

## Der Newsletter Nummer 7

### FitFunFirmenRun am 4. Juni 2014

Anmeldefrist ist bis zum  
2.6.2014, 16:00 Uhr  
verlängert!

Die Aktiven um den Rodheimer Volkslauf veranstalten erstmals den **FitFunFirmenRun** in Rodheim.

Der **FitFunFirmenRun** ist eine Laufveranstaltung für Teams von Firmen, Institutionen, Vereinen und Gruppen. Willkommen sind alle, die Freude an der Bewegung haben.

Laufen, Walken und Nordic-Walking, der Leistungsgedanke steht nicht im Vordergrund.

Ein sportliches Team-Erlebnis, gemeinsam ein Ziel erreichen, Spaß haben. Teamgedanke, Kollegialität, Kommunikation, Gesundheit, sind das Motto. Für Arbeitgeber eine ideale Möglichkeit, Mitarbeiter Motivation und Gesundheit zu fördern. Ganz besonders sind Teilnehmer mit Behinderung willkommen. Mit einem Teil des Organisationsbeitrages wird ein gemeinnütziges Projekt unterstützt. An der Laufstrecke und auf dem Sportplatz gibt es Musik und Begleitaktionen. Anschließend findet eine After Run Party statt mit Siegerehrung, Cateringangebot und Livemusik.

Die Laufstrecke beträgt insgesamt 5 km. Es ist ein ebener Rundkurs mit 3 Runden je 1,67 km zu laufen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, die Strecke auch als 3er-Staffel zu bewältigen.

Nach dem Zieleinlauf geht's weiter. Die After-Run-Party im Sportzentrum Rodheim bietet allen Läuferinnen und Läufern, Kolleginnen und Kollegen, Freunden und Zuschauern die Möglichkeit zum gemeinsamen feiern. Für die Live Musik konnte die Band **Local Call** gewonnen werden.

Wir laden alle Mitglieder und Freunde ein, an die Strecke zu kommen und mit uns zu feiern. Im Rahmen dieser Veranstaltung wird unser neuer Vereinsbus offiziell übergeben und präsentiert. Wir bedanken uns an dieser Stelle recht herzlich bei unseren Unterstützern und Werbepartnern.

Ausführliche Informationen und Anmeldung unter: [www.fitfunfirmenrun.de](http://www.fitfunfirmenrun.de)



## Zumba

Warum treiben wir Sport? Und warum Zumba?

- Weil wir gesünder leben wollen?
- Weil wir besser aussehen wollen?
- Weil wir abnehmen wollen?
- Weil wir unsere Blutwerte verbessern wollen?
- Weil wir unsere Kondition steigern wollen?
- Weil wir beweglicher sein wollen?

Nein, das sind alles nur positive Nebeneffekte.

Wir machen Zumba, weil wir tolle Frauen und Kids sind, die in der Gruppe zu fetzigen Rhythmen Spaß haben wollen.

Das funktioniert übrigens auch bei Männern.  
Also, einfach mal rein schnuppern.

Zumba fitness ist grundsätzlich für alle geeignet, die gerne tanzen und Spaß haben wollen.

Zumba gold ist die ruhigere Variante von Zumba. Besonders geeignet für Menschen, die ihre Gelenke etwas schonen wollen, für Einsteiger aber auch super für Junggebliebene.

Zumba kids ist geeignet für alle Kinder, die sich gerne auspowern. Wer möchte, kann auch bei Auftritten mit auf der Bühne stehen.

### Kursplan Sportzentrum Rodheim, Sportallee 1, Spiegelsaal:

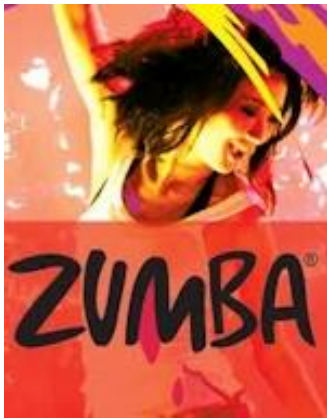
Montag	Zumba Kids (7) 8-12 Jahre	17.00 Uhr
Montag	Zumba Fitness	18.00 Uhr
Dienstag	Zumba Fitness	20.30 Uhr
Donnerstag	Zumba Gold	09.30 Uhr

Über ein 10 er Karten System kann jeder an den Kursen teilnehmen.

Nähere Info bei Monika Krämer – 01627088886 oder  
[www.monikakraemer.zumba.com](http://www.monikakraemer.zumba.com) und natürlich in den Kursen.

Eine Kooperation zwischen





**19. Juli 2014**

**19.00 Uhr**



# Zumba<sup>®</sup> open air Party

## Sportzentrum Rodheim

Es wird heiß mit den Zumba Instructoren

**Monika Krämer, Marion Schaub, Bernado Kraft,  
Daniela Kraft, Eva-Maria Roth und Gästen**

Auftritt der  Rodheim 19.00 Uhr

Kostenfreie Teilnahme für alle Altersgruppen

## Judo-Olympiasieger Frank Wieneke zu Gast bei der SG Rodheim

Die SG Rodheim organisierte am ersten Aprilwochenende einen Techniklehrgang mit Olympiasieger Frank Wieneke. Wieneke ist Goldmedaillengewinner der Olympischen Spiele 1984 in Los Angeles und Silbermedaillengewinner der Olympischen Spiele 1988 in Seoul. Die Herausforderung für die Judoabteilung lag darin die rund 50 Teilnehmer auf der Matte zu koordinieren, denn an diesem Lehrgang nahmen nicht nur junge Athleten ab 7 Jahren, sondern auch G-Judokas (Judokas mit körperlicher und / oder geistiger Behinderung ) teil. Doch dies gelang bei der ersten Ausrichtung des Lehrganges erstaunlich gut. Frank Wieneke zeigte den judobegeisterten Jugendlichen Techniken von einer einfachen kleinen Außensichel bis hin zum Uchi-Mata (Innenschenkelwurf (Teil der Blaugurtprüfung)). Routiniert schaffte es Wieneke die Techniken so zu erklären, dass alle die Techniken auch umsetzen konnten. In den Nachmittagseinheiten blieb das Level ähnlich hoch, jedoch im Bodenbereich. Erneut schaffte es Wieneke mit einfachen Umdrehern bis hin zu komplizierten Würgetechniken zu begeistern.

Eine Autogrammrunde nach dem Training rundete den Lehrgang schließlich ab. Alle Teilnehmer zeigten sich so begeistert, dass eine Wiederholung des Lehrganges (fast) beschlossene Sache ist.

Am Sonntag nahm dann Bernd Levien (2. DAN), Trainer und Prüfer, zusammen mit Tadeusz K. (6. DAN) und Rudolf Kreiling (4. DAN) 33 Judoka der SG Rodheim die Prüfung zum nächsthöheren Gürtelgrades ( Kyu ) ab. Die Prüfer zeigten sich am Ende der Prüfung beeindruckt von den gezeigten Leistungen und dem hohen Niveau.

Als Ergebnis wurden folgende Gürtel vergeben:

Herabzuschicken: Adam Braun; Weiß-gelben Gürtel: Eszter Braun, Laurine und Sören Claussen, Lorenz Herp, Bruno Kreißler, Enya und Leo Brunner, Emily Butterweck, Nevin Golle, Julie Perschbacher, Audrey Zambou, Nina Nötig, Sophie Reubelt, Lena Scholze, Mia Spörer, Patrick Strenzke; Gelbgurt: Katharina Falkenstein, Mila Förster, Flora Herp, Helene, Mia und Ronald Ilzhöfer, Daniel McElhanon, Jana Neisel, Aaron und Roman Willmes; Gelborangegurt: Larissa Mangelsdorff und Shawn Dinter; Orangegurt Philine Schlittgen; Grüngurt: Marisa P.; Blaugurt Luis Tugend und Lars-Christain Stoltenberg.

Die SG Rodheim gratuliert seinen Prüflingen und wünscht weiterhin viel Erfolg.



## Wassergymnastik in Rodheim

Nach dem Erfolg im Jahr 2013 startet am Dienstag, 01. Juli 2014 um 18:00 Uhr ein Kurs mit mindestens fünf Übungseinheiten im Freibad Rodheim. Einmal wöchentlich kann man sich für 45 Minuten unter Anleitung von Übungsleiterin Sabine Nagel mit und ohne Geräte sportlich im Wasser bewegen.

Die für Männer und Frauen gleichermaßen geeignete Wassergymnastik nutzt den natürlichen Wasserwiderstand, der bei jeder Aktion überwunden werden muss, und den Auftrieb des Wassers.

Die gelenkschonende Gymnastik macht nicht nur viel Spaß, sondern ist auch hocheffektiv und steigert die körperliche Fitness. Sie trainiert Kraft und Ausdauer, hilft bei der Gewichtsreduzierung, fördert durch Bauchmuskeltraining die Verdauungstätigkeit und verbessert Kondition sowie Koordination und sorgt für straffe Muskeln.

*„Anstrengend aber glücklich!“* So lautete im Jahr 2013 oft die Antwort auf die Frage, wie man sich denn nach der Wassergymnastik so fühle. *„Es lassen sich in kürzester Zeit beste Effekte erzielen, der eigene Körper steht im Mittelpunkt, nicht der Konkurrenzdruck wie bei Wettkampfsportarten“*, so eine Wassergymnastikanhängerin.

Mitglieder der SG Rodheim zahlen 25,- € (Nichtmitglieder 40,- €) plus den jeweiligen Eintritt ins Schwimmbad. Die Bezahlung erfolgt vor der ersten Übungsstunde. Treffpunkt ist am Nichtschwimmerteil.

Verbindliche Anmeldungen werden unter Telefon (0 60 07) 3 66 von Sabine Nagel entgegen genommen.

## grasgrün-Arena

Die Fußballfans weltweit fiebern ihr entgegen, der Weltmeisterschaft in Brasilien. Start ist am 12. Juni, das Finale am 13. Juli. Das erste Spiel der Deutschen Nationalmannschaft ist am 16. Juni. Alleine schauen ist aber langweilig:

Das Team vom **grasgrün** lädt deshalb ein zum Public Viewing. Auf einer großen Leinwand werden alle Spiele der Deutschen Nationalmannschaft sowie die Highlight-Spiele übertragen.

In der Vorplanung sind ebenso kulinarische Angebote aus dem Gastgeberland Brasilien.

Übrigens: Die **Zeitverschiebung zwischen Brasilien und Deutschland** beträgt **5 Stunden**. D.h. von der Uhrzeit in Deutschland muss man **5 Stunden** abziehen, um auf die Uhrzeit in Brasilien zu kommen. Wenn es in Deutschland also 17:00 Uhr ist, ist es in Brasilien 12:00 Mittag.

