

31. Rodheimer Volkslauf am 23.09.2023

Der Berglauf des Main-Lauf-Cup

Nach dem erfolgreichen Wiederbeginn im Jahr 2022 laden wir zur Teilnahme am Rodheimer Volkslauf am Sportzentrum in Rodheim ein. Wie im vorigen Jahr bieten wir folgende Laufstrecken an:

- Start 13.30 Uhr: Bambini-Lauf über 150 Meter
- Start 13.50 Uhr: Schüler-Lauf U10 über 1 Kilometer
- Start 14.00 Uhr: Schüler-Lauf U12 über 1 Kilometer
- Start 14.15 Uhr: Schüler-Lauf U14 und U16 über 3 Kilometer
- Start 14.30 Uhr: Halbmarathon, ideal zur Vorbereitung für einen Marathon
- Start 14.35 Uhr: 5 km Fitness-Lauf für Fitnessfreunde, Walker und Nordic-Walker
- Start 15.00 Uhr: 10km-Lauf, für Läufer, Walker und Nordic Walker

Die Online-Anmeldung ist bis zum 21. September (17:00 Uhr) unter www.rodheimer-volkslauf.de möglich. Des Weiteren besteht die Möglichkeit der Nachmeldung am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start.

Auf der Homepage www.rodheimer-volkslauf.de 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 suchen für unser Helferteam Verstärkung!

Für die vielfältigen Aufgabenstellungen am Veranstaltungstag freuen wir uns über jede Unterstützung. Wer möchte das Helferteam z.B. bei den Auf- und Abbauarbeiten, als Streckenposten, an den Verkaufstheken, Parkanweisung u.a. unterstützen?

Kontakt für Rückmeldungen: E-Mail: volkslauf@sgradheim.de; Telefon: 06007 7521



Neues Angebot der SG Rodheim e.V. Präventives ganzheitliches Bewegungstraining für Damen und Herren über 60

Ab dem 05. September 2023 lädt die SG Rodheim wieder Teilnehmer über 60 zu einem neuen Bewegungsangebot ein.
Genau das Richtige, wieder mobil und aktiv durchzustarten und in Bewegung zu kommen!

Der Kurs findet statt:

**dienstags, um 9:30 - 10:30 h,
im Sportzentrum der SG Rodheim, Sportallee 1, Rodheim im kleinen Sportraum**

- i.d.R. findet die Stunde in der Sporthalle statt, im Sommer geht es auch schon mal nach draußen!

Zusammen wird Fitness und Beweglichkeit aufgebaut und stabilisiert, um sich im Alltag stets wohlfühlen, und auf viele weitere mobile Jahre vorgebeugt, um gute Mobilität lange bis ins hohe Alter zu erhalten.

Mit leichten Übungen bei flotter Musik startet die Stunde und bringt den Körper von Kopf bis Fuß in Bewegung. An diese Übungen wird unsere Übungsleitung mit viel Abwechslung, Spiel und Spaß die Teilnehmer langsam heranführen.

Besonders gesundes Atmen, Beweglichkeit und Kräftigung des Rückens und der Schulterpartien, gutes und sicheres Gehen, Koordinations- und Reaktionsübungen sowie altersgerechte Ausdauerseinheiten und auch mal ein kleines Krafttraining sind Bestandteil des gesundheitlichen Trainings.

Es gibt viele Übungen zum 'Mit-nach-Hause-nehmen', die jederzeit mal in den Tagesablauf eingebracht werden können. Dies gibt den Teilnehmern Kompetenz und bringt Sicherheit und sie dem Ziel 'sich gut bewegen zu können und sich wohlfühlen' näher.

Die Übungsleitung greift diverse Themen aus den Übungsstunden immer wieder mal auf und gibt den Teilnehmern die Gelegenheit zu einem Feedback-Austausch.

Der Abschluss der Stunde bei ruhigen musikalischen Klängen gehört dem Entspannen. Dieser Teil der Stunde wird sicher den Teilnehmern schnell zu einem liebgewordenen 'cool-down'.

"Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben" (ein Zitat von Oscar Wilde) - dies wird durch den demografischen Wandel in unserer Zeit für viele Menschen immer wichtiger.

Wir werden immer älter und die Anzahl der chronisch-degenerativen Erkrankungen steigt.

Hier bietet die SG Rodheim ein Gesundheitssportangebot, mit dem Älterwerdende dem präventiv vorbeugen können.

Die Ausbildung der Übungsleiterin entspricht dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, nun auch der Deutschen Standard Prävention, die durch den Landesportbund Hessen zertifiziert wird.

Seien Sie dabei und geben Sie Ihrem Leben ein neues Lebensgefühl und ein wertvolles Selbstbewusstsein. Jeder kann jederzeit ohne Vorkenntnisse in die Stunde einsteigen.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei der Übungsleiterin Ute Blohm,
Tel.: 0160 1122515.



Ute Blohm
Präventions- und Gesundheitssport
lizenziert durch LSB-Hessen,
Profile: Rücken-Fit
Fit und mobil im Alter / Sturzprävention

Ballschule 1

Dein Kind liebt Bälle jeder Form und Größe? Dann seid ihr bei uns in der sportartenübergreifenden Ballschule genau richtig!

Dieser Kurs ist für alle Kinder von **3 bis 5 Jahren**.

In 60 Minuten wird, angelehnt an die Heidelberger Ballschule, das ABC (A = Taktik, B= Koordination & C= Technik) des Spielens erlernt.

Die Kinder erhalten die Möglichkeit einer ballsportübergreifenden Bewegungserfahrung mit verschiedenen Spielgeräten rund um das Thema Ball. Zusätzlich ermöglicht dieser Kurs es den Kindern eine sozialkompetente Erfahrung in Kleingruppen zu sammeln.

An oberster Stelle steht dabei jedoch der Spaß an der Bewegung und die Freude am Miteinander.

Wir freuen uns auf euch!

Weitere Informationen erhaltet Ihr gern bei der Übungsleiterin Gina Gerhardt

Kontakt per Email: gina.loebig@gmail.com

Anmeldungen sind ab sofort per Mail möglich.

Startdatum: ab dem 11.09.2023 montags von 16.15-17.15 Uhr

Wir suchen Übungsleiter/in für unseren Vereinssport in der Turnabteilung

Liebe Übungsleiter, liebe Sportbegeisterte,
wir suchen tatkräftige Unterstützung fürs Kinderturnen,
ab September 2023:

Kinderturnen für 4–5-Jährige:

- Freitag 15.00-16.00 Uhr
- Weitere Zeiten nach Absprache ggf. möglich und wünschenswert (hohe Nachfrage nach dem Kurs)

Die Übungsleiterlizenz ist wünschenswert, aber keine Voraussetzung.
Es besteht die Möglichkeit der Förderung bei Weiterbildungsmaßnahmen.
Falls Du Dir vorstellen kannst unsere begeisterten Turner*innen anzuleiten, dann melde Dich gerne bei uns.

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

Für mehr Informationen kontaktiert mich doch bitte unter:

Ana Friedrich (stellvertretende Abteilungsleiterin)

Email: anafriedrich90@gmail.com

oder

Susanne Brandt (Kurskoordinatorin)

Email: susanne@brandt.biz

Abteilung Turnen: Neuer Kurs bei der SG Rodheim: Zumba fitness/gold

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich mit viel Spaß fit halten möchten. In diesem Kurs werden Elemente aus dem Bereich Zumba fitness und Zumba gold (als ruhigere Variante von Zumba fitness) vermittelt.

Alle die Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit trainieren und gleichzeitig ein Herz-Kreislauf-Training machen möchten, sind hier genau richtig. Wir tanzen zu lateinamerikanischen Liedern aber auch zu bekannten Ohrwürmern bis hin zum Alpenpop. Einfache und sich wiederholenden Choreographien machen den Einstieg leicht. Der Kurs ist für jedes Alter und für alle Fitnesslevel geeignet. Jeder kann selbst entscheiden, wie intensiv die einzelnen Tanzschritte ausgeführt werden. Über ein 10er Kartensystem kann jeder am Kurs teilnehmen.

Kommt einfach vorbei und macht mit.

Immer **montags um 18.00 Uhr im Spiegelsaal** der SG Rodheim, Sportallee 1.
Bei schönem Wetter tanzen wir draußen.

Nähere Infos bei eurer Trainerin **Monika Krämer 0162-7088886**

Ich freue mich auf euch.

Familien Ski Freizeit 2024 - Aktuelle Ausschreibung ist da!

Unsere 26. Skifreizeit führt uns wieder ins Zillertal nach Ried bei Kaltenbach zum frisch renovierten Almhof Lackner. Die Zillertal Arena ist das größte Skigebiet im Zillertal und erstreckt sich von Zell im Zillertal über Gerlos bis nach Wald-Königsleiten und Krimml-Hochkrimml. Auf den 150 Pistenkilometern und 52 Lifтанlagen finden Ski- & Snowboardfahrer ein breites Angebot für alle Könnensstufen. Nahezu 100%ige Schneesicherheit und Skifahren bis 2.500m garantieren den perfekten Skiurlaub im Zillertal für die ganze Familie. Die Zillertal Arena ist ein Urlaubsparadies für Groß und Klein.

Unterkunft: Hotel [Almhof Lackner](#) in Ried im Zillertal

- Begrüßungsgetränk
- Ski-Bus-Haltestelle direkt vor dem Haus
- Moderner Skikeller mit Skischuhrockner
- Zimmer im Tiroler- und Landhaus-Stil mit 20-25 m2 **Zimmerausstattung u.a.:**
 - (Familien mit Kindern bekommen die Schlafcouch als Aufbettung. Wenn die Kinder allerdings zu groß sind, könnte es leider etwas eng werden)
 - Dusche oder Badewanne, WC, Fön, teilweise Kosmetikspiegel, SAT-TV, Radio, Telefon sowie gemütlicher Sitzzecke (wenn keine Schlafcouch benötigt wird) und Balkon
 - Wellnesstasche mit Saunatücher

Wellness

- Hallenbad (ca. 5 x 12 m)
- Saunalandschaft: Finnische-Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine und Frischluftgrotte
- Frisches Quellwasser im Wellnessbereich

Verpflegung: Almhof-Lackner Verwöhn-Pension:

- Frühstücksbuffet mit heimischen Produkten aus der Region
- Tägliches süßes Nachmittagsbuffet von 15 bis 17 Uhr

- 4-Gang Abend-Menü mit drei verschiedenen Hauptspeisen (davon ein vegetarisches Menü)
- Kinderspeisekarte für Kinder bis 10 Jahre
- Täglich frisches Salatbuffet
- Wöchentliche Themenbuffets – Zillertaler Schmankerl-Buffer, Westernbuffet

Inklusiv-Leistungen:

- 7 Tage Halbpension inkl. Busfahrt, Abfahrt wird noch bekannt gegeben
- 6 Tage Skipass
- 6 Tage Skikurs
 - Leistungsgerechtes Fahren in Gruppen
 - Fortgeschrittene, gute und sehr gute Skifahrer werden durch eigene Skiübungsleiter betreut, Skianfänger erst ab einer Gruppenstärke von 5 Personen.
 - Kinderskikurse: Der Nachwuchs ist uns besonders wichtig. Kinderskikurse finden immer ganztägig statt.

Fun und Action:

- Early Bird Gruppe: „Die 1. Gondel ist uns.“
- Abschlussrennen

Anmeldung und Preisinformation [hier](#) oder bei Andreas Topp: itopp@me.com



Der Weg ist das Ziel, die Rast die Motivation! wandern@sgradheim.de

„Mal fränkisch“ am 04. Juni 2023“

Startpunkt der Wandertour (18 km) war die ehemalige Handball-Hochburg Großwallstadt. Von dort am Main entlang, der am Sonntag mit seiner Ruhe bezaubert.

Vorbei an ehemaligen Kies- und Sandgruben, die sich mit Wasser gefüllt haben und an denen die Gäste sehr gute Bedingungen für einen Strandtag am See vorfinden (Niedernberg).

Gegenüberliegend Großostheim, in dem der Weinanbau eine lange Tradition vorweisen kann.



„Lahntal: Schauinsland“ am 16. Juli 2023



Nicht zu heiß und immer ein leichter Wind. Dazu eine abwechslungsreiche Strecke und den Dünsberg (498 m) am Horizont...davon können 16 Wandersleut' berichten.

Der Wandertipp von Teilnehmer Volker war genau richtig. Eine Tageswanderung mit einer Länge von 17 km. Ein entspannter und zugleich sportlicher Sonntag, der abends im Grasgrün seinen Abschluss gefunden hat.

Erstes Rodheimer Streetball Turnier

Nachdem die neuen Außenanlagen bereits im September 2022 offiziell eingeweiht wurden, fand nun unsere erste eigene Veranstaltung auf dem Basketball-Freifeld in einem würdigen Rahmen statt: Am 15.07., dem letzten Samstag vor den diesjährigen Sommerferien, wurde das erste Rodheimer Streetball-Turnier von der Abteilung Basketball ausgerichtet!

Die Teilnehmerresonanz war hervorragend: 18 Teams aus der Wetterau, dem Hochtaunuskreis und aus dem Großraum Frankfurt hatten sich gemeldet. Um einen fairen Wettbewerb zu ermöglichen, wurden die Vierer-Teams in zwei Altersklassen aufgeteilt: U16 und Ü16. Der Spielspaß stand im Vordergrund und die Mannschaften lieferten sich in beiden Teilnehmerfeldern hochspannende und sportlich äußerst faire Wettkämpfe. Als Preise wurden neben dem obligatorischen Pokal und T-Shirts für die Siegerteams (U16: „The Buffalo Undertakers“ und Ü16: „Die Friedberger“) Gutscheine für Basketball-Zubehör und die Frankfurt Skyliners ausgelobt.

Das Rahmenprogramm kam sowohl bei den Spielern als auch den zahlreichen Zuschauern sehr gut an und trug ebenfalls zum Gelingen bei: Basketballtypische Musik sorgte für eine entspannte Atmosphäre, kalte Getränke und Wassereis für Abkühlung bei den heißen Temperaturen. Die reichhaltige Kuchentheke und die Verpflegung vom Grill, unter anderem mit dem Highlight eines hausgemachten Pulled Pork-Burgers, sorgten für zufriedene Gesichter und volle Bäuche.

Aufgrund der äußerst positiven Resonanz laufen die Planungen für eine Wiederholung im nächsten Jahr bereits auf vollen Touren. Neben einem reibungslosen Ablauf und dem gelungenen Rahmenprogramm hat die Abteilung Basketball zwei zusätzliche Ässe im Ärmel: Im weitläufigen Umkreis gibt es derzeit wohl keine schönere Außenanlage zum Basketball spielen und ein Streetball-Turnier in dieser Form wird von keinem anderen Veranstalter angeboten. Wir sind uns daher sicher, dass dieses Turnier zu einem festen Bestandteil in unserem Terminkalender werden wird.

Ganz herzlich möchten wir uns auch bei der Abteilung Volleyball für das zur Verfügung stellen der Außenanlage und bei allen Helfern bedanken, die mit ihren Diensten, Kuchen- und Materialspenden zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben – und natürlich bei allen Teilnehmern und Zuschauern für das große Interesse!

Wir sehen uns nächstes Jahr wieder am letzten Samstag vor den Sommerferien, der dann auf den 06.07.2024 fällt. Wir freuen uns schon jetzt auf Euch!





Mini-Basketball SG Rodheim

Basketball macht Spaß und fördert gleichzeitig Teamplay, Hand-Augen-Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Das Trainingsangebot der Abteilung Basketball erfreut sich dementsprechend einer großen Beliebtheit und verzeichnet laufend steigende Teilnehmerzahlen, vor allem in den Altersgruppen von 12 bis 18 Jahren sowie bei den Erwachsenen. Wir freuen uns daher, dass wir unser Trainingsangebot ab dem 8. September 2023 nun auch auf unsere Kleinen ausweiten können.

Alle basketballinteressierten Jungen und Mädchen der Jahrgänge 2015/16/17 sind herzlich zu unserem Mini-Basketballtraining eingeladen.

Dabei geht es vor allem um das spielerische Heranführen an diese schöne Sportart. Vorkenntnisse oder Erfahrungen im Basketballspielen sind hierfür keine Voraussetzung, der Spaß an der Bewegung und dem Ball spielen stehen klar im Vordergrund. Kommt vorbei und probiert es aus!

Trainingszeit: Freitags von 16:30 Uhr bis 17:15 Uhr
Ort: Halle Eisenkrain in Ober-Rosbach (Jahnstraße 35)

Bei Fragen rund um das Mini-Training steht Jann Gallwitz gerne unter 0175/5518095 oder basketball.sgr@gmail.com zur Verfügung.

Um das Interesse und die Teilnehmerzahl für unser erstes Training besser abschätzen zu können, wären wir über eine kurze Anmeldung unter der oben angegebenen E-Mailadresse dankbar. Wir freuen uns auf Euch!

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. Der Redaktionsschluss ist immer am 15. des jeweiligen Monats.