

## Fit Fun Fitness - DAS Training der SG Rodheim

Die heutzutage leider verbreitete Bewegungsarmut ist eine der Gründe für drei der Top 6-Gesundheitsprobleme, also Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Atemwegsinfektionen und Rückenschmerzen.

Das gute alte Ganzkörpertraining - die Amerikaner haben dafür den Begriff „CrossFit“ neu geprägt - geht dagegen an. Der Hintergrund: Training soll vorrangig Spaß machen, den Körper und den Geist fordern, aber auch fördern. Nichts ist mittelfristig langweiliger, als im Fitnessstudio alleine auf dem Laufband zu traben, Musik über Ohrstöpsel zu hören und gleichzeitig Tagesnachrichten aus aller Welt zu schauen.

Gemeinschaftlich in der Gruppe Sport treiben ist die Zauberformel. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance und Koordination sind die Ziele, die bei jeder abwechslungsreichen wöchentlichen Fit-Fun-Fitness – Trainingseinheit der SG Rodheim erfüllt werden.

Überzeugt? Bei Übungsstunden immer **mittwochs um 20:00 Uhr** im Sportzentrum Rodheim, Feld zwei einfach einmal ausprobieren. Nach Trainer Hans Joachim „Hajo“ Nagel fragen - oder unter 06007-366 anrufen.

www.sgridrodheim.de

Ihr wollt Sport treiben und dabei Spaß haben? Ihr tanzt gerne in der Gruppe? Dann seid Ihr hier richtig.

Zumba gold ist die ruhigere Variante von Zumba fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen kommt der ganze Körper in

Schwung und neben einem super Herz-Kreislauftraining und viel Bewegung für die Gelenke werden so ganz nebenbei noch eine Menge Kalorien verbrannt. Zumba gold ist für jedes Level und jedes Alter geeignet.



Einfach mal ausprobieren. Immer **donnerstags um 09.30 Uhr bei der SG Rodheim, Sportalle 1 im großen Sportraum (Spiegelsaal 1. Stock)**. Der Eingang ist hinter der Halle. Über ein 10er Kartensystem kann jeder teilnehmen.

Nähere Info bei der **Trainerin Monika Krämer**

**Kontakt: 0162 - 7088886**

Ich freue mich auf Euch!

**Volleyball – kurz notiert....**

- [Herren I: Zu Hause eine Macht](#)  
Nach vier Auswärtsspielen konnten die Rodheimer Piraten am 13.11. endlich wieder Ihre Heimstärke unter Beweis stellen. Da die letzten Partien in der Fremde allesamt denkbar knapp mit 2:3 Sätzen verloren gingen, stand das Team von Trainer Detlef Zschiesche unter Erfolgsdruck, galt es doch den Anschluss an das Tabellenmittelfeld zu halten. Vor heimischer Kulisse wurde die starke kämpferische Leistung mit einem 3:0 Heimsieg belohnt.
- [Herren II: Punkte gegen den FSV Bergshausen](#)  
Als klarer Favorit ging die zweite Herrenmannschaft ins Spiel konnte aber zunächst keinen richtigen Rhythmus finden. Sie zeigten die gewohnten Schwächen in der Annahme und verloren den ersten Satz gegen den mit Spielwitz agierenden Gegner. Erst eine Umstellung zu Beginn des zweiten Satzes brachte eine Wende im Spiel. Ging der zweite Satz noch hart umkämpft knapp an die Rodheimer, dominierten sie die Sätze drei und vier deutlich. Damit konnten wichtige Punkte eingefahren werden.
- [Herren III: Rodheimer Oldies liefern Galavorstellung ab](#)  
Ob es daran lag, dass man zum ersten Male in dieser Saison mit vollständigem Kader auflaufen konnte oder der Altersdurchschnitt durch den Einsatz von Youngster Hendrik Gressmann drastisch gesenkt wurde, sei dahingestellt, feststeht, nach diesem Spieltag brauchen sich die Männer um Spielertrainer „Doc“ vor keinem Gegner mehr fürchten. In einer vierstündigen Galavorstellung präsentierte sich die SG Rodheim III in Bestform.
- [Weibliche U20: Zweiter Spieltag](#)  
Am zweiten Spieltag konnten die U20 Juniorinnen gegen den GSV Gießen, den TSV Butzbach und gegen TuS Brandoberndorf punkten und setzt sich damit ungeschlagen an die Tabellenspitze.



- [Damen I: Hart erkämpfter Tie-Break-Sieg in Wehlheiden](#)  
Nach einem nervösem Beginn und dem Verlust des ersten Satzes konnten sich die Rodheimerinnen ab dem zweiten Satz deutlich steigern. Die Annahme stabilisierte sich, die Aufschläge kamen besser und in der Abwehr wurden ein ums andere Mal spektakuläre Rettungsaktionen gezeigt. Gegen die mannschaftliche Geschlossenheit der Piratinnen fand der Gegner aus Wehlheiden kein geeignetes Mittel und so gingen die Sätze zwei und drei folgerichtig an die Piratinnen. Im vierten Satz ließen Genauigkeit und Kraft nach, so dass der Satz an Wehlheiden abgegeben werden musste. Auch der Tie-Break startete gut für den Gegner, aber die Rodheimerinnen konnten noch ein Schippchen drauflegen und holten sich mit einer starken Aufholjagd den verdienten Auswärtssieg. Am Ende hatte die Mannschaft mit dem stärkeren Willen gewonnen.

## Minimarathon Frankfurt

### Highlight der Laufsaison in der Main-Lauf-Cup Serie der Schülerinnen und Schüler

Der Marathon ist für viele ambitionierte Läuferinnen und Läufer das krönende Ziel in der Läuferkarriere. Hier zählt vor allem auch der Frankfurt Marathon vor den Toren der Wetterau dazu.

Schon seit vier Jahren, so auch am 29. Oktober, waren wieder 7 jugendliche Rodheimer unter den über zweitausend startenden Schülerinnen und Schüler bei dem „Schneider Electric Mini Marathon“ mit dabei. Die Streckenlänge beträgt bei dem Schülerlauf 4,2km.



Die Zeit spielt hier eher eine untergeordnete Rolle, hier zählt „**Dabei sein ist alles**“. Highlight ist der Einlauf über den roten Teppich in der Festhalle, über den auch die späteren Gewinner und alle anderen Finisher laufen.

Viel Spaß hatten, wie man auf dem Bild unschwer erkennen kann, Kaylee Frei, Leonie Kottwitz, Jona und Ben Jeritslev, Nils Köcher, Lina Jeritslev und Mika Lerch.

## Trampolin – erste Erfahrungen auf Landesebene



Anfang November ging es mit sechs jungen Talenten der Trampoliner nach Weiskirchen zur diesjährigen **Hessischen Nachwuchsmeisterschaft**. Für viele der jungen „Hüpfer“ der erste Wettkampf, wurden hier erste Erfahrungen gegen den gesamten hessischen Nachwuchs gesammelt. Alle machten ihre Sache gut und zeigten im Wettkampf zum Teil erstmals die gerader erst erlernten Elemente.

Auch wenn es in diesem Jahr noch nicht zu einem der begehrten Finalplätze gereicht hat, sicherten sich die Rodheimer Trampoliner gute Platzierungen im Mittelfeld. Besonders knapp verpasste Charlotte Gottschalk mit nur 0,2 Punkten als Neunte das Finale der besten Acht. Mit dabei waren auch Luisa Becker, Henriette Lamping, Maja Estenfeld, Nelly Florian-Voß und Linn Bandow.

Am **26. November** werden die Trampoliner in der Sporthalle Rodheim ihren ersten eigenen Wettkampf durchführen – Zuschauer sind ab 15 Uhr herzlich willkommen. Im nächsten Jahr wird die SG Rodheim dann auch wieder mit einer Mannschaft in der Landesliga an den Start gehen.

## Kinderturnfest der SG Rodheim ein voller Erfolg

Etwa 100 Kinder – im Alter bis zu 10 Jahren – hatten am Sonntagnachmittag, den 12. November sehr viel Spaß in der großen Sporthalle.

Die Abteilung Turnen der SG Rodheim veranstaltete wieder ein Kinderturnfest: es wurde geklettert, gesprungen, balanciert und geworfen. Auch ein Parcours für Ausdauer und Geschicklichkeit war dabei. Mit den vielen Aufbauten hatten alle Kinder ausreichend Möglichkeit sich gründlich auszupowern.

Reichlich Auswahl wurde an der Kuchentheke angeboten - bei 22 Kuchen war für jeden Geschmack etwas dabei.



## 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](mailto: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.

## grasgrün

Tel.: 06007 939576, E-Mail: [info@grasgruen-rodheim.de](mailto:info@grasgruen-rodheim.de)  
Öffnungszeiten: Die.-Sa. 18-24 Uhr, Sonntag 11-15 Uhr und 18-21 Uhr

### Sonntagsbuffet:

Das beliebte Sonntagsbuffet, mittags ab 12 Uhr wird am **3. und 17. Dezember** angeboten.  
Wegen der erfahrungsgemäß großen Nachfrage wird eine Vorreservierung empfohlen.

### Geschlossene Veranstaltungen:

Wegen Veranstaltungen am 01. und 09.12. ist das Grasgrün geschlossen.

### Weihnachtsbuffet:

Das Weihnachtsbuffet am 26.12. ist bereits ausgebucht.

### Gänseangebote bis Weihnachten:

#### Portionsgans (Tageskarte)

Gänsekeule mit Bruststücken, dazu Apfelrotkraut und Kartoffelklöße,  
Gänsebratensoße oder Maronensoße

Portionspreis 19,50 €

\* \* \* \* \*

#### Gänsebraten (4 Pers.) auf Vorbestellung

Eine ganze Gans mit Präsentation und anschließendem Zerlegen, dazu Apfelrotkraut, Kartoffelklöße, Rosenkohl  
und Gänsebratensoße oder Maronensoße (Beilagen mit Nachservice)

Bratapfel mit Marzipan, Mandelstiften und Rosinen

Gesamtpreis 98,- €

\* \* \* \* \*

#### 3 Gänge Menü Gänsebraten (4 Pers.) auf Vorbestellung

Vorspeise

Feldsalat mit Speck und Zwiebeln, Himbeer-Dressing

Hauptspeise

Eine ganze Gans mit Präsentation und anschließendem Zerlegen, dazu Apfelrotkraut, Kartoffelklöße, Rosenkohl  
und Gänsebratensoße oder Maronensoße (Beilagen mit Nachservice)

Bratapfel mit Marzipan, Mandelstiften und Rosinen

Nachtisch

Vanilleeis mit Zimt und heißen Sauerkirschen mit Kirschwasser verfeinert und Schlagsahne

Gesamtpreis 120,- €

### Betriebsferien:

Betriebsferien sind vom 27.12. bis 16.01.2018