

## Lauf mit beim Rodheimer Volkslauf!

Am **22. September** findet der Volkslauf zum 28. Mal in Rodheim statt. Auch in diesem Jahr stehen wieder verschiedene Strecken zur Auswahl:

- Start 13.30 Uhr: Bambini-Lauf über 200 Meter
- Start 14.00 Uhr: Schüler-Lauf U10/U12 über 1 Kilometer
- Start 14.30 Uhr: Halbmarathon, ideal zur Vorbereitung für einen Marathon
- Start 14.35 Uhr: 5 km Fitness-Lauf mit Jugend U14/U16, für Fitnessfreunde, Jugendliche, Walker und Nordic-Walker
- Start 15.00 Uhr: 10km-Lauf, für Läufer und Walker sowie Nordic Walker



Das Angebot an Laufwettbewerben ist ideal für Familien, Laufeinsteiger und ambitionierte Teilnehmer. Austragungsort ist das Sportzentrum in Rodheim mit kurzen Wegen zu Parkplätzen, Anmeldung, Start und Ziel, sowie Umkleiden, Duschen, Bewirtung und Siegerehrung.

Wir bieten Euch:

- Start- und Ziel Moderation sowie Stimmung an der Strecke mit der Samba Gruppe „Vama Sla“.
- Zielverpflegung von Hassia und Querbeet und Bewirtung für den geselligen Ausklang
- eine Hüpfburg für die jüngsten Teilnehmer
- Tolle Siegerehrung für die Teilnehmer und eine Tombola mit vielen attraktiven Preisen.



Die Online-Anmeldung ist bis zum **21. September** (17:00 Uhr) direkt über die Homepage unter [www.sgridheim.de](http://www.sgridheim.de) möglich. Des Weiteren besteht die Möglichkeit der Nachmeldung am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start.

Auf der Homepage [www.sgridheim.de](http://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 Eure Teilnahme!

## Raus aus der Komfortzone und rein in das neue Kursangebot!

Seit dem 11. August gibt es das **Fitness Work-Out am Samstagvormittag** - Der Powerstart ins Wochenende!



Jetzt könnt Ihr bis Ende August kostenfrei das neue Kursformat testen!



Der Kurs beinhaltet eine Kombination aus Zumba Gold / Zumba Fitness und dem Einstieg in das hochintensive Intervalltraining (HIIT) mit STRONG by Zumba. Eine Kombination aus allen drei Kursinhalten ist ebenso möglich, wie die Belegung einzelner Intervalle. Zum Einstieg und zum Kennenlernen, wird zunächst an Zumba fitness und gold nach einer kurzen Pause noch 30 min.



STRONG angehängt. Hier bringt dich die speziell dafür komponierte Musik zu deiner persönlichen Höchstleistung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: jede Menge gute Laune, Wasser und ein Handtuch. **Die weiteren Schnupperkurse finden am 18. August und am 25. August 2018 im großen Sportraum statt.**

Ab **22. September** soll das Format dann im Kurssystem angeboten werden. Über den Kauf einer 10er-Karte kann dann jeder (auch Nichtmitglieder) am Kurs teilnehmen.

Anmeldungen nimmt die Trainerin **Monika Krämer** gerne unter 0162-7088886 entgegen. Bei ihr könnt Ihr auch weitere Informationen bekommen.

## Pilates & Move – Ganzkörpertraining am Freitag



Ab **24. August** bietet **Stefanie Balkhausen** freitags von 09:00 bis 10:15 Uhr einen neuen Kurs „Pilates & Move“ im großen Sportraum an.

In einem Ganzkörpertraining wird die Körperwahrnehmung und -haltung sensibilisiert. Der Kurs ist für alle Altersstufen und Leistungsstufen geeignet. Alle die Interesse an einem sportlichen Workout haben sind herzlich willkommen.

Der 10er Kurs kostet 65,00€ für SG Mitglieder und 85,00€ für Nicht-Mitglieder. Eine Stunde zum Kennenlernen kostet 5,00€. Der Beitrag ist in der ersten Stunde in bar zu entrichten.

Möchtet Ihr mehr über den Kurs wissen oder Euch anmelden, dann meldet Euch bitte bei der Trainerin **Stefanie Balkhausen** unter [steffi.balkhausen@googlemail.com](mailto:steffi.balkhausen@googlemail.com)! Weitere Informationen könnt Ihr auf der [homepage](#) einsehen.

## Noch wenige freie Plätze beim Kinderyoga

Mit Yoga lernen Kinder einen Weg kennen, in ihrem oft sehr fordernden Alltag, eine klare Sicht zu behalten, sich auf die wesentlichen Dinge, nämlich auf sich selbst und auf die eigenen Ressourcen und Stärken zu konzentrieren. Sanfte Übungen unterstützen die Kinder in ihrer Körper- und Raumwahrnehmung. Sie lernen somit im Yoga einen bewussteren Umgang mit sich und auch anderen. Erfahrungen in der Stille, Atem- und Entspannungsübungen ergänzen das bewegte Tun.



Eine ganze Stunde können die Kinder, mit ihrer Trainerin Christina Groetsch, ihre Erfahrungen machen. Sie reisen gemeinsam durch ferne Länder oder unternehmen abenteuerliche Wanderungen durch tiefe Wälder. Eine Stunde bewegen sie sich gemeinsam, spielen, lachen und entspannen.

Der **neue Kurs** startet am **Freitag, 24. August** und findet dann **wöchentlich** von **16:00 bis 17:00 Uhr** im kleinen Sportraum statt. Mitmachen können Kinder im Grundschulalter (erste bis vierte Klasse)!

Bei Interesse meldet Euch gerne bei Christina Groetsch unter 06007-80147 oder [info@in-der-schreinerie.de](mailto:info@in-der-schreinerie.de).



## Der Weg ist das Ziel, die Rast die Motivation!

[wandern@sgridheim.de](mailto:wandern@sgridheim.de)

**Wann:** Sonntag, **26.08.2018** / 09:30 Uhr  
**Treffpunkt:** Sportzentrum Rodheim v. d. Höhe  
**Tour:** (17 km, ca. 4 h Gehzeit)  
 Start/Ziel: Usingen-Eschbach

**Anspruch:**

+	++	+++
---	----	-----



**Mitzubringen:** Festes Schuhwerk, Verpflegung „To Go“ (Essen/Trinken)

Wir bitten um eine Anmeldung bis zum 22.08.2018 per E-Mail an: [wandern@sgridheim.de](mailto:wandern@sgridheim.de) oder telefonisch unter 06007-939535 (wegen Fahrgemeinschaften).

Nach unserer Wanderung werden wir zum Ausklang ins „**grasgrün**“ einkehren. Wer mitkommen möchte, bitte uns mit der Anmeldung Bescheid geben.

Viele Grüße  
 Carmen & Dirk Bayer

## 4. Mainlaufcup-Wertungslauf in Hausen



Bei heißen Temperaturen fand in Hausen bei Offenbach am vorletzten Wochenende der Schulferien der [42. Hausener Volkslauf](#) statt. Unter den Startern befanden sich auch wieder 9 Jugendliche und 7 Erwachsene aus Rodheim. Gelaufen wurde die 1km, 5km und 10km Strecke.

Den Rodheimern sah man leider an, dass das Laufen nach einer längeren Pause bedingt durch die Sommerferien, sichtlich schwerfiel. Da das auch auf die anderen Jugendlichen zutraf, konnten wir mit den Einzelplatzierungen dennoch zufrieden sein.

Lina Jeritslev ergatterte sich als Einzige einen Podiumsplatz, sie wurde Dritte. David Spörer, Newcomer in der Laufgruppe, belohnte sich in seinem Auftaktrennen gleich mit dem 10. Platz.

Die Ergebnisse der Jugend:

Lina Jeritslev(3), Ben Jeritslev(4), Jona Jeritslev(13), Nils Köcher(4), Ina Huether(7), Nicolas Jacobs(6), Mika Lerch(11), Robin Klemt(15) und David Spörer(10)

Die Ergebnisse der Erwachsenen:

Uli Lerch (4), Bernd Köcher (26), Dennis Jeritslev (27), Jürgen Reinmann (41), Mike Jacobs (46), Mike Klemt (35) und Anja Stehle (25)

## Begeisterte Radler/innen starten zu ihrem jährlichen Ausflug in diesem Jahr entlang dem Glan und im Lautertal

Zum 14. Mal starteten die Radler/innen der SG Rodheim am letzten Juliwochenende. Die Gruppe ist seit vielen Jahren in fast unveränderter Zusammensetzung auf unterschiedlichen Radwegen unterwegs. Am beliebtesten sind Ziele in einer Weingegend, um am Abend in gemütlicher Runde ein Schöppchen zu genießen.

In diesem Jahr führte uns die Tour in die Westpfalz. Start war in Staudernheim, in der Nähe von Bad Kreuznach. Auf sehr schönen Radwegen entlang des Glan erreichten wir nach ca. 70 km unser Hotel „Pfeifermühle“ direkt am Pfälzer-Landradweg bei Eulenbis.



Gestärkt und ausgeruht ging es am nächsten Tag auf dem Lautertal-Radweg wieder zurück zu unserem Ausgangsort. Die Tour, die wieder vorbildlich von Jutta und Jochen Rosemeier geplant wurde, wurde in diesem Jahr auf Grund der extremen Hitze etwas gekürzt. Insgesamt wurden ca. 120 km geradelt. Allen Radler/innen hat es wieder sehr viel Spaß gemacht.

## 10 Freunde Triathlon Frankfurt

Ich wollte schon immer mal an einem Jedermann Triathlon teilnehmen und als ich im Internet gelesen habe, dass man beim 10 Freunde Triathlon als Team die Distanzen eines Iron Man Triathlon absolviert, habe ich mich auf die Suche nach neun weiteren interessierten Sportler gemacht.

Das fällt in Rodheim relativ leicht, und so wurde das Team und der Team Name „**Tria Freunde Rodheim**“ schnell gefunden.

Mike Klemt, Sonja Braun, Nick Fiebig, Dennis Jeritslev, Bernd Köcher, Felix Lembke, Markus Meuschel, Tabea Sander, Thomas Sander, Christian Walther und Anja Stehle trafen sich bereits in der Vorbereitungsphase, um die Distanzen (380m Schwimmen, 18km Fahrrad fahren und 4,2km Laufen) einschätzen zu können. Im Rodheimer Freibad und in der Umgebung rund um Rodheim wurde mit einem Großteil des Teams eifrig trainiert.



Vorrangig geht es beim 10 Freunde Triathlon um das Team und die Freude gemeinsam Sport zu treiben. Unterschiedliche Leistungsstärken sind eher zweitrangig.

Am **12.08.2018** war es dann soweit. Nachdem die Fahrräder eingecheckt waren, begann so langsam die Nervosität. Begonnen wurde im Schwimmbecken, das Team startet im Wasserstart gemeinsam (keine Staffel) und teilt sich eine Bahn, der schnellste natürlich vorne weg, eine sogenannte Schwimmerautobahn. Danach durch die Wechselzone (ganz schön schwierig als Neuling im Wettkampf die Orientierung zu behalten) ging es auf die Radstrecke. Es wurden drei Radrunden auf breiten, teilweisen betonierten Forstwegen, sog. Waldautobahnen gefahren. Die flache Radstrecke kam auch den Anfängern sehr entgegen, die von überholenden Teammitgliedern lautstark angefeuert wurden. Nach dem Radfahren ging es auf eine ebenfalls flache Laufstrecke, die zwei Runden gelaufen werden musste, bevor in Richtung Ziel abgebogen werden durfte. Auf den letzten Metern wurden wir von unserem Team noch einmal so richtig angefeuert. Erschöpft aber überglücklich über die eigene- und Teamleistung, wurde in gemütlicher Runde die Highlights und eigenen Empfindungen ausgetauscht.

**Vielleicht startet im nächsten Jahr wieder ein Rodheimer Tria Team, ich wäre dabei.**

Mike Klemt

## Grünpflegeaktion der SG Rodheim am Sportzentrum in Rodheim

Am 14.07.2018 trafen sich die Gartenfreunde der SGR Rodheim zur mittlerweile traditionellen jährlichen Grünpflegeaktion am Sportzentrum Rodheim. Das etablierte Helferteam bestehend aus Vereinsmitgliedern und Förderern wurde diesmal tatkräftig von Rodheimer Neubürgern unterstützt.

Auf dem Arbeitsprogramm stand die Pflege der Hecken und Pflanzbeete, Unkraut rupfen, Straßenreinigung und Müllsammlung. Bei hochsommerlichen Temperaturen und betonhartem Boden gestaltete sich die Arbeit allerdings zu einer schweißtreibenden Angelegenheit, was die allgemein gute Stimmung aber nicht beeinflussen konnte. Insbesondere die jugendliche Helferschar war mit ganzem Eifer bei der Sache und hatte ihren Spaß beim Schubkarrentransportdienst.

Am Ende des Arbeitseinsatzes war das üppig gewachsene Grün wieder in Form gebracht, die Straßen und Gehwege gereinigt und der Container mit fast 10 m<sup>3</sup> Grünschnitt gefüllt. Beim abschließenden gemeinsamen Mittagessen organisierten einige Helfer spontan einen Folgetermin um noch kleinere Restarbeiten erledigen zu können.

Alle Beteiligten leisteten mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz wieder einen kleinen Beitrag zur Verschönerung unserer Kommune. Der Vorstand der SG Rodheim bedankt sich bei den Helfern für ihre Unterstützung und bei der Stadt Rosbach für die Bereitstellung des Containers. Interessierte Gartenfreunde die uns bei der nächsten Grünpflegeaktion am **08. September** unterstützen wollen, können sich in der Geschäftsstelle der SG Rodheim melden.



### 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@sgrodheim.de](mailto:redaktion@sgrodheim.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.