

Jubiläum in Rodheim Die SG Rodheim lädt ein zum 30. Volkslauf

Am Samstag, dem 24. September findet der 30. Rodheimer Volkslauf im Rahmen des bekannten Laufserie Rosbacher-MAIN-LAUF-CUPS statt. Sein Streckenverlauf, als Berglauf des MAIN-LAUF-CUPS beliebt, zieht viele Läufer aus der Rhein-Main-Region nach Rodheim. Die Veranstaltung findet am Sportzentrum in Rodheim in unmittelbarer Nähe der Erich-Kästner-Schule statt. Dieser Austragungsort garantiert kurze Wege, da Parkplätze, Eingeladen sind Läufer, Walker und Nordic-Walker. Anmeldung, Start und Ziel, sowie Umkleiden, Duschen und Siegerehrung zentral direkt im Bereich des Sportzentrums liegen. Die Veranstaltung richtet sich an Familien, Laufeinsteiger und ambitionierte Läufer. Eine gute Stadionatmosphäre mit Start- und Zielmoderation und Stimmung an der Strecke wird gesorgt.

Familienfreundlichkeit wird wieder großgeschrieben. Die Läufe führen durch Felder und ein Waldgebiet in schöner abwechslungsreicher Landschaft auf asphaltierten Straßen und befestigten Wald- und Feldwegen in der Umgebung Rodheims.

Die Strecke ist ausreichend markiert. Jeder Kilometer ist beschildert. Auf der Strecke und am Ziel werden die Teilnehmer wie immer bestens versorgt. Wie gewohnt werden Speisen vom Grill und die größte Kuchentheke der Wetterau geboten. Das Organisationsteam wird von ca. 70 ehrenamtlichen Helfern unterstützt.

Die Sieger erhalten attraktive Preise, die teilnehmerstärkste Schülergruppe sowie der teilnehmerstärkste Verein erhalten Sonderpreise. Die Siegerehrung wird von einer attraktiven Tombola umrahmt.

Diese Läufe stehen zur Auswahl:

- 13:30 Uhr 0,15km Bambini-Lauf
- 13.50 Uhr 1km Schüler-Lauf
- 14.15 Uhr 3km Jugend-Lauf
- 14.30 Uhr 21,1km Halbmarathon
- 14.35 Uhr 5km Laufen mit Walking und Nordic-Walking
- 15.00 Uhr 10km Laufen mit Walking und Nordic-Walking

Weitere Informationen und Voranmeldungen unter www.sgridheim.de und www.mainlaufcup.de. Anmeldungen am Veranstaltungstag sind bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich.



Einladung zur Abteilungsversammlung Turnen 2022

Liebe Mitglieder der Abteilung Turnen,
unsere diesjährige Abteilungsversammlung findet am

**Dienstag, den 18. Oktober 2022 um 19:30 Uhr
im großen Sportraum der Sporthalle**

statt. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen.

Es ist folgende **Tagesordnung** vorgesehen:

1. Begrüßung
2. Berichte der Abteilungsleitung
3. Berichte der Übungsleiter*innen
4. Neuwahl der Abteilungsleitung
5. Verschiedenes

Chrissi Köcher
Abteilungsleiterin

Klaus Engelhard
Kassenwart

Wir suchen Dich!

Die Abteilung Turnen **sucht** engagierte und motivierte Personen, die sich im Rahmen der Abteilungsarbeit in der Abteilung Turnen engagieren!

In diesem Jahr wird der Abteilungsvorstand neu gewählt – ein guter Zeitpunkt einzusteigen und „frischen Wind“ in die Abteilung zu bringen.

Der bisherige Abteilungsvorstand wird künftig nicht mehr in der jetzigen Form zur Verfügung stehen können, das ist ein guter Zeitpunkt für einen Neuanfang.

Das Sportangebot der Abteilung Turnen ist überwiegend geprägt durch die unterschiedlichsten Kursangebote im Erwachsenenbereich. Die Turnsportarten werden durch das Kinderturnen, Rhythmische Sportgymnastik, Rope Skipping und Parkour vertreten. Diese Angebote richten sich ausschließlich an Kinder und Jugendliche.

Idealerweise sollte die Abteilungsleitung daher neben dem*r Abteilungsleiter*in und dem Kassenwart zusätzlich aus einem*r Jugendwart*in und einem*r Kurskoordinator*in bestehen, damit die anstehenden Aufgaben sinnvoll auf mehrere Schultern verteilt werden können.

Zusätzlich können weitere Aufgaben – wie beispielsweise die Geräteverwaltung und das Meldewesen – auf zusätzliche Personen aufgeteilt werden.

Was erwartet Dich?

Die Arbeit in der Abteilungsleitung ist abwechslungsreich. Es sind administrative und organisatorische Aufgaben zu erledigen. Besonders wichtig ist jedoch der Kontakt zu den Übungsleiter*innen und Mitgliedern. Ihr habt die Chance das Sportangebot mitzugestalten, zu erweitern oder zu verbessern und dazu beizutragen, dass der Sportstandort Rodheim attraktiv bleibt.

Bei Fragen könnt Ihr Euch gerne jederzeit an die jetzige Abteilungsleitung – Chrissi Köcher und Klaus Engelhard – wenden, sie können Euch einen guten Einblick in die Strukturen und Aufgaben geben.

Du möchtest etwas bewegen? Dann steig ein und engagiere Dich in der Abteilung Turnen!

25. Skifreizeit der SG Rodheim v. d. H. e. V. Abteilung Skilauf Zell am See – Kaprun – 1.4.2023 bis 7.4.2023

Unsere 25. Skifreizeit führt uns in die österreichische Ganzjahres Destination Zell am See - Kaprun. Zell am See vereint die gesamte Vielfalt der Alpen. In dem einzigartigen Naturparadies am Rande des Nationalparks Hohe Tauern finden Sportler, Aktivurlauber, Familien und Erholungssuchende im Sommer wie im Winter abwechslungsreiche Erlebniswelten.

Ob Skifahrer oder Snowboarder, ob Genusscarver, Freerider – in den Skigebieten Kitzsteinhorn Kaprun, Maiskogel und Schmittenhöhe in Zell am See findet jeder Alpinfan sein Revier. Und das Beste: Dank des Ticketverbunds Ski ALPIN CARD können insgesamt **408 Pistenkilometer inklusive Gletscher mit einem einzigen Skipass erobert werden.**

Unterkunft: Hotel Cella Central
Top Lage - mitten in der Fußgängerzone von Zell am See

3 Minuten bis zum Skibus

3 Gehminuten zur nächsten Seilbahnstation City Express

Zimmerausstattung u .a.:

- Telefon & Tresor
- Minikühlschrank & Teestation
- Kostenloses Wifi
- Kuscheliger Bademantel und Pantoffel

City-SPA:

- Finnische Sauna & Bio-Sauna
- Türkisches Dampfbad
- Whirlpool
- Regenwalddusche
- Entspannungsliegen & beheizte Sitzbank

Verpflegung: Halbpension:
Frühstücksbuffet: frisch gebackene Semmeln, gesunde Brote, verschiedenste Wurst- und Käsesorten, hausgemachte Marmeladen, laktosefreie, glutenfreie & vegane Produkte, frisches Obst und vieles mehr.
Täglich schönes 4 Gang-Menü & Salatbuffet: Internationale und regionale Produkte, Auf Wunsch spezielle Produkte für Allergiker, Viele Produkte aus der unmittelbaren Gegend.

Leistungen: 6 Tage Halbpension, Busfahrt, Abfahrt wird noch bekannt gegeben
5 Tage Skipass

Kursangebote:

Leistungsgerechtes Fahren in Gruppen

Fortgeschrittene, gute und sehr gute Skifahrer werden durch eigene SkiübungsleiterInnen betreut, SkianfängerInnen erst ab einer Gruppenstärke von 5 Personen.

Kinderskikurse: Der Nachwuchs ist uns besonders wichtig.

Kinderskikurse finden immer ganztägig statt.

Early Bird - Gruppe: „Die 1. Gondel ist uns.“

Abschlussrennen

Preise:	Erwachsene DZ/(EZ)	890 € (980 €)
	Jugendliche 17 -18 Jahre	775 €
	Jugendliche 15 -16 Jahre	550 €
	Kinder 12 -14 Jahre	495 €
	Kinder 6 -11 Jahre	455 €
	Kinder 0 - 5 Jahre	370 €

(Kinder der Geburtsjahrgänge 2007 und jünger zahlen nichts für den Ski-Pass, wenn ein Elternteil einen Ski-Pass erwirbt. Daher sind die Preise hier besonders familienfreundlich und günstig)

Kinderpreise gelten, wenn Kinder im Zimmer der Eltern schlafen.

Volljährige Nichtmitglieder der SG Rodheim v. d. H. e V. zahlen eine Bearbeitungsgebühr von 40 €.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und mit einer Anzahlung von

MINDESTENS 150 Euro pro Erwachsenen

auf das Konto der SG Rodheim v. d. H. e.V. Abt. Skilauf

Konto-Nr.: DE29 5139 0000 0087 9353 88 bei der Volksbank Mittelhessen eG

Der Restbetrag ist bis 31.01.2023 zu zahlen.

Es steht leider wie immer nur eine begrenzte Anzahl an Teilnahmeplätzen und Zimmerkontingenten zur Verfügung, so dass die Teilnahme vom Eingang der Anzahlung und der schriftlichen Anmeldung abhängig ist.

Bei Annullierung durch den Teilnehmenden verfällt die Anzahlung an die SG Rodheim v. d. H. e.V.

Nachfolgende **Stornogebühren** fallen bei einem Rücktritt durch den Teilnehmenden an:

ab 59 Tage vor Ankunft 40% des Reisepreises

ab 20 Tage vor Ankunft 70% des Reisepreises

ab 8 Tage vor Ankunft 100% des Reisepreises

Wir empfehlen den Abschluss einer Auslandsrankenversicherung und evtl. einer Reiserücktrittsversicherungen mit Corona-Schutz!

Das Anmeldeformular erhaltet Ihr über diesen Link:
[Anmeldeformular für Skifreizeit Zell am See 2023](#)

Kontaktadresse: Andreas Topp
 Email: itopp@me.com

Abteilung Turnen: Drei neue Kurse sind gestartet – Es sind noch Plätze frei

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** im großen Sportraum statt.

Die erste Stunde ist eine Schnupperstunde, zu der ihr gerne einfach vorbeikommen könnt.



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.

Der Kurs findet jeden **Donnerstag um 9.00 Uhr** im kleinen Sportraum statt mit Natascha statt.

Die erste Stunde ist eine Schnupperstunde, zu der ihr gerne einfach vorbeikommen könnt.

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.

Der Kurs findet jeden **Donnerstag um 10.00 Uhr** im kleinen Sportraum mit Natascha statt. Die erste Stunde ist eine Schnupperstunde, zu der ihr gerne einfach vorbeikommen könnt.

Zumba Gold – Tanzen in jedem Alter – 2 Kurse pro Woche

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich mit viel Spaß fit halten möchten. Alle die Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit trainieren und gleichzeitig ein Herz-Kreislauf-Training machen möchten, sind hier genau richtig. Wir tanzen zu lateinamerikanischen Liedern aber auch zu bekannten Ohrwürmern bis hin zum Alpenpop. Einfache und sich wiederholenden Choreographien machen den Einstieg leicht. Der Kurs ist für jedes Alter und für alle Fitnesslevel geeignet.

Über ein 10er Kartensystem kann jeder teilnehmen.

Kommt einfach vorbei und schnuppert mal rein in den Kurs.

Donnerstag 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Freitag 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Nähere Auskunft über die Trainerin Monika Krämer
0162-7088886

Wir freuen uns auf euch.

Erfolgreiches 7.Fußballcamp des FC St.Pauli in Rodheim

Bereits zum siebten Mal fanden sich in der letzten Sommerferienwoche (29.8.-2.9.) Kinder im Alter von 6 – 14 Jahren auf der Sportanlage der SG Rodheim ein und waren gespannt, was die Trainer aus dem hohen Norden diesmal an neuen Ideen und Trainingsansätzen mitgebracht hatten. Der Kontakt zum Profiverein aus Hamburg besteht nun mittlerweile seit über 8 Jahren. Stolz darf sich die SG Rodheim weiterhin offizieller Kooperationsverein nennen.

Mit großem Engagement und hohem zeitlichem Einsatz wurde das Camp über Monate in dieser schwierigen Zeit unter Beachtung aller Hygienebestimmungen vorbereitet. Schließlich wollte man dem hohen Anspruch des FC St.Pauli gerecht werden. Im Vorfeld gab es viel zu organisieren – Bekanntmachung des Camps, Klärung der notwendigen Infrastruktur, Absprachen zum Thema Catering und natürlich Umsetzung aller Coronavorgaben.

Im Ergebnis war das „Rabauken“-Camp (so nennt der FC St.Pauli seine Fussballschulaktivitäten bundesweit einheitlich) bereits Wochen vor dem Startschuss am 23.7. fast komplett ausgebucht. Hierüber freuten sich nicht nur die Organisatoren in Rodheim, auch die St.Paulianer waren begeistert, da dies nicht an allen Standorten immer so gut funktioniert. Geradezu sensationell muss angemerkt werden, dass die Rekord-Teilnehmerzahl von 130 (!) Kindern das Camp zum mittlerweile größten Fußballcamp des FC St.Pauli außerhalb Hamburgs macht.

Neben dem Feldspielercamp wurde auch ein separates Torwartcamp sowie ein Powercamp für die älteren Jahrgänge angeboten und rege nachgefragt. So entwickelte sich auf den Plätzen des schmucken Sportzentrums in Rodheim wieder ein buntes Programm mit 5 Tagen Rabauken-Power mit Fußball, Spiel, Spaß und vielen interessanten Dingen rund um den FC St.Pauli. Die begeisterten Kinder konnten sich wie richtige Profis betreut fühlen (inklusive ausreichender Getränke und Obst bei zum Teil hohen, schweißtreibenden Temperaturen). Natürlich gab es für alle Teilnehmer eine komplette FC St.Pauli-Ausrüstung samt Trinkflasche, Sportbeutel und anderen nützlichen Utensilien. Besonderes Schmankerl waren die vorbestellten Trikots mit Wunschnummer und -name.

Ein Team aus 10 qualifizierten Jugendtrainern konnte jeden Tag mit neuen Überraschungen glänzen. Die Fußballschule war somit für die Teilnehmer erneut eine tolle Möglichkeit, die Welt eines Fußballprofis kennen zu lernen. Teamgeist, soziale Kompetenzen, Fairness, Respekt und Toleranz sind hierbei wichtige Werte und deren Vermittlung Ziele der Fußballschule. Das fast perfekte Wetter und die tolle Mittagsversorgung durch die Küchenprofis des „grasgrün“ (immer noch ein Geheimtipp regionaler Küche am Sportzentrum in Rodheim) rundeten unvergessliche Tage ab. Die Teilnehmer kamen aus vielen Vereinen der Umgebung, zum Teil sogar aus anderen Bundesländern. Der I-Punkt auf eine perfekte Woche war das große Abschlußturnier mit allen Kids in Form einer Mini-WM. Hierzu waren auch viele Eltern zum Zuschauen gekommen und wurden mit einem großen Kuchenbuffet sowie allerlei Leckereien direkt am Platz belohnt. Ein erneutes Camp am Ende der Sommerferien 2023 ist bereits wieder in der Planung.

Generell muss man sagen, dass die Jugendarbeit der SG Rodheim einen immer größeren Zulauf, vor allem bei den kleinsten Kickern findet. Dies ist natürlich nur durch den großen Einsatz vieler ehrenamtlicher Betreuer und Trainer möglich, welche der unermüdliche Abteilungsleiter Uwe Wies hier um sich geschart hat. Im Verbund einer Jugendspielgemeinschaft mit dem Partnervereinen aus Petterweil soll so die Freude am Kicken bis in die höheren Jahrgangsstufen gewährleistet werden. Im Rahmen dessen werden den Kindern immer wieder attraktive Angebote unterbreitet.

Im Rahmen der Kooperation mit dem FC St.Pauli konnten zum jeweils letzten Bundesligaheimspiel der Hamburger schon 3 Mal Mannschaften ein unvergessliches Wochenende im hohen Norden verbringen. Höhepunkt war jeweils das Einlaufen an der Hand der Profis in dem Kultstadion der 2. Liga – dem Millerntor. Alle hoffen natürlich, dass solche Aktivitäten bald wieder möglich sind.



In eigener Sache...

Für weiterführende Informationen sind einige Überschriften der Artikel im Newsletter mit unserer Homepage verlinkt.

Der Newsletter lebt von den Berichten aus den Abteilungen. Teilt uns Eure Termine, Nachrichten und Beiträge gerne für eine der nächsten Ausgaben mit und sendet sie an redaktion@sgridheim.de. Redaktionsschluss ist immer der 15. des jeweiligen Monats.