

Rodheimer Volleyballer erreichen Hessenpokalfinale

Erstmals nach 2005 erreichen die Rodheimer Volleyballer das Hessenpokalfinale. Am 03. Oktober wird die 1. Herrenmannschaft der SGR auf den 2. Bundesligisten TG Rüsselsheim treffen.

Am vergangenen Samstag kehrten siegreiche Rodheimer aus dem nordhessischen Vellmar zurück. Bei dem Vorentscheid für das Hessenpokalfinale konnten die Herren 1 den ersten Turniersieg der Saison verbuchen. Dabei setzten sie sich klar gegen den Landesligisten VSG Kassel, dann gegen den Oberligisten TV Biedenkopf und schließlich gegen den Gastgeber und in der Regionalliga spielenden SSC Vellmar durch. Gegen Letzteren verlor leider im Verlauf des Turniers die 2. Herrenmannschaft, so dass der Traum vom internen Rodheimer Finale nicht in Erfüllung ging.

Das letzte Spiel am Turniertag gegen den Gastgeber SSC Vellmar war eine spannende und ebenso umkämpfte Partie. Einer ausgeglichenen Satzeröffnung folgend, hatte der SSC bereits zum Satzball serviert und schien der glücklichere Gewinner. Aber die Rodheimer gaben nicht auf und gewannen mit 33:31. Auch im zweiten Durchgang konnte sich keine der beiden Mannschaften absetzen, so dass wiederum am Ende die Wetterauer das erfolgreichere Mittel fanden und schlussendlich mit 2:0 siegten.

Tischtennis-Vereinsmeisterschaften 2014

Anfang September fanden die alljährlichen Tischtennis-Vereinsmeisterschaften statt, die von den Aktiven gerne als letzter Härtetest vor Beginn der neuen Saison genutzt werden. In diesem Jahr hat sich mit unserer Nr. 1 der ersten Damenmannschaft seit langem mal wieder eine Frau an die Spitze des gesamten Feldes gesetzt. Einen ausführlichen Bericht findet Ihr [hier...](#)

Hier die Sieger im Einzelwettbewerb:



Von links nach rechts:

Nicolas (3.), Cordula (1., mit Pia), Gregor (2.) und Thommy (3., mit Carolin)

Trainer-Coup: Olympiasiegerin Xiaojun Yang trainiert SG Rodheim

Nach mehreren Jahren konstruktiver und erfolgreicher Zusammenarbeit verließ Carsten Schmidt die Volleyballer der SG Rodheim als Trainer bereits am Ende der vergangenen Saison. Nach ausgiebiger Suche ist eine Nachfolgerin gefunden: Xiaojun Yang, ehemalige chinesische Volleyball-Nationalspielerin und Olympiasiegerin, wird neue Trainerin des Dritt-Ligisten.

Ziel ist es dem Rodheimer Volleyball neue Perspektiven zu eröffnen, sowie das sportliche und organisatorische Niveau weiter zu professionalisieren.

Neben Yangs Disziplin loben ihre Spieler bereits nach wenigen Trainingseinheiten das Fachwissen und ihren reichen Erfahrungsschatz. „Wir sind ein sehr routiniertes Team“, so Mittelblocker Ulrik Sürken, „Xiaojun stellt uns immer wieder Herausforderungen und arbeitet an Details, welche wir vorher nicht erkannt haben.“ So soll beispielsweise die bislang praktizierte Spielweise über die Außenpositionen durch kombinationsreichen und schnelleren Volleyball an Attraktivität hinzugewinnen.

Im Fokus des Vereins soll fortan noch mehr die kontinuierliche Nachwuchsgewinnung stehen. So soll Xiaojun Yang gemeinsam mit dem SGR-Trainerteam die jungen Talente fördern und fordern. Mit Andreas Böhmer, Peter Preisendörfer und dem Nachwuchsspieler Moritz Sachs aus der zweiten Mannschaft, werden drei Youngsters das Team verjüngen.

Xiaojun Yang wurde 1963 in Peking geboren. In der chinesischen Nationalmannschaft spielte sie als Mittelangreiferin und Abwehrspielerin. 1984 gewann sie Gold bei den Olympischen Spielen in Los Angeles, 1988 die Bronze Medaille in Seoul. Weitere Erfolge wie den Weltpokal 1985 in Japan und die Auszeichnung als beste Annahmespieler bei der Weltmeisterschaft 1986 in der Tschechoslowakei folgten. Anfang der 90er Jahre spielte Xiaojun Yang beim deutschen Bundesligisten CJD Feuerbach und wurde Deutscher Meister sowie DVV-Pokal Sieger. Als Trainerin hat sie in verschiedenen deutschen Vereinen seit 1992 erfolgreich Mannschaften trainiert.



Ihr Engagement bei der SG Rodheim ist dem Zufall zu verdanken. „Mein Mann hatte das Trainergesuch im Internet gefunden und mir davon erzählt.“, berichtet die bis dahin vereinslose Yang. „Letzte Saison habe ich zufällig ein Spiel gegen Aalen verfolgen können. Die Rodheimer Mannschaft hat sehr gut gespielt und es hat mir sehr viel Spaß gemacht zuzuschauen. Ich habe mich sehr über die Einladung zum Probetraining gefreut.“ Schnell wurden sich Mannschaft und Trainerin einig. „Nun kann die Saison losgehen“, verkündete Abteilungsleiterin Anna Wacker diese Woche freudig.

Auch Xiaojun freut sich über die neue Aufgabe. „Ich bin sehr stolz auf meine Mannschaft. Alle Spieler sind motiviert und gemeinsam werden wir erfolgreich sein.“

Neu bei der SG Rodheim: FELDENKRAIS-KURS

Eine Kooperation zwischen der SG Rodheim und dem Feldenkrais-Lehrer Claus Krogmann



Montag 22.09. bis Montag 08.12.2014; 10:30 Uhr bis 11:45 Uhr

Ziel des Kurses ist es, sich bewusster zu bewegen und Spannungen auf angenehme Weise zu lösen. Auf angenehme und spielerische Weise können bekannte und ungewohnte Bewegungsabläufe in aller Ruhe zumeist liegend, später auch sitzend und stehend erforscht werden. Der Teilnehmer kann Handlungen bewusster wahrnehmen und alternative Bewegungsmuster selbst entdecken. Daraus resultieren tiefe Entspannung und Stressabbau.

Eingeladen sind Menschen jeden Alters.

Der Kurs findet im Sportzentrum Rodheim im großen Sportraum im 1. Obergeschoss in warmer, bequemer Kleidung statt. Matten sind ausreichend vorhanden.



Der Kurs umfasst 10 Termine vom 22.09.-08.12.2014 (außer in den Herbstferien).

Die Kosten betragen 90€. Aktive Mitglieder der SG zahlen 80€. Die Kursgebühr ist nach dem ersten Kurstermin bar zu entrichten. Die erste Stunde ist eine kostenlose Probestunde.

Anmeldungen unter 06035-968181 oder per Mail an c.krogmann@yahoo.de.

Außerordentliche Mitgliederversammlung am 24. Oktober 2014

Wir laden alle Mitglieder zur außerordentlichen Mitgliederversammlung am

24. Oktober 2014 um 20.00 Uhr ins Sportzentrum Rodheim

recht herzlich ein.

Die Tagesordnung wird noch rechtzeitig bekannt gegeben. Sie wird u.a. einen Antrag auf Satzungsänderung enthalten.

Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Der Vorstand

Volkslauf – der 24.!

Am 27. September findet der 24. Rodheimer Volkslauf im Rahmen der bekannten Laufserie Rosbacher-MAIN-LAUFCUP statt.

Die Veranstaltung findet nun zum dritten Mal am Sportzentrum in Rodheim statt. Eingeladen sind Läufer, Walker und Nordic-Walker.

Für die Verpflegung wird wie gewohnt in bester Weise gesorgt. Familienfreundlichkeit wird wieder groß geschrieben. Für Kinder wird eine Hüpfburg aufgebaut. Die Läufe führen durch Felder und ein Waldgebiet in schöner abwechslungsreicher Landschaft auf asphaltierten Straßen und befestigten Wald- und Feldwegen in der Umgebung Rodheims.



Angeboten werden der 200m lange Bambini-Lauf, ein Schüler-Lauf über 1km sowie Wettkampfstrecken über 5, 10 und 21,1km. Der erste Start ist um 13:30 Uhr.



Wir laden Euch ein zum Mitlaufen und Zuschauen!

Weitere Informationen und Voranmeldungen unter www.sgridheim.de und

www.mainlaufcup.de.

Anmeldungen am Veranstaltungstag sind bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich.

Gründung einer Lungensport – Gruppe

Die Abteilung REHA – Sport der SG Rodheim gründet im Oktober eine Lungensport-Gruppe. Termin der Übungsstunde wird dienstags um 09:00 Uhr im großen Sportraum im Sportzentrum Rodheim sein.

Mit der Diagnose COPD (= chronisch obstruktive Lungenkrankheit) ändert sich vieles im Leben eines betroffenen Patienten. Insbesondere die körperliche Belastungsfähigkeit nimmt im Verlauf der Krankheit vehement ab. Neben der konsequenten Beseitigung von Ursachen und der Umsetzung der medikamentösen Therapie zur optimalen Kontrolle der Erkrankung spielt vor allem das regelmäßig durchgeführte körperliche Training eine entscheidende Rolle zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Körperliches Training führt dazu, dass sich die Atemnot verringert und die Belastungsfähigkeit wieder zunimmt. Dinge des täglichen Lebens wie das Treppensteigen, Einkaufen, aber auch berufliche Anforderungen lassen sich wieder besser meistern. Die Teilnahme an Freizeitaktivitäten ist wieder möglich und die soziale Einbindung fällt leichter. Beim Lungensport wird jeder Patient auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt. Es geht nicht darum, Leistungsgrenzen zu überschreiten. Ziel ist der langsame Aufbau von Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit.

Nachdem jetzt die neue Übungsleiterin der Abteilung REHA-Sport, Susanne Niehaus-Kronshage, erfolgreich ihre Prüfung für Innere Medizin bestanden hat, steht dem Beginn der Übungsstunden nichts mehr im Wege!

Die Gründung der Sportgruppe wird von einer Auftaktveranstaltung begleitet. Dazu referieren Frau Dr. med. Ellen Gräf und Frau Dr. med. Ariane Westphal. Der Vortrag findet am Dienstag, 14.10.2014 um 18:00 Uhr im Kollegramm der Vereinsgaststätte „grasgrün“ statt. Das Thema lautet: „Lungensport – Wozu?“ Der Eintritt dazu ist frei.

An diesem Abend werden bereits verbindliche Teilnehmeranmeldungen entgegen genommen. Für die Teilnahme an der Sportstunde ist eine ärztliche Verordnung erforderlich, die natürlich auch nachgereicht werden kann. Details dazu werden ebenfalls an dem Informationsabend erläutert.

Unsere Abteilungsleiterin REHA – Sport, Sabine Nagel, beantwortet unter der Telefonnummer 0 60 07 / 3 66 vorab gerne Fragen.

Zum Vormerken....



ZUMBA®

fitness

Weihnachts - Special
28. November 2014
im Bürgerhaus Rodheim

ZIN™ Instructoren:

Monika Krämer

Daniela Kraft

Eva Roth

Bernhard Kraft
(Bernado)

Regina Kirsch

Adrienne Annemüller

Gina Rivera Huaroc

Nina Rink

Janine Franz

Marion Schaub

Florian Engers
(Zumbaflo)

Zumba® Gold Masterclass 17.00h – 18.00h
Zumba® Fitness Party 19.00h – 22.00h

Eintritt: 8,00 € im Vorverkauf
10,00 € Abendkasse

Überraschungsgäste
Männertanzgruppe Friedberg
und
"Men in tights"



Karten im Vorverkauf bei allen Trainern erhältlich und bei
Salon Hairsteller Rodheim 06007 / 2814 sowie
Holiday Land Friedrichsdorf
Weitere Infos bei Monika Krämer 0162 / 7088886

HOLIDAY LAND
Friedrichsdorf - Tel 06172 / 7568182

3 Attraktive Preise zu gewinnen.
Hauptpreis: ein Wellness Wochenende



Benefiz Veranstaltung
für die

Deutsche
Herzstiftung



Termine:

- 20.09.2014 Herbstsportfest in Melbach, Kinderleichtathletik
- 27.09.2014 Volkslauf
- 03.10.2014 Volleyball Hessenpokalfinale in Langen
- 04.10.2014 Volleyball 1. Herrenmannschaft Gastspiel in Aalen
- 18.10.2014 Volleyball Heimspiel gegen den Bundesligaabsteiger Durmersheim um 20 Uhr im Sportzentrum Rodheim
- 24.10.2014 Außerordentliche Mitgliederversammlung
- 26.10.2014 Kinderherbstturnfest im Sportzentrum Rodheim
- 28.11.2014 Zumba Weihnachtsspezial
- 30.11.2014 Vereinsmeisterschaften der Trampoliner

Kurzer Hinweis 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@sgridheim.de.