

Laufen Sie mit beim Rodheimer Volkslauf

Am Samstag dem **24. September** findet der Volkslauf zum 26. Mal in Rodheim statt. Auch in diesem Jahr stehen wieder verschiedene Strecken zur Auswahl:

- Bambini-Lauf über 200 Meter, Start 13.30 Uhr
- Schüler-Lauf über 1 Kilometer, Start 14.00 Uhr
- Halbmarathon, Start 14.30 Uhr, ideal zur Vorbereitung für einen Marathon
- 5 km Fitness-Lauf, Start 14.35, für Fitnessfreunde, Walker und Nordic-Walker
- 10km-Lauf, Start 15.00 Uhr, für Läufer und Walker sowie Nordic Walker



Das Angebot an Laufwettbewerben ist ideal für Familien, Laufeinsteiger und ambitionierte Teilnehmer. Der Rodheimer Volkslauf wird als herrlicher Landschaftslauf vor den Toren Frankfurts bezeichnet und ist unter den Läufern als der „Berglauf“ der Main-Lauf-Cup Laufserie bekannt.

Die Online-Anmeldung ist bis zum 23. September (17:00 Uhr) direkt über die Homepage unter www.sgridheim.de möglich. Des Weiteren besteht die Möglichkeit der Nachmeldung am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start. Hierbei wird eine Nachmeldegebühr fällig.

Austragungsort wird wieder das attraktive Sportzentrum in Rodheim sein, da dieses durch die zentrale Lage, kurze Wege zu Parkplätzen, Anmeldung, Start und Ziel, sowie Umkleiden, Duschen, Bewirtung und Siegerehrung bietet.

Auf der Homepage www.sgridheim.de unter Volkslauf können alle Details zu der Anfahrt, den Laufstrecken, den Startgebühren, Zielverpflegung, der Siegerehrung mit Preisen, der attraktiven Tombola, der Wertsachenaufbewahrung u.a. eingesehen werden.



Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!

Reha-Sport Wassergymnastik in Karben

Die SG Rodheim, Abt. REHA – Sport bietet ab **02.09.2016** jeden Freitag von 07:30 Uhr bis 08:15 Uhr unter Anleitung von Übungsleiterin Sabine Nagel eine Reha-Sport Wassergymnastik mit und ohne Geräten im Hallenbad Karben an.

Die für Männer und Frauen gleichermaßen geeignete Wassergymnastik nutzt den natürlichen Wasserwiderstand, der bei jeder Aktion überwunden werden muss und den Auftrieb des Wassers. Sie ist besonders geeignet für Personen mit Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Verspannungen der Muskulatur, Verschleißerscheinungen der Gelenke und bei Übergewicht. Die gelenkschonende Mobilisation im Wasser macht nicht nur viel Spaß, sondern erzeugt mit dem sporadischen Einsatz von Hilfsmitteln mehr Wasserwiderstand, ist folglich hocheffizient und steigert die körperliche Fitness. Sie trainiert Kraft und Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislaufsystem, hilft bei der Gewichtsreduzierung, fördert durch Bauchmuskeltraining die Verdauungstätigkeit, verbessert Kondition und Koordination und strafft das Gewebe durch eine verstärkte Durchblutung. Bei einer Wassertiefe von 1,20 m ist Wassergymnastik auch für Nichtschwimmer geeignet

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine vom Arzt ausgestellte und von der Krankenkasse genehmigte Reha-Sportverordnung.

Informationen sind unter der Telefonnummer (0 60 07) 3 66 erhältlich.

AROHA ein neues Workout bei der SG

Dieses Workout bietet alles. Von kraftvollen und fließenden Bewegungen bis hin zur An- und Entspannung. Es wurde von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten entwickelt und ist für jeden geeignet der sich bewegen möchte. Das Herz-Kreislaufsystem kommt in Schwung, die Fettverbrennung wird angeregt und man hat noch Spaß dabei.

Die **Trainerin Moni Krämer** bietet am **Montag der 05. September und 10. Oktober 2016 von 17.00 bis 18.00 Uhr** im großen Sportraum der Sporthalle Rodheim diese Trainingsstunde an.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich, jeder kann gerne vorbeikommen und mitmachen. Weitere Info können direkt bei Moni Krämer (Telefon: 0162 – 7088886) oder [hier](#) erfragt werden.

AROHA



body mind soul

Mika Lerch war sehr erfolgreich beim Nieder Kindertriathlon

Seit 2007 richtet die SG Frankfurt-Nied einmal im Jahr einen Kindertriathlon aus. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder zwischen 8 und 12 Jahren und soll vor allem Spaß machen.

Auch Mika Lerch (Jahrgang 2007) aus der Leichtathletik-Abteilung der SG Rodheim wollte das mal ausprobieren:

- Zuerst mussten die Schüler der Jahrgänge 2007 und 2008 eine 50-Meter-Bahn im Vereinsbad des Höchster Schwimmvereins schwimmen. Mika kam im Mittelfeld aus dem Wasser, verlor aber einige Zeit beim Anziehen des T-Shirt und der Schuhe, zusammen wurden 4:50 Minuten gestoppt.
- Es folgten 2 flache Kilometer mit dem Fahrrad entlang der Nidda im Sossenheimer Unterfeld. Hier konnte Mika zahlreiche Konkurrenten überholen. Nach 9:32 Minuten konnte Mika sein Fahrrad in der zweiten Wechselzone an der Niddakampfbahn abstellen.
- Zum Abschluss war eine 350-Meter-Runde auf der Niddakampfbahn zu laufen. Hier profitierte Mika vom Leichtathletik-Training und dem Kinder-Lauftreff bei Markus Meuschel: mit 1:16 Minuten war er der schnellste Läufer.



Mit einer Gesamtzeit von 15:38 Minuten belegte Mika den 10 Platz von 29 Finishern in seiner Altersklasse. Mika sagte hinterher "es hat mir sehr großen Spaß gemacht, nächstes Jahr möchte ich wieder mitmachen."

Für alle die jetzt auch Lust bekommen haben, einmal einen (Kinder-)Triathlon zu machen: Es ist nicht notwendig, ein Rennrad oder einen Triathlonanzug zu besitzen, ein "einfaches Kinderfahrrad" und ein Badeanzug / Badehose reichen fürs erste völlig aus. Weitere Infos unter www.sgnied-triathlon.de.

In eigener Sache...

Der Newsletter lebt von den Berichten aus den Abteilungen. Teilt uns Eure Termine, Nachrichten und Beiträge gerne für eine der nächsten Ausgaben mit.

Sendet Eure Beiträge an redaktion@sgridheim.de.

Künftig wird der Redaktionsschluss immer am 15. des jeweiligen Monats sein. Ihr könnt uns unterstützen, indem Ihr Eure Beiträge in der Schriftart Arial 11Pt. einsendet. Dafür vielen Dank.