

**Eröffnungsfeier für den Gesundheits- und Fitnesstreff  
am 10. September 2022 – 11 bis 15 Uhr im Sportzentrum Rodheim**

Wir freuen uns, dass wir unser Projekt am 10.9. zur Nutzung freigeben können und laden alle Mitglieder und Rosbacher Bürger herzlichst zur Eröffnungsfeier des Gesundheits- und Fitnesstreffs ein.

Nach dem Festakt finden auf allen Sportanlagen Aktionen und Angebote zum Mitmachen für alle Generationen statt. Zusätzlich präsentiert unsere Parkourgruppe mit einem „Opening jam Parkourpark Rodheim“ den Parkoursport.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Gerne können Sie unser Bewirtungsangebot nutzen.

Als Ergänzung der bestehenden Sportangebote eröffnen wir eine attraktive öffentlich zugängliche Sportanlage für alle Generationen mit einem Fitnessgarten, einer Calisthenics- und Parcouranlage, ein Mehrzweckspielfeld für jede Jahreszeit, ergänzende Sport- und Bewegungsgeräte für die alltägliche Bewegungsförderung und gesundheitsfördernde Verweilmöglichkeiten für alle Generationen. Die SG Rodheim ist mit dem Projekt Gesundheits- und Fitnesstreff bei dem DOSB-Wettbewerb „Sterne des Sports“ Landespreisträger 2021.

Unser Dank gilt ausdrücklich den Förderern unseres Projektes „der Stadt Rosbach, dem Land Hessen und der Stiftung Sparkasse Oberhessen“ und unserem Hauptsponsor Mainova AG sowie den Spendern „Oberhessische Versorgungsbetriebe AG, Volksbank-Mittelhessen eG, ALKA GmbH, Herr Dr. Schmidt, Herr Ömer Akdeniz und unserem Ehrenmitglied Hans-Jürgen Gornik“.

Bedanken möchten wir uns auch für die Planung bei LS<sup>2</sup> Landschaftsarchitekten, für die Umsetzung bei Heus-Betonwerke GmbH Sportstättenbau, bei Peter Spormann GmbH Garten- und Landschaftsbau und für die Mitwirkung unserer Mitglieder bei der Planung sowie Fertigstellungspflege der Grünanlagen.



## 30. Rodheimer Volkslauf am 24.09.2022, Berglauf des Main-Lauf-Cups

Nach zwei Jahren coronabedingte Pause findet der Volkslauf zum 30. Mal in Rodheim statt. Wie zuletzt im Jahr 2019 stehen wieder verschiedene Strecken zur Auswahl:

- 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 und Walker sowie Nordic Walker

Die Online-Anmeldung ist bis zum 22. September (17:00 Uhr) unter [www.rodheimer-volkslauf.de](http://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](http://www.rodheimer-volkslauf.de) können alle Details zu der Anfahrt, den Laufstrecken, den Startgebühren, Zielverpflegung, der Siegerehrung mit Preisen, der attraktiven Tombola 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: Email: [volkslauf@sgridheim.de](mailto:volkslauf@sgridheim.de); Telefon: 06007 7521



## Mitgliederversammlung der SG Rodheim im Juni 2022

Endlich konnte die für 2022 anstehende Mitgliederversammlung wieder in Präsenz in der Sporthalle in Rodheim stattfinden. Trotz der hohen Außentemperaturen fanden sich 47 stimmberechtigte Mitglieder zu der durch Vorabinformationen angekündigten Veranstaltung ein.

Uwe Geppert, unser Schriftführer, führte durch die Versammlung und begrüßte die Mitglieder, die Ehrenmitglieder, den Ehrenvorsitzenden Rainer Schaub, den Ältestenrat sowie Bürgermeister Steffen Maar und den Ersten Stadtrat Stephan Schmidthals. Bevor es zu den einzelnen Punkten der Tagesordnung übergang, sprachen die Vertreter der Stadt Bürgermeister Maar und Stephan Schmidthals Grußworte und bedankten sich für die geleistete Arbeit und das Engagement der Aktiven der SG Rodheim.

Wir möchten hier in diesem Bericht nicht alle einzelnen Punkte der Versammlung im Detail wiedergeben, sondern nur die wesentlichen Ergebnisse darstellen. Das detaillierte Protokoll kann gerne in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

Als wesentlicher Teil der Mitgliederversammlung erstatteten die Vorstandsmitglieder den Bericht über die Aktivitäten, Sachstände und Herausforderungen des zurückliegenden Zeitraums 2021/2022.

Hier die wesentlichen Punkte:

- Viele Veranstaltungen standen noch unter Corona-Bedingungen, nach und nach wurde gelockert und es konnten einige Veranstaltungen wieder aufgenommen werden.
- Es wurde die neue Abteilung Basketball gegründet.
- COVID – Krisenmanagement.
- Förderanträge an Wetteraukreis und Land Hessen, Akquise für Förderung/Spenden/Sponsoring für bauliche Investitionen.
- Planung und Bau des Gesundheits- und Fitnesstreffs (GuFT), Nachrüstung Kunstrasenplatz und EKS-Sportanlage. Dies ist verbunden mit einem erheblichen ehrenamtlichen Engagement.
- Hohe Arbeitsleistung des nicht vollständig besetzten Vorstands, Aktionen zur Besetzung von offenen Vorstandspositionen.
- Trotz Corona stabile Mitgliederzahlen.
- Solide finanzielle Situation.

Im Anschluss wurde der Vorstand einstimmig durch die Mitglieder entlastet, gefolgt von Ehrungen und der Neuwahl des Ältestenrats. Der im letzten Jahr ausgeschiedene 2. Vorsitzende Horst Schmidt wurde einstimmig zum Ehrenmitglied gewählt.

Wie in einem Brief an alle Mitglieder schon im Vorfeld der Mitgliederversammlung angekündigt wurde, sind grundsätzliche Veränderungen und Neuausrichtungen in der Vereinsorganisation, im Bereich ehrenamtlicher Tätigkeit und Vorstandsarbeit zwingend nötig. Das Konzept hierzu wurde in einer Präsentation vorgestellt:

- Umfeld wie Arbeit, Familie, Freizeit der Mitglieder haben sich verändert.
- Kein hoher Zeitaufwand für ehrenamtliche Tätigkeit möglich.
- Organisatorische, gesetzliche und steuerliche Anforderungen nehmen zu.
- Der Gesamtverein ist ein kleines Unternehmen.
- Langjährige Vorstandsmitglieder werden mittelfristig ausscheiden.
- Die Vorstandsarbeit wird grundsätzlich umgestaltet.
- Vorstandsarbeit wird nicht an Titeln wie 1. Vorsitzender, Beisitzer festgemacht. Aufgabengebiete werden definiert wie Sprecher, Finanzen, Infrastruktur, IT etc.
- Hiermit verbunden eine Satzungsänderung.

- Mitarbeit frei von festen Funktionen, zeitlich begrenzte projektbezogene Mitarbeit.
- Kompetenzen und Erfahrungen von Mitgliedern nutzen.
- Junge Mitglieder einbinden und machen lassen. Jugendrat.
- Freiräume für Leute, die Spaß am Mitgestalten haben und Neues einbringen wollen.
- Leistungen, die nicht ehrenamtlich erbracht werden können, werden zugekauft.

Im Anschluss erfolgten die Nachwahlen des nicht vollständigen Vorstandes.

Hier der jetzt amtierende Vorstand:

- |                                    |                      |
|------------------------------------|----------------------|
| • 1. Vorsitzender                  | nicht besetzt        |
| • 2. Vorsitzender                  | Jan Lichtenstein NEU |
| • Schriftführer                    | Uwe Geppert          |
| • Schatzmeister                    | nicht besetzt        |
| • stellvertretende Schatzmeisterin | Helga Lingenau       |
| • Beisitzer                        | Wolfgang Lingenau    |
| • Beisitzer                        | Thomas Höhler        |
| • Beisitzer                        | Dirk Bayer NEU       |
| • Beisitzer                        | Claus Kilian NEU     |

Uwe Geppert bedankte sich zu Ende der Versammlung bei allen aktiven Mitgliedern für das Engagement und die geleistete Arbeit im Verein.

### Mountainbike-Gruppe

Ab sofort bietet die "SG Rodheim Mountainbike Gruppe" geführte Mountainbike Events / Touren im Taunus an.

Diese Touren zielen auf Mountainbiker ab, welche in der Lage sind ca. 300 - 500 Höhenmeter zu fahren und bereits erste Erfahrungen mit Single Trails haben.

Ziel ist das sichere Bewältigen von Single Trails (S1-S2), die Verbesserung der Kondition und natürlich jede Menge Spaß beim Mountainbiken.

Folgende Voraussetzungen sollten Sie mitbringen:

**Hardtail, Fully (Vollgefedertes MTB), auch E-MTB sind herzlich willkommen**

Helm und evtl. vorhandene Knie und Ellbogenschützer

Kondition für (300 - 500 Hm je Tour)

Wir bitten um Eure Anmeldung bis spätestens Freitagabend, 26. August 2022 per E-Mail oder telefonisch:

E-Mail: [mountainbike@sgridheim.de](mailto:mountainbike@sgridheim.de)

Tel.: 0172 – 6602396

Hier der Termine im August, weitere werden folgen. Die erste Tour wird vor der Haustür (Winterstein) stattfinden.

**SO 28.08.2022**

**Auf Wunsch (nach Erhalt Eurer E-Mailadresse) erhaltet ihr für jede geplante Tour 2 Tage vorher ein PDF Dokument mit allen wichtigen Details.**

Gruß

der MTB SG Rodheim Guide .....

### Abteilung REHA: Gründung einer zusätzlichen Herzsport – Gruppe

Die Abteilung REHA – Sport der SG Rodheim startet ab **06.09.2022** eine zusätzliche **Herzsport-Gruppe**. Termin der Übungsstunde wird **dienstags um 16:30 Uhr** im großen Sportraum im Sportzentrum Rodheim in der Sportallee sein. Damit kann künftig auch Berufstätigen ein Sportangebot unterbreitet werden.

Mit der Diagnose einer Erkrankung der Herzkranzgefäße, einem Zustand nach Dilatation der Herzkranzgefäße oder sogar einem Herzinfarkt ändert sich vieles im Leben eines betroffenen Patienten. Insbesondere die körperliche Belastungsfähigkeit ist stark herabgesetzt oder beeinträchtigt.

Die 1x wöchentliche Bewegungstherapie der Menschen mit unterschiedlichen Herzkrankheiten ist eine der Leistungseinschränkung der Patienten angepasste, körperliche Aktivität. Je nach individueller Belastbarkeit ist man bei Gymnastik, Ausdauer- und Kräftigungsübungen sportlich aktiv, lernt Entspannungstechniken kennen und erhält Unterstützung bei der Umstellung auf einen gesunden Lebensstil. Das körperliche Training führt dazu, dass sich die Belastungsfähigkeit erhöht. Die Teilnahme an Freizeitaktivitäten ist wieder besser möglich und die soziale Einbindung fällt leichter. Beim Herzsport wird jeder Patient auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt. Es geht nicht darum, Leistungsgrenzen zu überschreiten. Ziel ist der langsame Aufbau oder die Erhaltung von Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit.

Die Übungsstunde wird von der ausgebildeten **Übungsleiterin Silvia Schröter** geleitet. Zusätzlich ist eine kardiologisch erfahrene Ärztin oder ein Rettungssanitäter dabei.

Fragen beantwortet der Arzt, der auch die notwendige Rehasportverordnung ausstellt. Gerne werden Interessenten von der Abteilungsleiterin REHA-Sport **Sabine Nagel** unter der Telefonnummer **0160 - 5766675** beraten. Sie gibt auch Tipps zur Leistungsbeantragung bei Krankenkassen.

### Abteilung REHA: Gründung spezieller Kinder-Rehasportgruppe

Die SG Rodheim bietet ab **07.10.2022** einen Rehasport-Kurs speziell für Kinder an. Der Kurs findet freitags um 15 Uhr im Sportzentrum Rodheim statt.

Auch Kinder leiden bereits unter Haltungs-, Koordinations- oder Gleichgewichtsschwäche. Trotz jugendlichem Alter liegen schon Wirbelsäulenschäden oder Rückenleiden vor.

In kleinen Gruppen und zusammen mit Gleichgesinnten im Alter von 6 bis 10 Jahren wird die Rückenmuskulatur aber auch die Gesamtmuskulatur gestärkt und gekräftigt. Durch gezielte, kindgerechte Kraft- und Haltungsübungen wird die Balance, Motorik und Koordination verbessert. Der erfolgsversprechende Ansatz liegt jedoch nicht nur im Sport, sondern auch in der Erhöhung von Selbstvertrauen und sozialer Kompetenz der Kinder in Gruppensituationen.

Die 45 minütige Trainingseinheit in der verbandszertifizierten Gruppe mit bis zu zehn Kindern wird unter fachlicher Leitung der Physiotherapeutin und ausgebildeten Rehasport-Übungsleiterin Beate Tremel durchgeführt.

Rehasport ist ein Gesundheitskurs der Krankenkassen. Voraussetzung ist eine Verordnung des behandelnden Kinderarztes oder Orthopäden und die Kostenzusage der Krankenkasse, die dann 100% der Kosten übernimmt.

Interessenten wenden sich an die Abteilungsleiterin REHA-Sport Sabine Nagel unter 0160-5766675.

Abteilung Turnen: 3 neue Kurse starten nach den Sommerferien**Yoga klassisch und doch individuell**

In diesen Yogastunden lernst Du die klassischen Yogaübungen (Asanas), Pranayama (Atemübungen), unterschiedliche Meditationstechniken und eine Vielzahl von Tiefenentspannungen kennen und üben.

Für alle diejenigen, die aus anatomischen oder anderen Gründen bestimmte Übungen nicht üben können, bietet dieser Kurs eine Vielzahl von Vorübungen und Varianten an.

Auf diese Weise wird dein Körper gestärkt, gedehnt und vitalisiert, so dass er sich mit jeder Übungsstunde auf seine Weise, besser und harmonischer fühlt.

Du kannst von diesen Kursstunden profitieren, wenn du Anfänger/in, geübt, oder fortgeschritten bist, denn für jeden gibt es die Möglichkeit seine körperliche Fitness und seine geistige Klarheit auf harmonische Weise wiederherzustellen.

Mir persönlich geht es in meinem Yoga-Unterricht um individuelle Förderung der unterschiedlichen Persönlichkeiten, um Entwicklung von Achtsamkeit für sich selbst und den anderen, Stille, Regeneration und loslassen üben. Kurz gesagt: sich stärken, harmonisch und flexibel für das Leben rüsten.

Ein Leitsatz von Swami Shivananda war immer: Ein Gramm Praxis ist wertvoller wie Tonnen von Theorie.

Trainerin Kirsten Stölting – mobil:0176-34993677. Der Kurs findet jeden Mittwoch von 9.30 bis 11.00 Uhr

Wir beginnen mit einer Schnupperstunde am Mittwoch den 7. September um 9.30 Uhr im großen Sportraum.

**Bodyworkout**

Abwechslungsreiches Kraftausdauertraining fördert die Fettverbrennung und Kräftigung der gesamten Muskulatur, Bauch, Beine, Po aber auch der Rücken und die Arme kommen nicht zu kurz

Teilweise nur mit dem eigenen Körpergewicht als Functionaltraining, Intervalltraining oder ganz klassisch mit Kleingeräten wie dem Step, Tube, Ball etc. Das Training endet mit einer Entspannungs- und Stretchingphase.

Trainerin Natascha Höra, Kontakt per mail [nataschi@gmx.net](mailto:nataschi@gmx.net) Der Kurs findet jeden Donnerstag um 9.00 Uhr statt.

Wir beginnen mit einer Schnupperstunde am Donnerstag, den 8. September um 9.00 Uhr im kleinen Sportraum.

**Pilates**

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Das Training der Tiefenmuskulatur, insbesondere der Körpermitte, verbessert die Beweglichkeit. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte – sozusagen als Nebenwirkung – schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Trainerin Natascha Höra, Kontakt per mail [nataschi@gmx.net](mailto:nataschi@gmx.net).

Wir beginnen mit einer Schnupperstunde am Donnerstag den 8. September um 10.00 Uhr im kleinen Sportraum

Die Kurse sind für jeden geeignet und über eine 10er Karte kann jeder teilnehmen. Bei Fragen zum Kurs bitte direkt die Trainerinnen ansprechen.

Gerne könnt ihr euch zum Schnuppertraining anmelden oder ihr kommt einfach ins Training. Weitere Informationen bekommt ihr auch über Monika Krämer – mobil 0162-7088886.

### SG Rodheim Meister der Kreisliga C – Saison 2021 / 2022

Wer hätte das für möglich gehalten? Nach einer Saison gänzlich ohne Senioren Spielbetrieb gelingt uns ein Bilderbuch-Comeback mit 30 Spielen, 30 Siegen und 90 Punkten! Ein Torverhältnis von 161:22 Toren spricht für sich.

Das Team hatte sich im Mai 2021 aus einer Vielzahl von Spielern zusammengeschlossen mit dem Ziel, der SG Rodheim wieder ein Gesicht im Kreisfußball zu geben. Die Zielsetzung war ein kontinuierlicher Trainings- und Spielbetrieb, um langfristig wieder den Blick nach oben zu richten. Das **Trainerteam** mit **Ümit Karpuz** und **Kaan Mutlu** hat hier hervorragende Arbeit geleistet. Von Beginn an wurde eine klare Spielphilosophie vermittelt. Spieler positionsbezogen besser gemacht, so dass sich in kurzer Zeit auch der sportliche Erfolg eingestellt hat. Die perfekten Rahmenbedingungen auf unserer Sportanlage haben das übrige dazu gesteuert.

Am Sonntag, den **12.06.2022** wurde dann auf dem Sportplatz die **Meisterschaft** gefeiert.



Am 05.07 startete die Vorbereitung zur neuen Saison. Hier konnten wir insgesamt sechs Neuzugänge vermelden, sodass der Spielerkader komfortabel in die B-Liga 2 starten kann. Mit Ulf Wagner aus Petterweil hat sich ein erfahrener Torwarttrainer dem Trainerteam um Ümit Karpuz angeschlossen.

### Nur das Wellenrauschen fehlt am „Rodheimer Strand“

#### Beach-Volleyball - Hessische Meisterschaften Seniorinnen Ü43 und Ü49 am 13./14. August 2022

Am 13./14. August wurden am „Rodheimer Strand“ die hessischen Meisterschaften der weiblichen Altersklassen Ü43 und Ü49 im Beachvolleyball ausgetragen. Vier Wochen vor den Deutschen Seniorinnen Beachvolleyball Meisterschaften in Berlin bot sich jeweils sechs Teams die Gelegenheit viele Spiele im Wettkampfmodus zu absolvieren und wertvolle Ranglistenpunkte zu sammeln. Im Modus „jedes Team gegen jedes Team“ wurden bei heißem Wetter, böigem



Perfekte Location  
„Rodheimer Strand“

Wind und unter ständiger Nutzung der kalten Außendusche alle Spiele mit zwei Gewinnsätzen durchgeführt. Eigentlich hat nur das Meer mit leichtem Wellenschlag gefehlt.

Neben den hessischen Teams (Lemke/Sachs, Lukas/Passmann, Flott/Schuch, Gerlach/Hoppe) waren bei den Ü43 Frauen noch das Team Klenz/Schulz aus Rheinland-Pfalz und Krachten/von Wangenheim aus NRW/Berlin am Start. Trotz vieler Drei-Satz-Spiele war man aufgrund der drei Beachfelder mit dem Turnier zur besten Kaffeezeit fertig. Die Einspielzeit wurde bei über 30 Grad kurz gehalten; ein paar Probeaufschläge, um die jeweiligen Windbedingungen zu testen reichten und schon ging es weiter. Ab der Mittagszeit war der Sand sehr heiß, und es wurde das „Eisbecken für Amateure“ installiert.

Am Ende bei der Auswertung der Ergebnisse war die Turnierleitung gefragt, da gleich 3 Teams jeweils vier Spiele gewinnen konnten. So war am Ende die Anzahl der gewonnenen und verlorenen Sätze sowie die Differenz der Ballpunkte für die Platzierung ausschlaggebend, und das Team Lemke/Sachs hatte den Meistertitel in der Altersklasse Ü43 sicher! Auf den weiteren Plätzen: Gerlach/Hoppe, Lemke/Schulz, Krachten/v.Wangenheim, Lukas/Passmann und Flott/Schuch.

Auch am Sonntag waren bei weit über 30 Grad das „Eisbecken für Amateure“, die kalte Außendusche, diverse Kappen und zusätzlich noch Beachsocken im ständigen Einsatz. Zudem halfen bei Muskelkrämpfen Magnesium-Öl und Kinesiotape bei erneuten 5 Spielen (2 Gewinnsätze) für jedes Team.

Der Meistertitel 2022 blieb in Hessen und konnte in dieser Altersklasse mit fünf Siegen von Gerlach/Hoppe errungen werden. Die Silbermedaille ging nach NRW an das Team Krachten/v.Wangenheim, das hessische Team Lukas/Passmann sicherte sich Bronze. Die weiteren Plätze belegten Wernicke/Windecker, Kallenbach/Keil und Flott/Wildhirt. Der Dank aller gilt der SG Rodheim, die mit der Sportanlage perfekte Möglichkeiten bietet.



Hessische Meisterschaften Beachvolleyball  
Ü 43 am 13.08.2022



Hessische Meisterschaften Beachvolleyball  
Ü 49 am 14.08.2022

## 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.

Der Redaktionsschluss ist immer am 15. des jeweiligen Monats. Bitte sendet Eure Beiträge an [redaktion@sgradheim.de](mailto:redaktion@sgradheim.de), möglichst in Arial 11 Pt.