

## Wassergymnastik in Rodheim

Nach den Erfolgen der Vorjahre starten 2019 erneut zwei Kurse im Freibad Rodheim. Sieben Mal geht es dienstags um 18:00 Uhr und freitags um 11:00 Uhr unter Anleitung von Übungsleiterin Sabine Nagel mit und ohne Geräte sportlich für 45 Minuten ins Wasser! Start ist am **11. Juni 2019**.

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 1,50 m ist Wassergymnastik auch für Nichtschwimmer geeignet

Mitglieder der SG Rodheim zahlen 42,- € für den Kurs, Nichtmitglieder 70,- € jeweils plus den Eintritt ins Schwimmbad. Die Bezahlung erfolgt vor der ersten Übungsstunde. Treffpunkt ist am Nichtschwimmerteil.

Verbindliche Anmeldungen werden unter Telefon 0160-5766675 entgegengenommen.

## Training für Sportabzeichen hat begonnen

Das Training und die Abnahme des Deutschen Sportabzeichen in der SG Rodheim 2019 hat begonnen. Für den Erwerb empfiehlt sich eine gezielte körperliche Vorbereitung mit qualifiziertem Training, die der Sportabzeichentreff der SG Rodheim jeweils **dienstags** anbietet. Treffpunkt ist seit 7. Mai 2019 bis Ende September immer um **18:30 Uhr** für 2 Stunden auf dem Sportgelände der SG Rodheim (Schautafeln). Ausdauerlaufen und Walking kann man beim Rodheimer Laufftreff trainieren.



Zwei Sportler, die das Sportabzeichen für ihren beruflichen Weg brauchen, haben es schon geschafft: Luca Karwisch und Frederik Bausch.

Ansprechpartner für das Sportabzeichen in der SG Rodheim sind: Uwe Steib (0179 3546169) und Burkhard Strasheim (0151 59492382).



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

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

### Der letzte Schnee für das Frühjahr



Bei einstelligen Temperaturen starteten 15 Wanderfreunde an der Hohe Mark in Oberursel. Schon früh kam die Sonne zum Vorschein, die uns über die Gipfel begleiten sollte.

Vorbei an den Hünenwiesen erfolgte der erste kleine Anstieg zum Hünenberg. Nach einer kurzen Rast marschieren wir, vorbei am Viktoriatempel, zum Fuße des Altkönigs. Der südliche Teil gehört zur alpinsten Aufstiegsvariante. Schon vor dem

Ringwall lag Schnee auf und abseits des Weges.

Nach einer kurzen Rast auf dem Gipfel, das Tagesziel -Großer Feldberg- im Blick, erfolgte ein alpiner Abstieg zum Fuchsstanz, der Trittsicherheit erforderte. Für die große Mittagspause kehrten wir im Gasthaus am Fuchsstanz ein.

Frisch gestärkt stiegen wir auf den Großen Feldberg. Nun erholten wir uns auf der Fahrt im „Panorama-Bus“ zurück zur Hohen Mark.

#### Gipfelbuch:

- + Hünenberg (375m) ✓
- + Altkönig (798m) ✓
- + Großer Feldberg (879)m ✓

Nächster Wandertermin: **Hüttentour Allgäu, 05.-07.07.2019**

### Judo – Medaille für Morgenstern

Dieses Jahr hieß es Heimspiel für Eva Morgenstern. In Maintal fanden dieses Jahr im April die Deutschen Meisterschaften Ü 30 im Judo statt. Mit einem extra Wurfraining bereite sich Eva Morgenstern auf das Highlight des Jahres vor. Eva Morgenstern arbeitete an Wurfeingang und Ausführung bis sie optimal vorbereitet war. Auch diesmal trat sie in der Gewichtsklasse bis 52 kg an.

Ihren Auftaktkampf musste Eva Morgenstern gegen eine routinierte Kontrahentin aus Abendsberg / Bayern bestreiten. Zwar schaffte es unsere Athletin ihren Wurf anzusetzen, doch gelang es der Gegnerin durch einen Konter zu punkten.

In der Trostrunde standen weitere schwere Gegner auf der Matte. Doch das Ziel vor Augen gab Eva Morgenstern noch einmal alles. Sie belohnte sich schließlich mit der Bronzemedaille. Trainer Bernd Levien ist sehr zufrieden mit der gezeigten Leistung. Zweimal die Woche trainiert Eva Morgenstern bei der SG Rodheim.



Zum Training ist jeder eingeladen mitzumachen. Infos gibt es bei der SG Rodheim oder unter 06047/950220.

## Volleyball – Kurz notiert...

- [Hessenmeistertitel U12 geht 2019 nach Rodheim](#)



Ohne Satzverlust konnte sich die männliche U12 der Rodheimer Piraten den Hessenmeistertitel sichern. Nach einer souveränen Vorrundenphase und einem gewonnen Zwischenrundenspiel konnten Ole Gottschalk, Julius Schuld, Lionel Schuld und Ben Zander im Halbfinale den Gegner aus Wiesbaden unter Druck setzen und ins Finale einziehen. In diesem waren Konzentration und Ausdauer der Schlüssel zum Erfolg.

- [Kleine Piratinnen bei den Hessischen Volleyball-Meisterschaften](#)

Am 12.05. machte sich die weibliche U12 auf nach Wald-Michelbach zu den Hessischen Meisterschaften. 24 Mannschaften hatten sich für die Meisterschaften qualifiziert. Unsere drei Piratinnen stellten dabei eines der jüngsten Teams, zwei Spielerinnen waren gerade mal 9 Jahre alt. In den Platzierungsspielen verkaufte sich die drei Mädchen gut – am Ende sprang ein 15. Platz heraus.



## Leichtathletik - Trainingslager Melle



Die Osterwoche bietet für die Leichtathleten alljährlich eine gute Möglichkeit, sich auf die kommende Freiluftsaison vorzubereiten.

Im niedersächsischen Melle fanden die Athletinnen und Athleten optimale Bedingungen zur Saisoneinstimmung. Untergebracht waren die 14- bis 18-Jährigen in der Landesturnschule des NTV, verköstigt wurde gesunde und nachhaltige Verpflegung mit regionalen Produkten und rundherum war ein tolles Ambiente zum Entspannen zwischen den anstrengenden Trainingseinheiten

vorhanden. Ein besonderer Dank geht an **Ute Kottwitz** als weibliche Begleitperson, ohne sie hätte das Trainingslager nicht stattfinden können.

Fußläufig in einer Minute war das Leichtathletikstadion mit Kunststoffrundbahn zu erreichen, welches jeden Tag für zwei Trainingseinheiten genutzt wurde. Nur einmal musste die ebenfalls vorhandene Sporthalle wegen schlechten Wetters betreten werden, ansonsten hatten wir phantastisches Wetter mit viel Sonnenschein und Sonnencremebedarf.

Es konnten sogar erstmals seit vielen Jahren wieder Staffeln eingeübt werden, die anschließend im Rahmen der Kreismeisterschaften erfolgreich liefen. Zur Entspannung gönnten wir uns einen Schwimmbadbesuch und abendliche Ausflüge in die wunderschöne Innenstadt von Melle.

Die fünf Tage waren für alle anstrengend, gingen jedoch viel zu schnell herum. Deshalb wurde die Unterkunft bereits für die erste Ferienwoche der Osterferien 2020 reserviert.

## Leichtathletik – LGRR mit neun ersten Plätzen bei Kreismeisterschaften

Die diesjährigen Kreismeisterschaften der Leichtathleten wurden im malerisch gelegenen Waldstadion von Bad Nauheim ausgetragen. Leider meinte es das Wetter am 03. und 04. Mai, mit anfänglichen 5° C am Samstag, nicht allzu gut mit den besten Athleten der Wetterau.

Die LGRR trat mit vierzehn Athletinnen und Athleten an, die neun Mal ganz oben auf dem Siegerpodest landeten.

Nach vielen Jahren konnten die Rosbach-Rodheimer wieder an Staffelwettbewerben teilnehmen. Bei der WU18 brachten **Naja** und **Liv Florschütz**, **Lina Jeritslev** und **Nina Elsner** den Staffelstab über die Stadionrunde, als erster überquerten **Jonah Meuschel**, **Yasin Bak**, **Dorian Schwalm** und **Felix Schlosser** in der MU18 nach 4x100m die Ziellinie.



**Julian Heidt** gewann mit 7,33m das Kugelstoßen der M12. Der Wurfspezialist wurde weiterhin zweiter im Speer- (24,36) und vierter im Ballwurf (37,0 m).

Im Speerwurf der M14 wurde **Ben Jeritslev** Sieger mit 16,42m.

Die 3000m der M15 wurden von **Nils Köcher** dominiert, er siegte in 13:11,05m.

Der letztjährige Teilnehmer bei Süddeutschen Meisterschaften **Yasin Bak** wurde souverän Kreismeister über 100m in neuer Bestzeit von 12,14s. Weiterhin wurde er dritter im Diskuswurf mit 29,43m.

Der zwölfte der Jugend-DM 2018 **Felix Schlosser** wurde vierfacher Kreismeister. (Weitsprung: 6,07m, Diskuswurf 30,84m, Staffel 47,63s). Über die 100m schaffte er eine neue persönliche Bestleistung in 11,39s und lief damit nur neun hundertstel Sekunden an die Qualifikation zu den diesjährigen Deutschen Meisterschaften heran, die damit in greifbarer Nähe liegt.

Der erst am Vortag von einer mehrwöchigen Schulfahrt zurückgekehrte **Dorian Schwalm** wurde Kreissieger im Kugelstoß mit 10,39m. Den Diskuswurf beendete er als zweiter mit 23,90m und über die 100m lief er 12,32s als dritter über die Ziellinie.

Trotz der widrigen Temperaturbedingungen wurden tolle Leistungen erbracht, somit können alle Athletinnen und Athleten sehr positiv auf die jetzt begonnene Freiluftsaison blicken.

## 290 Teilnehmer beim 6. FitFunFirmenRun am 8. Mai 2019

### Spenden für die Behindertenhilfe Wetteraukreis, Stimmung an der Strecke und in der Sporthalle

Insgesamt 62 Teams, davon 26 Staffelteams erreichten mit viel Laufbegeisterung gemeinsam das Ziel. Darunter waren u.a. die Teams von REWE Running, der Behindertenhilfe Wetterau,



Biene`s Gesundheitssport, ERGO Versicherungsbüro Thomas Schwickart, EK Personal Fitness, Amcapharm, Seniorenzentrum AGO, verschiedenen Feuerwehren, Stadtverwaltungen und Vereinen.

„Eine runde Sache“, meinten viele Teams: Warm-up mit Eicke Kuschmierz vor dem Start, informative Start- und Ziel Moderation durch Bernhard Karow, Stimmung an

der Laufstrecke und vielseitige Zielverpflegung von den Sponsoren Hassia und Querbeet. Der Rosbacher Robby Hildmann sorgte in der Sporthalle für Stimmung.

Viel Applaus und Freude gab es, als das Ehrungs-Team Corinna Kilian, Blütenkönigin Franziska I. und Moderator Wolfgang Lingenau unterstützt durch Bürgermeister Maar und Thomas Schwickart zusammen 800 € als Spende an die Vertreter der Behindertenhilfe Wetteraukreis übergaben. Damit unterstützen das ERGO Versicherungsbüro Schwickart, der Veranstalter SG Rodheim und alle Teams mit ihrer Teilnahme diese Spendenaktion für die Behindertenhilfe Wetteraukreis, als gemeinnützige Einrichtung.

Bei der stimmungsvollen Siegerehrung erhielten die jeweils ersten drei Teams Urkunden, attraktive Preise von den Sponsoren REWE und Hassia sowie Gutscheine vom Frankfurter Laufshop. Weitere Preise gingen an die drei teilnehmerstärksten Teams und wie jedes Jahr wurde auch die Kreativität in der Kategorie „Originellstes Outfit/Shirt“ belohnt.

Die SG Rodheim bedankt sich bei allen Teams für die Teilnahme, den ca. 60 ehrenamtlichen Helfern für deren unermüdlchen Einsatz und bei allen Sponsoren und besonders bei der Stadt Rosbach für die Unterstützung.

Ausführliche Informationen zu der Veranstaltung, sowie Ergebnislisten, Urkundendruck und Fotos findet Ihr unter: [www.fitfunfirmenrun.de](http://www.fitfunfirmenrun.de).

## Main-Lauf-Cup - Toller Erfolg beim Volkslauf in Bergen Enkheim

Am 05. Mai waren diesmal 26 Läufer für die LGRR in Bergen Enkheim beim Volkslauf am Start, damit stellen die Rodheimer die zweitstärkste Mannschaft.

Auf die Laufzeiten können die Rodheimer zu Recht stolz sein.

Bei den Schülerinnen wurde Kaylee Frei mit dem dritten Platz belohnt und auch Ida Schuy, das Nesthäkchen, ergatterte bei ihrem zweiten Lauf die Bronzemedaille.



Im ersten Jahr in der Erwachsenenklasse unterwegs sind Liv Florschütz und Jonah Meuschel. Über fünf Minuten schneller als beim ersten 10km-Lauf in Seligenstadt gingen die Beiden mit einer neuen Bestzeit über die Ziellinie. Belohnt wurden die Beiden mit den Plätzen Zwei und Drei. Auch Hannah Enßlin nahm erstmals die 10km in Angriff und konnte es kaum glauben, als sie den zweiten Platz holte.

Alle Platzierungen könnt Ihr auf der [Homepage](#) nachlesen.

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