

Felix Schlosser Hessenmeister im Sprint



Der strahlend sonnige Samstag der Hessischen Meisterschaften in Darmstadt sollte ein ganz besonderer Tag für Felix Schlosser von der LG Rosbach-Rodheim werden.

Er reiste mit der zweitbesten Zeit (11,74s) aller Teilnehmer an und qualifizierte sich im Vorlauf locker für den Endlauf. Hier gelang es ihm, den starken Konkurrenten aus Friedberg sicher auf Distanz zu halten und den Endlauf für sich zu entscheiden. Der verdiente Lohn war die Goldmedaille und damit der Titel des Hessischen Meisters über 100m. Kaum weniger bemerkenswert ist der zuvor erkämpfte 3. Platz im Weitsprung mit 5,93m.

Felix nimmt als Vertreter Hessens Mitte August an den Deutschen Meisterschaften in Bochum teil.

Der erst in dieser Saison in das Wettkampfgeschehen eingestiegene Yasin Bak verpasste als 10. um 0,06 Sekunden denkbar knapp in seinem erst dritten Wettkampf den Endlauf über 100m in 12,52s.

Mit seiner aktuellen Bestzeit von 12,35s ist Yasin für die Süddeutschen Meisterschaften in Mörfelden Anfang August qualifiziert.

Ebenfalls in dieser Saison eingestiegen ist Lina Jeritslev. Sie hatte sich in ihrem ersten Diskus-Wettkampf Ende Mai direkt in dieser sehr anspruchsvollen technischen Disziplin für die Hessischen Meisterschaften qualifiziert. Hier erreichte sie gegen starke Konkurrenz den Endkampf und erreichte schließlich mit neuer Bestweite von 22,78 den tollen achten Platz.

Mit diesen bemerkenswerten Ergebnissen gehen die Athleten der LG Rosbach-Rodheim motiviert in das weitere Sommertraining und freuen sich bereits jetzt auf das Trainingslager im Frühjahr 2019.

Podestplätze der SG Rodheim beim Gaukinderturnfest in Falkenstein



Kurz vor den Sommerferien stand in Falkenstein am 10. Juni 2018 das Gaukinderturnfest des Turngau Feldberg in Falkenstein für die Rhythmischen Sportgymnastinnen auf dem Programm.

Rund 360 Kinder und Jugendliche haben sich angemeldet, um Disziplinen aus Leichtathletik, Turnen, Gymnastik und Rope Skipping zu absolvieren.

Erstmals in diesem Jahr dabei waren auch Athletinnen der SG Rodheim. Sie hatten sich zwei Disziplinen mit dem Seil in der Trendsportart Rope Skipping angemeldet.

Trainerin Michaela Kowalski, die auch gleichzeitig Gaufachwartin beim Turngau Feldberg ist, hat die elf Mädchen Tage zuvor intensiv auf diese „Schnelligkeits-Disziplinen“ vorbereitet. Das schweißtreibende Training hat sich gelohnt: in der Altersklasse der 11 bis 12jährigen Springerinnen kam Linnea Fröhlich auf den ersten Platz, Anna Leiseder auf den zweiten Platz und Emily Butterweck auf den dritten Platz.

Bei den 9-10jährigen siegte Charlotte Groetsch vor Anna Lena Schmidt und Lucy Leiseder. Merle Wystrach rundete das tolle Ergebnis ab und stand bei den 7 bis 8jährigen ganz oben auf dem Siegereppchen.



Voller Eindrücke und hinzugewonnenen Erfahrungen gehen die Sportlerinnen nun in die wohlverdiente Ferienzeit und können es kaum abwarten, den nächsten Wettkampf zu bestreiten.

17 Wanderer auf dem Drachenfels



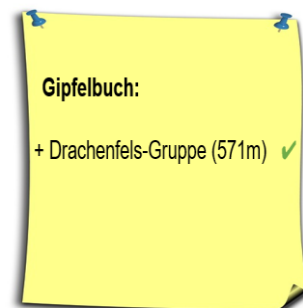
„Einen sportlichen Urlaubstag in der Pfalz“ war das Motto der 2. SG-Wandertour in diesem Jahr.

Bei angenehmen Temperaturen startete die Wanderung nach 80 Minuten Anfahrt an einem Wanderparkplatz in der Nähe von Bad Dürkheim. Nach kurzer Einlaufzeit im flachen Gelände, folgte der Anstieg zur Drachenfels-Gruppe. Auf einem schmalen ständig ansteigenden Trail-Pfad im Wald, erreichten wir nach gut einer Stunde den Westfels der Drachenfelsgruppe. Dort erwartete uns ein herrlicher Ausblick auf den Pfälzer Wald.

Vom Westfels verlief der „märchenhafte“ Weg, vorbei an eindrucksvollen Höhlen und Felspfaden, in Richtung unseres Rastplatzes. Das „Waldhaus Lamberts Kreuz“ ist bei Wanderern, Mountainbikern, Reitern, Nordic Walkern weithin für die leckeren Speisen und Getränke bekannt. Gestärkt durch Pfälzer Spezialitäten erfolgte der Abstieg, bei dem wieder Trittsicherheit gefordert war, über den Saupferch zum Waldparkplatz.

Wir freuen uns schon auf die nächste Wanderung am 26. August 2018. Weitere Infos folgen.

www.sgridheim.de



**14 km / 4 Stunden
Gehzeit
(ohne Pausen)**



Neues Kursangebot nach den Sommerferien!

Mixed Fitness Workout am Samstag



Der achtwöchige und ca. 90-minütige Kurs beinhaltet eine Kombination aus Zumba gold/Zumba fitness und dem Einstieg in ein hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit STRONG by Zumba.

Kursstart ist am Samstag, **11. August** um 09:00 Uhr im großen Sportraum! Der „Schnupperkurs“ umfasst acht Samstage. Über eine Achter-Karte (auch für Nichtmitglieder), kann jeder am Kurs teilnehmen. Die STRONG by Zumba Einheit zum Schnuppern ist kostenfrei.

Weitere Infos sind auf der [homepage](#) zu finden! Bitte meldet Euch an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Infos sind bei der Trainerin Monika Krämer unter 0162-7088886 oder Moni@arztpraxis-kraemer.de zu bekommen.

Zumba Kids am Montag

Für alle tanzbegeisterten Kids zwischen 8 und 12 Jahren findet ab **06. August** montags ab 16:00 Uhr ein Zumba Kids Kurs im großen Sportraum statt.

Der achtwöchige Schnupperkurs kostet 8,00€ für Vereinsmitglieder und 16,00€ für Nicht-Mitglieder.

Weiter Infos findet Ihr [hier](#) oder Ihr erhaltet Sie bei Katja Wendt unter 0176-63602743; E-Mail: Katja_zumba@yahoo.de.

Pilates & Move – Ganzkörpertraining am Freitag

Ab **10. August** bietet **Stefanie Balkhausen** freitags von 09:00 bis 10:15 Uhr einen neuen Kurs „Pilates & Move“ im großen Sportraum an.



In einem Ganzkörpertraining wird die Körperwahrnehmung und -haltung sensibilisiert. Der Kurs ist für alle Altersstufen und Leistungsstufen geeignet. Alle die Interesse an einem sportlichen Workout haben sind herzlich willkommen.

Der 10er Kurs kostet 65,00€ für SG Mitglieder und 85,00€ für Nicht-Mitglieder. Eine Stunde zum Kennenlernen kostet 5,00€. Der Beitrag ist in der ersten Stunde in bar zu entrichten.

Möchtet Ihr mehr über den Kurs wissen oder Euch anmelden, dann meldet Euch bitte bei der Trainerin **Stefanie Balkhausen** unter stefi.balkhausen@googlemail.com! Weitere Informationen könnt Ihr auf der [homepage](#) einsehen.

Übungsleiter noch immer gesucht – Die Power-Kids brauchen dringend eine neue Leitung

Marco Berlitz hat die SG Rodheim Ende Mai verlassen, da er ins Ausland gegangen ist. Aus diesem Grund steht die Turngruppe der Power-Kids vor dem Aus.

Die turnwilligen Erst- und Zweitklässer suchen nun einen neuen Übungsleiter für Ihre Trainingsstunde, die mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr in der Sporthalle stattfindet.

Inhaltlich steht die Festigung von Kraft und Ausdauer und das langsame Heranführen an die unterschiedlichen Turngeräte im Vordergrund der Trainingseinheit.

Ihr habt Interesse mit Kindern zu arbeiten und möchtet gerne eine eigene Gruppe übernehmen? Dann seid Ihr hier genau richtig. Euch fehlt noch die nötige Qualifikation, um eine Übungsleitertätigkeit auszuüben? Dann sprecht uns gerne an. Die SG Rodheim unterstützt Euch bei den entsprechenden Aus- und Fortbildungsangeboten.

Interesse geweckt? Dann meldet Euch doch bitte bei Sabine Gruner unter sabine.gruner1@freenet.de. Wir freuen uns auf Euch!

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@sgradheim.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.