

## Wassergymnastik in Rodheim

Nach den Erfolgen in den Jahren 2013 und 2014 starten nach einem Jahr Pause nun erneut zwei Kurse im Freibad Rodheim. An jeweils vier Freitagen ab **17. Juni 2016** und wieder ab **05. August 2016** geht es ab 11:00 Uhr unter Anleitung von Übungsleiterin Sabine Nagel mit und ohne Geräte sportlich für 45 Minuten ins Wasser!

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, verbessert Kondition und Koordination und sorgt für straffe Muskeln! „Anstrengend aber glücklich!“ so lautete in der Vergangenheit 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,- € für einen Kurs mit vier Einheiten, Nichtmitglieder 40,- € jeweils plus den Eintritt ins Schwimmbad. Die Bezahlung erfolgt vor der ersten Übungsstunde. Treffpunkt ist am Nichtschwimmerteil.

Verbindliche Anmeldungen werden unter Telefon (0 60 07) 3 66 entgegengenommen.



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN

[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)



### \*Sportabzeichen-Abnahme hat begonnen\*

Nach der Vorbereitungsphase im Mai werden nun **seit Juni** die Sportabzeichen-Prüfungen der einzelnen Disziplinen durchgeführt. Jeden **Dienstag um 18:30 Uhr** (außer bei Regen) werden über die Sommermonate auf der Leichtathletik-Außenanlage die Prüfung von je ein bis zwei Disziplinen an einem Abend abgenommen.

Beide Sportabzeichen Prüfer Burkhard Strasheim und Uwe Steib haben die Zusatzqualifikation zur **Abnahme des Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung**. Somit kann nun theoretisch in der SG Rodheim und in Abhängigkeit der technischen Möglichkeiten das komplette Sportabzeichen Programm abgenommen werden.

Die Leistungen, die jeder in seiner Altersgruppe erreichen muss, findet man im Internet unter [www.deutschesportabzeichen.de](http://www.deutschesportabzeichen.de), auf der [Homepage der SG Rodheim](#) oder in den Schaukästen an der Rodheimer Sporthalle. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

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

## Einladung zur Abteilungsversammlung der Abteilung Leichtathletik

### mit Neuwahl des Abteilungsvorstandes, Stellvertreter des Abteilungsvorstandes und Jugendwart

Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten, liebe Eltern, liebe Läuferinnen und Läufer,  
zur diesjährigen Abteilungsversammlung lade ich Dich, wenn Du mindestens  
14 Jahre alt bist, recht herzlich ein.

**Wann:** *Donnerstag, 30.06.2016*  
**Uhrzeit:** *19:30 Uhr*  
**Ort:** *grasgrün "im Kolleg"*

Die Tagesordnungspunkte können auf der Homepage der Abteilung Leichtathletik  
eingesehen werden.

### Lust auf Jugendbadminton!

Joachim Nitsche bietet immer **montags** von 17:00 bis 18:00 Uhr in  
der Sporthalle in Rodheim eine Trainingsstunde an. Die gemischte  
Gruppe lernt die Grundkenntnisse im Badminton kennen und hat viel  
Spaß dabei.

Keine Zeit! In den Ferien, während der Ferienspiele, vom **18.7. –  
20.7.2016** bietet Joachim Nitsche für je 4 Stunden ein Training an.

Nähere Infos können gerne bei Joachim Nitsche erfragt werden.  
Mail: [js.nitsche@gmx.de](mailto:js.nitsche@gmx.de)



### Step-Aerobic Trainerin gefunden!

Nach dreimonatiger intensiver Suche, wurde endlich eine neue Trainerin für die  
Step-Aerobic gefunden.

Nicole Bertels hat die Stunde am **Dienstag von 19.30 – 20.30 Uhr** übernommen. Nach einer  
Probestunde waren sich alle einig, dass sie mit dieser engagierten und fitten Übungsleiterin  
weiter trainieren möchten. Pausiert wird nur in den Ferien.

## Skifreizeiten geplant...

Die Skiabteilung der SG Rodheim organisiert seit über 20 Jahren Familien- und Jugendfreizeiten im Namen der SG. Unsere gut ausgebildeten Übungsleiter unterrichten alle Mitfahrer im Skifahren oder Snowboarden. Wir sind stolz darauf, dass wir auf diesem Wege einen Beitrag für Familien- und Jugendpflege leisten.



Auch für die kommenden Saison 2017 sind eine Familienfreizeit und eine Jugendfreizeit geplant. Beide Freizeiten finden vom **01.04. bis 08.04.2017** statt.

Insbesondere junge Familien liegen uns am Herzen. Wir lieben unseren Sport und möchten diesen auch jungen Menschen nahebringen. Unsere Skilehrer sind schon jahrelang – mitunter seit Beginn der Abteilung – für uns tätig. Die Kinder sind also in ihren Kursen gut aufgehoben und die Eltern können ihrerseits in den Erwachsenengruppen ihren Sport genießen. Wenn möglich treffen wir uns mittags zu einer gemeinsamen Mittagspause. Und abends können alle ihre Erlebnisse des Tages austauschen.

Lust bekommen, auf ein paar unbeschwerte Tage im Schnee? Da nur begrenzte Teilnehmerplätze zur Verfügung stehen empfiehlt sich eine baldige Anmeldung. Die Anmeldung erfolgt über Daniela Wolff, Mail: [dj.wolff@unitybox.de](mailto:dj.wolff@unitybox.de).

## Volleyball – kurz notiert...

- [Damen I: Saisonabschluss](#)

Mit einer Niederlage gegen USC Gießen beendet das Team der 1. Rodheimer Damen die Saison auf dem siebten Tabellenplatz. Alle Akteure waren sich einig, dass die Saison nicht so verlaufen ist, wie erwartet. Viele Verletzungen, persönliche Gründe, bis hin zur Schwangerschaft verhinderten ein kontinuierliches Training. Somit beginnt für die Mannschaft die nächste Saison mit einem „Neuanfang“, die Spielerinnen werden sich mit einem neuen Trainer beschäftigen müssen. Raschke macht erst mal eine schöpferische Pause.

- [Männliche U14 sichert sich den dritten Platz beim Hessischen Jugendpokal](#)

Die Nachwuchspiraten konnten sich gegen die Teams aus den anderen Ligen behaupten und hatten lediglich gegen den Ligarivalen und Ausrichter SC Königstein und der DJK Freigericht aus der Landesliga Nord das Nachsehen. Die Freude über den Medaillenrang am Ende der langen Hallensaison war bei Spielern und Trainer groß, zumal das Team aufgrund des jungen Alters nächste Saison fast unverändert wieder an den Start gehen kann.

Für die kommende Saison plant die SGR auch die Teilnahme an Wettbewerben im Bereich U12 und sucht dafür noch ambitionierte Sportler jungen Alters. Kontakt: Tim Breitenfelder, Mail: [tim@sperberweg.de](mailto:tim@sperberweg.de).



- [Ü53-Volleyballer belegen Platz 8 bei der deutschen Senioren-Meisterschaft 2016](#)

Bei der vierten Teilnahme der SG Rodheim an den Deutschen Senioren-Meisterschaften konnten die „Volleyball-Senioren“ nach einer starken Vorrunde mit dem Gruppensieg in der Zwischenrunde leider nicht mehr die gewohnt starke Leistung abrufen. Am Ende belegten die Mannschaft Rang acht.

- [Medaillen bleiben am Rodheimer Strand](#)



Am letzten Maiwochenende starteten die hessischen Seniorenvolleyballer in ihre Turnierserie mit den Hessischen Meisterschaften der Altersklasse Ü41. Ein volles Starterfeld mit 12 Mannschaften traf sich bei bestem Beachvolleyballwetter am Rodheimer Strand, um die begehrten Punkte für die Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften im September in Berlin zu sammeln. Beide Rodheimer Teams riefen hervorragende Leistungen ab. Somit wurden Stefan Kann und Stefan Brömmeling verdient Hessenmeister. Peter Stößinger und Jens Bender holten zudem noch die Bronzemedaille nach Rodheim.

Am letzten Maiwochenende starteten die hessischen Seniorenvolleyballer in ihre Turnierserie mit den Hessischen Meisterschaften der Altersklasse Ü41. Ein volles Starterfeld mit 12 Mannschaften traf sich bei bestem Beachvolleyballwetter am Rodheimer Strand, um die begehrten Punkte für die Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften im September in Berlin zu sammeln. Beide Rodheimer Teams

## Acht Kreismeistertitel für die LG Rosbach Rodheim

Bereits am 07. Mai 2016 fanden bei hervorragendem Wetter die Kreiseinzelmeisterschaften des Wetterau-Kreises statt. Das Burgfeld in Friedberg bot, wie in den letzten Jahren, einen professionellen Rahmen für die vielfältigen und abwechslungsreichen Wettbewerbe der Leichtathletik.

Genauso gut aufgelegt wie das Wetter waren die Athletinnen und Athleten der LG Rosbach-Rodheim. Sieben Athletinnen und Athleten nahmen an insgesamt 21 Wettbewerben teil.



Mit dem hervorragenden Ergebnis von **acht Kreismeistertiteln** und vier Vizekreismeistertitel präsentierten sich die Athletinnen und Athleten der LGRR in hervorragender Form.

Die Kreismeistertitel sicherten sich Leonie Kurz (Hochsprung), Felix Schlosser (Hochsprung, 60 Meter Hürden und Speerwurf), Dorian Schwalm (100 Meter), Vivien Kessels (Diskuswurf und Kugelstoßen) und Carolin Wagner (Weitsprung).

Nach einem langen Wettkampftag traten die Athleten erschöpft, aber sehr glücklich den Heimweg an. Weitere Ergebnisse können auf der [Homepage](#) nachgelesen werden.

## Laufftreff Rodheim bei dem 41. Steinberger Volkslauf 3.stärkste Mannschaft



Am 22.Mai startete der zur Mainlauf-Cup-Serie gehörende 41. Volkslauf in Steinberg. Die LG-Rosbach-Rodheim beteiligte sich mit einer großen Läuferschaar am vierten Wertungslauf der Serie.

Von den 27 Startern des Laufftreffs waren alleine von der Jugendlaufgruppe 20 Kinder im Alter zwischen acht und fünfzehn Jahren vertreten.

Das Wetter war perfekt und so konnte die 2,2km Strecke, die überwiegend durch den Wald verlief, mit sehr guten Zeiten bewältigt werden. Insgesamt waren 116 Kinder am Start. Die Erwachsenen Läufe gingen über die 10km und 21,1km Distanz. Hier war das Läuferfeld schon etwas größer mit 356 Teilnehmern. Die gelaufenen Zeiten der Rodheimer, die später auf der Uhr standen war sehr beachtlich.

Mit zwei Siegen durch Lucas Scholze (U12) und Wolfgang Lingeneau im Gepäck und vielen hervorragenden Platzierungen trat die drittstärkste Mannschaft nach einem schönen Lauf den Heimweg an. Alle weiteren Platzierungen können auf der [Homepage](#) nachgelesen werden.

## Trampolin – Wettkampferfahrungen gesammelt

Mit einer Gruppe von 12 Aktiven haben die Trampoliner an den offenen Gaumeisterschaften in Schaaflheim (Turngau Offenbach) teilgenommen. Für einen großen Teil der erste Wettkampf. So stand auch das Sammeln von Wettkampferfahrung im Vordergrund. Alle zwölf haben Ihre Sache gut gemacht und die erste Nervosität vor dem Wettkampf gut gemeistert. Am Ende konnten sich Felicitas Böttig (5.), Tom Franke (7.) und Charlotte Gottschalk (10.) einen Finalplatz sichern.



Aber auch die anderen Teilnehmer konnten sich gute Plätze im Mittelfeld erturnen. Mit dabei waren für die SG Rodheim auch Nelly Florian-Voß, Analina Ferreira, Henriette Lamping, Kimberley Neuroth, Susanne Fuß, Marie Middendorf, Mieke Grün, Alina Lingen und Ole Gottschalk.

Im Herbst wollen die jungen „Hüpfer“ dann erstmals in der hessischen Schülerliga an den Start gehen, dafür konnten sie nun schon einmal erste Einblicke bei diesem Wettkampf sammeln.

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