

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. Folgende Laufstrecken bieten wir 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 einige Aufgabenstellungen am Veranstaltungstag würden wir uns über zusätzliche Unterstützung freuen. Wer möchte unser Helferteam z.B. als **Radfahrer**, als **Fotograf** oder bei der **Parkanweisung** verstärken?

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



Einladung zur diesjährigen Abteilungsversammlung Ski & Fit – Fun – Fitness

Liebes Mitglied der Abteilung Ski & Fit – Fun – Fitness,
zur diesjährigen Abteilungsversammlung laden wir Euch recht herzlich ein.

Datum: Donnerstag, 21.9.2023
Uhrzeit: 18:30 Uhr
Ort: Gaststätte Grasgrün (Sportallee 1, Rodheim)

Tagesordnung

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Bericht aus der Abteilung
3. Bericht des Kassenswartes
4. Entlastung der Abteilungsleitung
5. Wahl Abteilungsleitung
6. Vorstellung Skifreizeit 2024
7. Verschiedenes
8. Anträge

Anträge müssen der Abteilungsleitung bis zum 14.9.2023 schriftlich vorliegen.

Andreas Topp
Abteilungsleiter

Svenja Knoth
Kassenswart

Marleen Matlis
stellv. Abteilungsleiter

Gisela Meuschel
Beisitzerin

Abteilung Turnen: Yogakurs für die ganzheitliche Fitness

Der 2022 begonnene Yogakurs hat sich seit einem Jahr bewährt und ist fest im Kalender installiert!

Es sind noch einige Plätze frei!

Immer **mittwochs von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr** bietet die langjährige und vielseitige Yogalehrerin **Kirsten Stölting – 0176-34993677** – einen abwechslungsreichen Yogakurs an. Interessierte und bereits Geübte – für jeden ist etwas dabei, jeder wird ‚mitgenommen‘!

Wer Lust und Zeit hat, ist herzlich eingeladen mitzuüben (im großen Fitnessraum, 1. OG) – einfach mal ausprobieren, es lohnt sich!

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 Skischuhtrockner
- 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 Sitzecke (wenn keine Schlafcouch benötigt wird) und Balkon
 - Wellnessstasche 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

Erfolgreiches 8. Fußballcamp des FC St.Pauli in Rodheim

Bereits zum achten Mal fanden sich in der letzten Sommerferienwoche Kinder im Alter von 6 – 14 Jahren auf der Sportanlage der SG Rodheim ein und waren gespannt, was die Trainer aus dem hohen Norden diesmal an neuen Ideen und Trainingsansätzen mitgebracht hatten. Der Kontakt zum Profiverein aus Hamburg besteht nun mittlerweile seit über 9 Jahren. Stolz darf sich die SG Rodheim weiterhin offizieller Kooperationsverein nennen.



Mit großem Engagement und hohem zeitlichem Einsatz wurde das Camp über Monate vorbereitet. Schließlich wollte man dem hohen Anspruch des FC St.Pauli auch diesmal gerecht werden. Im Vorfeld gab es viel zu organisieren – Bekanntmachung des Camps, Klärung der notwendigen Infrastruktur, Absprachen zum Thema Catering, usw. Im Ergebnis war das „Rabauken“-Camp (so nennt der FC St.Pauli seine Fussballschulaktivitäten bundesweit einheitlich) bereits Wochen vor dem Startschuss fast komplett ausgebucht. Hierüber freuten sich nicht nur die Organisatoren in Rodheim, auch die St.Paulianer waren begeistert, da dies nicht an allen Standorten immer so gut funktioniert. Geradezu sensationell muss angemerkt werden, dass die erneute **Rekord-Teilnehmerzahl von 131(!) Kindern** das Camp wiederholt zum **größten Fußballcamp des FC St.Pauli außerhalb Hamburgs** macht.

Neben dem Feldspielercamp wurde auch ein separates Torwartcamp sowie ein Powercamp für die älteren Jahrgänge angeboten und rege nachgefragt. So entwickelte sich auf den Plätzen des schmucken Sportzentrums in Rodheim wieder ein buntes Programm mit 5 Tagen Rabauken-Power mit Fußball, Spiel, Spaß und vielen interessanten Dingen rund um den FC St.Pauli. Die begeisterten Kinder konnten sich wie richtige Profis betreut fühlen (inklusive ausreichender Getränke und Obst bei zum Teil hohen, schweißtreibenden Temperaturen). Natürlich gab es für alle Teilnehmer eine komplette FC St.Pauli-Ausrüstung samt Trinkflasche, Sportbeutel und anderen nützlichen Utensilien. Besonderes Schmankerl waren die vorbestellten Trikots mit Wunschnummer und -name. Ein Team aus qualifizierten Jugendtrainern konnte jeden Tag mit neuen Überraschungen glänzen. Die Fußballschule war somit für die Teilnehmer erneut eine tolle Möglichkeit, die Welt eines Fußballprofis kennen zu lernen. Teamgeist, soziale Kompetenzen, Fairness, Respekt und Toleranz sind hierbei wichtige Werte und deren Vermittlung Ziele der Fußballschule. Das fast perfekte Wetter und die tolle Mittagsversorgung durch die Küchenprofis des „grasgrün“ (immer noch ein Geheimtipp regionaler Küche am Sportzentrum in Rodheim) rundeten unvergessliche Tage ab. Die Teilnehmer kamen aus vielen Vereinen der Umgebung, zum Teil sogar aus anderen Bundesländern. Der I-Punkt auf eine perfekte Woche war das große Abschlussturnier mit allen Kids in Form einer Mini-WM. Hierzu waren auch viele Eltern zum Zuschauen gekommen. **Das Camp am Ende der Sommerferien 2024 ist bereits wieder in der Planung.**

Generell muss man sagen, dass die **Jugendarbeit** der SG Rodheim einen immer größeren Zulauf, vor allem bei den kleinsten Kickern findet. Dies ist natürlich nur durch den großen Einsatz vieler ehrenamtlicher Betreuer und Trainer möglich, welche der unermüdliche Jugendleiter **Marco Keil** und Abteilungsleiter **Uwe Wies** hier um sich geschart haben. Im Verbund einer Jugendspielgemeinschaft mit dem Partnervereinen aus Petterweil soll so die Freude am Kicken bis in die höheren Jahrgangsstufen gewährleistet werden. Im Rahmen dessen werden den Kindern immer wieder attraktive Angebote unterbreitet.

Im Rahmen der Kooperation mit dem FC St.Pauli konnten zum jeweils letzten Bundesligaheimspiel der Hamburger schon 3 Mal Mannschaften ein unvergessliches Wochenende im hohen Norden verbringen. Höhepunkt war jeweils das Einlaufen an der Hand der Profis in dem Kultstadion der 2. Liga – dem Millerntor. Alle hoffen natürlich, dass solche Aktivitäten bald wieder planbar werden.

Performance Camp Herbst

23.10. - 27.10.2023
In Kooperation mit SG Rodheim



Halbtags
10:00 - 13:00 Uhr
Auch bequem in drei Teilbeträgen zahlbar

Ganztags
10:00 - 16:00 Uhr
Mit Mittagessen
Auch bequem in drei Teilbeträgen zahlbar

ATHLETIK
KOGNITION
SPORTVISION

20% Rabatt-Code: PromoSept20
Gültig bis 15.09.2023

SEE FASTER!
REACT FASTER!
PLAY FASTER!

Frühbetreuung ab 8:00 Uhr
optional buchbar

Anmeldung & Info
0173 42 85 576
speedacademy-frankfurt.de/linktree
info@speedacademy-frankfurt.de



SPEED ACADEMY
FRANKFURT