

Jubiläum für den Rodheimer Volkslauf

Am 26. September findet der **25. Rodheimer Volkslauf** im Rahmen der bekannten Laufserie Rosbacher-MAIN-LAUF-CUP statt.

Die Veranstaltung findet nun zum vierten Mal am Sportzentrum in Rodheim statt. Eingeladen sind Läufer, Walker und Nordic-Walker.



Für die Verpflegung wird wie gewohnt in bester Weise gesorgt. Familienfreundlichkeit wird wieder groß geschrieben. Für Kinder wird eine Hüpfburg aufgebaut. Die Läufe führen in schöner abwechslungsreicher Landschaft auf asphaltierten Straßen und befestigten Wald- und Feldwegen in der Umgebung Rodheims.

Angeboten werden der 200m lange Bambini-Lauf, ein Schüler-Lauf über 1km sowie Wettkampfstrecken über 5, 10 und 21,1km. Der erste Start ist um 13:30 Uhr.

Wir laden Euch ein zum Mitlaufen und Zuschauen!

Jeder Teilnehmer erhält ein Jubiläums-Präsent zum 25. Rodheimer Volkslauf.

Weitere Informationen und Voranmeldungen unter www.sgridheim.de und www.main-lauf-cup.de. Anmeldungen am Veranstaltungstag sind bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich.

Nächste Wanderung am 20. September

die letzte Wanderung für das Jahr 2015 und die letzte Wanderung mit Margaret und Frank als Wanderführer bringt die Wanderfreunde wieder mal an die Nidda . . .

Start ist direkt an der Sporthalle in Rodheim, durch Okarben, an der Nidda entlang, an Burg Gräfenrode vorbei, durch Groß Karben, über die Nidda und zurück zum Start.

Für die ca. 20 km ist eine Wegzeit von etwa 5 Stunden eingeplant. Die Strecke ist relativ flach, lediglich einmal ist ein Hügel von etwa 80m Höhe zu bewältigen.

Treffpunkt ist um 09 Uhr an der Sporthalle Rodheim.

Alle Wanderbegeisterten sind herzlich eingeladen bei hoffentlich gutem Wetter an der Wanderung teilzunehmen.

Rücken-Fit neuer Kurs ab 16.09.

Der Rückenfit-Kurs ist ein Ganzkörpertraining, das speziell die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert. Es sensibilisiert die Körperwahrnehmung und Körperhaltung für ein ganz neues Lebensgefühl.

Die Übungen bauen aufeinander auf und führen so zu einem systematischen Stundenablauf. Konzentration, korrekte Atmung und fließende Bewegungen machen Pilates zu einem körperlich anspruchsvollen Workout.

Der Rückenfit-Kurs kennt weder Alters- noch Leistungsgrenzen und ist für jeden geeignet, der Interesse an einem sportlichen Workout hat.

Der 10er-Kurs kostet:

als SG Rodheim-Mitglied 65,-- € und

als Nicht-Mitglied 85,-- €

Eine Stunde zum Kennenlernen kostet 5,-- Euro.

Der **neue Kurs** beginnt am **16. September 2015**.

Trainingstag ist jeweils **Mittwoch von 17.00 bis 18.00 Uhr** im kleinen Sportraum.

Die Mindestanzahl beträgt 8 Teilnehmer/innen.

Viele Krankenversicherungen bezuschussen diesen Kurs. Fragt doch einfach einmal bei eurer eigenen nach!

Möchtet Ihr mehr über den Kurs wissen oder euch anmelden, dann kontaktiert bitte unsere Trainerin **Stefanie Balkhausen**, Tel.: 06007 / 4319226.

Winterurlaub schon geplant?

Die Skiabteilung der SG Rodheim bietet im Januar 2016 wieder Ski- und Snowboardfreizeiten an. Die Jugendskifreizeit ist bereits ausgebucht.

Die Erwachsenen- und Familienskifreizeit findet vom 2.-9. Januar 2016 im Skigebiet Reschenpass statt. **Für diese Skifreizeit sind noch Plätze verfügbar.**

Weitere Infos finden sich in der folgenden Ausschreibung.

Wir freuen uns auf Euch!

Christine Kästner

06007/80134

christine.kaestner@t-online.de

oder

Daniela Wolff

06007/8380 oder 0173/4767098

dj.wolff@unitybox.de

20. Skifreizeit der SG Rodheim e.V. Abteilung Skilauf
Skiparadies Reschenpass
02. bis 09.01.2016
(keine Nachtfahrt)

Unsere 20. Skifreizeit findet in St. Valentin in Tirol statt. Das Skigebiet Reschenpass bietet 124 km Skipisten für Fahrer aller Schwierigkeitsstufen.

- Unterkunft: Hotel Hofer www.hotelhofer.com
 St. Valentin am Reschenpass
 Apartments, Familienzimmer und Doppelzimmer
 Finnische Sauna, Infrarotkabine, Erlebnisdusche, Solarium
- Verpflegung: Halbpension: Frühstücksbuffet, 4-Gang-Abendmenü mit Salatbuffet
- Leistungen: 7 Tage Halbpension, Busfahrt (keine Nachtfahrt), Abfahrt wird noch bekannt gegeben
 6 Tage Skipass

Kursangebote:

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.

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

Skifahren und Wahrnehmung: Lasst Euch überraschen.

NEU: Bei einer Gruppenstärke von mind. 5 Interessierten bieten wir an vier halben Tagen ein spezielles Techniktraining (z.B. Stangentraining, Buckelpiste, Gelände-angepasstes-Fahren) an. Bitte auf Anmeldung vermerken.

Abschlussrennen

Preise:	Erwachsene	650,- €
	Jugendliche ab Jahrgang 1998	620,- €
	Jugendliche ab Jahrgang 2001	475,- €
	Kinder ab Jahrgang 2006	415,- €
	Kleinkinder ab Jahrgang 2012 auf Anfrage	

Volljährige Nichtmitglieder der SG Rodheim zahlen eine Bearbeitungsgebühr von 30 €.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und mit einer Anzahlung von MINDESTENS 150 Euro pro Person bis zum 15.11.2015 auf das Konto der SG Rodheim Abt. Skilauf
 Konto-Nr.: DE29 51390000 0087935388 bei der Volksbank Mittelhessen eG
 Der Restbetrag ist bis 30.11.2015 zu zahlen.

Es steht leider nur eine begrenzte Anzahl an Teilnahmeplätzen zur Verfügung, so dass die Teilnahme vom Eingang der Anzahlung und der schriftlichen Anmeldung abhängig ist.
 Bei Annullierung durch den Teilnehmer verfällt die Anzahlung an die SG Rodheim e. V.
 Bei einem Rücktritt ab 30 Tagen vor Reiseantritt bleibt der Teilnehmer der SG Rodheim e. V. den vollen Restbetrag schuldig.

Wir empfehlen den Abschluss einer Auslandsrankenversicherung!

Anmeldeformulare gibt es in der Geschäftsstelle und bei Christine Kästner und Daniela Wolff

Inventur Sporthalle 2015

Es war im Sommer 2012 - es ist schon ein paar Tage her - als wir „unsere“ neue Sporthalle im Sportzentrum von Rodheim einweihen und beziehen konnten. Reich ausgestattet, hauptsächlich durch die Stadt Rosbach, mit neuen Sportgeräten und –materialien, konnten wir damals die Geräteräume, mit Schränken und Regalen eingerichtet, reichlich bestücken.

In den nun schon wieder drei vergangenen Jahren wurden das Sportzentrum samt Sporthalle und natürlich auch die vielen Sportutensilien reichlich genutzt. Daher ist es nicht verwunderlich wenn mal ein Gerät darunter leidet, gar verloren geht und so war es an der Zeit eine Bestandaufnahme zu machen.

Mit Beteiligung von zwei Lehrern der Erich Kästner-Schule machten am Sonntag, den 26. Juli insgesamt 21 freiwillige Helfer von der SG Rodheim Inventur in der Sporthalle. Vier Geräteräume und alle Materialschränke und -regale wurden ausgeräumt und mit dem Bestand aus dem Jahr 2012 abgeglichen. Aber es wurde nicht nur gezählt und die Bestände festgestellt, sondern auch gereinigt, Funktionsfähigkeit getestet und ggf. repariert, defekte Gegenstände konsequent ausgesondert, gegebenenfalls auch entsorgt und dann alles neu geordnet.



Durch das parallele Arbeiten in allen vier Geräteräumen konnte ein intensiver Austausch von Materialien zwischen den Geräteräumen vorgenommen werden. Durch Bequemlichkeit oder auch nur durch Versehen waren in den letzten Jahren Sportmaterialien nicht immer an den vorgesehenen Platz zurück geräumt worden. Differenzen bzw. Fehlbestand hielt sich erfreulicher Weise in Grenzen. Dank der erfreulich hohen Zahl an Helfern, die allesamt motiviert und engagiert zur Sache gingen, konnte die „Aktion“ trotz großer Hitze, die an diesem Sonntag herrschte, abgeschlossen werden.

Wir haben nun wieder einen aktuellen Sachstand über die Funktionsfähigkeit des Gerätebestandes und können über Fehlbestände bzw. defekte Sportgeräte zwecks Neubeschaffung an die Stadt und Schule berichten.

Der Vorstand bedankte sich schriftlich im Namen der Mitglieder bei allen Helfern und insbesondere bei Hans Joachim Nagel, dem Organisator, für die ganz toll durchgeführte Aktion.

Es grünt so grün....

Am Samstag, 12. September 2015 um 10 Uhr

sind wieder einige freiwillige Helfer unterwegs, um die Grünanlagen rund um das Sportzentrum auf Vordermann zu bringen. Treffpunkt ist vor der Geschäftsstelle.

Bei der letzten Aktion im Frühjahr konnten leider nicht alle Aufgaben erledigt werden, so dass bei dem anstehenden Termin die Restarbeiten angegangen werden sollen und außerdem das zwischenzeitlich üppig gewachsene Grün wieder in Form gebracht werden soll.

Die Grünpflege rund um das Sportzentrum ist eine Aktion, die zur wirtschaftlichen Entlastung der Stadt Rosbach vereinbart wurde.

Im Rahmen der letzten Mitgliederversammlung haben sich einige freiwillige Helfer gemeldet. Dafür bedankt sich der Vorstand sehr herzlich.

Wer seinen grünen Daumen zur Unterstützung einsetzen will, meldet sich bitte bei: Horst Schmidt unter 06007-80194 oder horst.schmidt@rag.de

Volleyball - Das Beste aus zwei Welten – Rodheimer Piratenschiff voll besetzt

Mit zwei Teams in der Dritt- und Regionalliga zu starten war einmalig in der Rodheimer Vereinsgeschichte. Doch der Versuch das Drittliga Team mit Trainerin Xiaojun Yang in der Liga zu halten ist gescheitert, somit war auch der Abstieg des Regionalliga Teams besiegelt. „Eines ist klar“, stellte Abteilungsleiterin Anna Wacker beim Volleyballtraining der neuen Regionalliga Herrenmannschaft fest: „Aus der Liga (a.d.R. Regional- & Oberliga) absteigen wird keine der beiden Mannschaften“. Die vergangene Saison scheint damit endgültig abgehakt.

Dies belegt auch der einzigartige Zusammenhalt in Rodheim. Denn wer dachte, dass nach dem Doppelabstieg die Mannschaften auseinandergehen, wurde eines Besseren belehrt. Lediglich sind zwei Abgänge mit Patrick Hehl (TV Bommersheim) und dem langjährigen Rodheimer Mittelangreifer Ulrik Sürken (München) zu verzeichnen.

Neuer Herren 1 und bisheriger Regionalliga Trainer Detlef Zschiesche setzt auf einen erfahrenen und motivierten Kader. Andreas Böhmer, Oliver Klein, Marcel Kopperschmidt, Peter Preisendörfer, Moritz Sachs, Johannes Voeske und Robert Stodtmeister bleiben zunächst aus dem Stamm des letztjährigen Drittliga Teams erhalten und füllen den bisherigen Regionalliga Kader um Jens Bender, Tim Breitenfelder, Stefan Brömmeling, Thomas Lingenau, Alexander Schuld und Andreas Zander.

Hier sieht Zschiesche einen großen Vorteil im Vergleich zur vergangenen Saison, sind doch fast alle Positionen mehrfach besetzt.

In Vor- und Nachbereitung der Saison ließ Zschiesche individuell in Sand und Halle trainieren um Spieler zu beobachten und den Kader zu formen. Seit August ist die erste Herren im regelmäßigen Trainingsbetrieb. Das erste Pflichtspiel ist für den 12. September im Hessenpokal geplant, anschließend geht es zum 2-tägigen Vorbereitungsturnier nach Ludwigsburg. Start in den Ligabetrieb ist mit einem Auswärtsspiel bei Eintracht Frankfurt auf den 26. September festgesetzt.

Volleyball – kurz notiert....

- Trainingslager der Damen 3 vom 28.07. bis 30.07. ein voller Erfolg...
Bereits zum Ferienstart trafen sich die Volleyballerinnen zu einem Trainingslager in der Rodheimer Sporthalle, wo neben mehreren Trainingseinheiten auch der Spaß und Teamgedanke nicht zu kurz kam.
Erfahrt [hier](#) mehr!



- Ferienspiele boten die Chance die Volleyball-Jugendabteilung kennenzulernen. Die drei Trainer, Alina Schack, Peter Preißendörfer und Tim Breitenfelder, vermittelten den Jugendlichen erste Grundtechniken des Volleyballs, aber auch Regelkunde und allgemeine Ball- und Bewegungsspiele. Weitere Infos zu den Ferienspielen findet Ihr [hier](#).



- Saisonabschluss der Beachvolleyballer bei den deutschen Seniorenmeisterschaften in Berlin. Die jeweils besten 16 Teams Deutschlands spielen in Berlin in fünf Altersklassen die nationalen Titel aus. Insgesamt 13 Beachvolleyballer der SG Rodheim haben sich für diese deutschen Meisterschaften qualifiziert. [Hier](#) könnt Ihr nachlesen, wer von den Rodheimern um die Titel in der Hauptstadt mitkämpft.

Leichtathletik - Main-Lauf-Cup geht in die 5. Runde

Am 06. September stand bereits der 5. Wertungslauf der Main-Lauf-Cup Serie auf dem Terminplan. Die Kinder- und Jugendlaufgruppe, um Markus Meuschel, war beim Mühlheimer-Volkslauf mit insgesamt 13 Läuferinnen und Läufern vertreten.

Auch am letzten Ferienwochenende konnten wieder tolle Platzierungen und gute Zeiten auf der 1 km langen „Stadionstrecke“ erlaufen werden.



Mit einer tollen Zeit von 3:53 holte sich Nils Köcher den Sieg in seiner Altersklasse (U12). Ebenso aufs Treppchen schafften es Leonie Klupp (3./U10), Lucas Scholze (3./U10), Ben Jeritslev (3./U12) und Felix Schlosser (3./U14).

Zudem waren die Rodheimer Sieger in der Klasse der meisten Starts im Schülerwettbewerb.

Damit können die jungen Läuferinnen und Läufer ihre Platzierungen in der Gesamtwertung der BBF Cup Serie weiter festigen.



In Mühlheim am Start:

Maya Köcher, Jonah Meuschel, Dorian Schwalm, Felix Schlosser, Maja Jeritslev, Liv Florschütz, Lina Jeritslev, Maria-Laura Martinez-Bonilla (hintere Reihe)
Leonie Klupp, Lucas Scholze, Jona Jeritslev, Ben Jeritslev, Nils Köcher (untere Reihe)

Bereits am 20.09. findet der nächste Wertungslauf der Serie statt. Dann gehen die Läuferinnen und Läufer in Neu-Isenburg über die 2,9km an den Start.

Leichtathletik – Kurz notiert....

- **Trainingslager auf der Ronneburg**
Vom 12. Bis 14. Juni veranstaltete die Jugendabteilung der LGRR eine Trainingsfreizeit für die Jahrgänge U10 – U12. Insgesamt 29 Kinder und 5 Trainer brachen zu einem unterhaltsamen und lehrreichen Wochenende auf. Neben Trainingseinheiten in Sprint, Weitwurf und Weitsprung stand auch ein Schwimmbadbesuch auf dem Programm. Viel Spaß hatten alle Beteiligten beim abschließenden Wettkampf, dort konnten die Kinder das Erlernete direkt in die Praxis umsetzen.



-  **4. Lauf in der Mainlaufcupserie in Hausen**
Insgesamt 10 Schülerinnen und Schüler waren über die 1000m beim Hausener Volks-Waldlauf dabei. Mit zum Großteil neuen persönlichen Bestzeiten wurden wichtige Punkte für die Cupwertung erlaufen. Weitere Infos findet Ihr [hier](#).

Walking/Nordic-Walking Gruppe sucht Verstärkung

Jeden Mittwoch um 9 Uhr starten die „Walker“ in zwei unterschiedlich schnellen Gruppen für ca. 1 Stunde an der Sporthalle in Rodheim. Nach dieser Stunde, bei jedem Wetter an der frischen Luft, sind die „Walker“ gestärkt und gut gerüstet für den Tag.

Leider ist die Walkinggruppe bedingt durch Krankheiten und sonstige Verhinderungen geschrumpft. Wer Lust hat, mit zu walken ist herzlich willkommen. Anleitungen zum Nordic-Walking werden von Helga Lingenau gerne erteilt.



Von Zeit zu Zeit werden auch besondere Walking-Touren, wie z.B. eine Tour durch den Rosbacher Wald zum Golfpark Löwenhof mit anschließendem ausgiebigem Frühstück und viel Geplauder unternommen.

Verein „Rettungsschwimmer“

In Rosbach wurde die Initiative zur Erhaltung des Rodheimer Schwimmbades als Vereine „Rettungsschwimmer“ gegründet. Wir – die SG Rodheim - begrüßen diese Initiative. Wir nutzen das Schwimmbad auch für das Kursangebot „Wassergymnastik“ und wer weiß, ob es nicht – wie bereits vor vielen Jahren – künftig wieder eine Schwimmabteilung geben wird.

Auf jeden Fall wird das Schwimmbad von vielen Mitgliedern der SG Rodheim gerne genutzt.

Der Verein „Rettungsschwimmer“ hat sich zur Aufgabe gemacht, dass die Bevölkerung das Schwimmbad weiterhin nutzen kann und wird sich mit allen Fragen und Ideen rund um das kühle Nass im Rodheimer Schwimmbad beschäftigen.

Weitere Informationen zum Verein erteilt unser Ehrenvorsitzende Rainer Schaub unter der Telefonnummer 06007/2166.

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.