag, 01.11.2014: 10 h Herren D

12 h Damen D

13 h Herren E

16 h Herren B

16 h Damen B

Sonntag, 02.11.2014: 10 h Herren C1

11 h Herren C2

12 h Damen C

14 h Herren A

14 h Damen A



# ZUMBA®

## fitness

Weihnachts - Special  
28. November 2014  
im Bürgerhaus Rodheim

**ZIN™ Instructoren:**

Monika Krämer

Daniela Kraft

Eva Roth

Bernhard Kraft  
(Bernado)

Regina Kirsch

Adrienne Annemüller

Gina Rivera Huaroc

Nina Rink

Janine Franz

Marion Schaub

Florian Engers  
(Zumbaflo)

**Zumba® Gold Masterclass**

**17.00h – 18.00h**

**Zumba® Fitness Party**

**19.00h – 22.00h**

Eintritt: 8,00 € im Vorverkauf  
10,00 € Abendkasse

Überraschungsgäste  
Männertanzgruppe Friedberg  
und  
"Men in tights"



Karten im Vorverkauf bei allen Trainern erhältlich und bei  
Salon Hairsteller Rodheim 06007 / 2814 sowie  
Holiday Land Friedrichsdorf  
Weitere Infos bei Monika Krämer 0162 / 7088886

**HOLIDAY LAND**  
Friedrichsdorf – Tel 06172 / 7568182

3 Attraktive Preise zu gewinnen.  
Hauptpreis: ein Wellness Wochenende



Benefiz Veranstaltung  
für die

Deutsche  
Herzstiftung





## Neues vom grasgrün

Das grasgrün hat montags wieder ab 18 Uhr geöffnet. Es gibt kleine Gerichte und eine Auswahl an Flammkuchen.

Der Dienstag ist jetzt Schnitzeltag. Alle Schnitzelvarianten mit Pommes Frites kosten nur 7,90 Euro.

An Samstagen kommen die Steakfreunde ab sofort auf ihre Kosten, es werden leckere Variationen angeboten.

Reservierungen für Gänseessen und Weihnachtsfeiern werden von unserem Wirt, Herrn Conring, gerne angenommen.



## Termine – Zum Vormerken

- 24.10.2014 außerordentliche Mitgliederversammlung um 20 Uhr im Kolleg vom grasgrün
- 26.10.2014 Kinderherbstturnfest im Sportzentrum Rodheim
- 26.10.2014 Mini-Marathon im Rahmen des Frankfurt-Marathons
- 31.10.2014-02.11.2014 Bezirksmeisterschaften Tischtennis im Sportzentrum
- 28.11.2014 Zumba Weihnachtsspezial
- 30.11.2014 Vereinsmeisterschaften der Trampoliner