

## Für unsere schöne Sportanlage suchen wir dringend Unterstützer:



**WIR SUCHEN WIR SUCHEN WIR SUCHEN WIR SUCHEN WIR SUCHEN**

Bist Du gerne draußen und schaust nach dem Rechten? Dann melde Dich bei uns.

Wir suchen für unsere neue Sportanlage im Außenbereich zur Unterstützung weitere **1 bis 2 Personen**, die gerne ehrenamtlich oder gegen eine Aufwandsentschädigung für unsere neue öffentliche Sportanlage im Außenbereich **Kontrollgänge** durchführen. Dabei sind z.B. Verschmutzungen und herumliegende Abfälle zu beseitigen sowie evtl. Schäden an den Sportanlagen zu melden.

Zukünftig planen wir zusammen mit der Stadt Rosbach die vorh. öffentlichen Toiletten für die Sporttreibenden und Besucher zu öffnen. Hierzu suchen wir zu unserer **Unterstützung 1 bis 2 Personen**, die gerne ehrenamtlich oder gegen eine Aufwandsentschädigung an **ca. 2 Tagen je Woche** die Toiletten auf bzw. abschließt, den Zustand der Räumlichkeiten kontrolliert, Schäden meldet und falls erforderlich Toilettenpapier und Papierhandtücher nachfüllt.

Sprich uns gerne an: 06007 2818 oder [info@sgradheim.de](mailto:info@sgradheim.de)

**WIR SUCHEN WIR SUCHEN WIR SUCHEN WIR SUCHEN WIR SUCHEN**

Wir brauchen dringend Eure Mitarbeit im Verein. Unterstützt die SG Rodheim!

- Projektbezogene Mitarbeit bei einzelnen Events oder Teilaufgaben
- Mitarbeit bei der Infrastruktur des Sportzentrums
- Mitarbeit im juristischen Bereich z.B. Recht oder / und Datenschutz
- Mitarbeit im Bereich Kommunikation

Du hast andere Talente? Kein Problem: jede helfende Hand ist uns willkommen. Du hast Ideen rund um das Sportzentrum, den Sport, die SG Rodheim? Wir sind offen für Neues.

Sprich uns gerne an: 06007 2818 oder [info@sgradheim.de](mailto:info@sgradheim.de)

## Die SG Rodheim stellt sich vor

Im Rahmen der Jubiläumsaktion „Vereine stellen sich vor“, die anlässlich des **30-jährigen Bestehens der Stadtbüchereien in Rosbach und Rodheim** ins Leben gerufen wurde, präsentiert sich im August die SG Rodheim in der Stadtbücherei.

Der **Jugendrat** hat einen **Büchertisch** zusammengestellt, der sich ganz den Themen Bewegung, Fitness und gesunde Ernährung widmet. Passend dazu bieten wir ein informatives Video an, das Einblicke in unser Training gibt – eine perfekte Gelegenheit, um mehr über unsere sportlichen Aktivitäten zu erfahren und sich inspirieren zu lassen.

Am **Freitag, den 30. August, ab 15 Uhr** laden wir euch außerdem zu einem gemütlichen Nachmittag in die Bücherei ein. Frisch gebackene, duftende Waffeln erwarten alle Besucherinnen und Besucher, die sich in entspannter Atmosphäre über unseren Verein informieren wollen.

Wir freuen uns auf viele neugierige Gesichter und darauf, unser Vereinsleben vorzustellen!

## Abteilung Turnen: Zumba gold – Tanzen in jedem Alter



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 ohne Sprünge oder schnelle Drehungen. Einfache und sich wiederholende, gelenkschonende 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 bis 10.30 Uhr.** Der Kursraum befindet sich im 1. Stock und der Eingang ist hinter der Halle. Nähere Auskunft über die Trainerin **Monika Krämer: 0162-7088886**

## Abteilung Basketball: Streetballturnier am 31.08.2024



Am **31.08.2024** veranstalten wir unser traditionelles **Streetballturnier** in Rodheim! Jedes Jahr veranstalten wir rund um die Sommerferien ein 3x3 Turnier. Nähere Info zum Turnier findet ihr auf unserer Homepage.

Es soll ein Turnier für Amateure sein, so dass jeder die Gelegenheit hat, teilzunehmen und im entspannten Rahmen einen tollen Basketballtag zu erleben.

Neben dem spielerischen Wettbewerb auf dem Feld steht auch das gemütliche Beisammensein im Fokus. Streetballtypische Musik sorgt für eine lockere Atmosphäre. Für Kaffee und Kuchen, kühle Getränke und Köstlichkeiten vom Grill, inklusive eines homemade Pulled Pork Burgers, ist ebenfalls gesorgt.

Wir freuen uns auf einen erlebnisreichen Basketballtag für Groß und Klein hoffen auf viele Besucher.

## Laufen Sie mit beim 32. Rodheimer Volkslauf am 21.09.2024

### Der Berglauf des Main-Lauf-Cup

Unsere Veranstaltung ist familienfreundlich und Bestandteil der beliebten Laufserie Main-Lauf-Cup. Unsere vielfältigen Laufangebote sind ideal für Familien, Fitnessfreunde und attraktiv für ambitionierte Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

**Neu:** Den 3 Km Fitnesslauf bieten wir ab 2024 nicht nur für Jugendliche, sondern zusätzlich auch für unsere Fitnessfreunde an.

- Start 13.30 Uhr:** 0,15 km Lauf, Bambinis, Spaßlauf für unsere Jüngsten
- Start 13.50 Uhr:** 1 km Lauf, Schülerinnen und Schüler MK/WK U10, auch Wertung im BBF-Junior Main-Lauf-Cup
- Start 14.00 Uhr:** 1 km Lauf, Schülerinnen und Schüler MK/WK U12, auch Wertung im BBF-Junior Main-Lauf-Cup
- Start 14.15 Uhr:** 3 km Fitness- und Jugendlauf, idealer Lauf für Fitnessfreunde. Wertung im BBF-Junior Main-Lauf-Cup nur für Jugendliche MJ/WJ U14 und MJ/WJ U16
- Start 14.30 Uhr:** Halbmarathon, ideal zur Vorbereitung für einen Marathon, ab MJ/WJ U18, auch Wertung Main-Lauf-Cup
- Start 14.35 Uhr:** 5 km Fitnesslauf, idealer Lauf für Fitnessfreunde, Walker und Nordic-Walker,
- Start 15.00 Uhr:** 10km-Lauf, ab MJ/WJ U16, auch Wertung im Main-Lauf-Cup

**Gelebte Inklusion:** Wir laden in Zusammenarbeit mit regionalen Trägern der Eingliederungshilfe Menschen mit Beeinträchtigungen zu unserer Laufveranstaltung ein.

In unserer **Ausschreibung** unter [www.rodheimer-volkslauf.de](http://www.rodheimer-volkslauf.de) sind alle Informationen z.B. zur **Anmeldung**, Anfahrt, den Laufstrecken, der Siegerehrung mit Auszeichnungen, den Sonderpreisen und der attraktiven Tombola enthalten. Wir freuen uns auf Deine **Online-Voranmeldung**, die bis zum **19.09.2024 um 17:00 Uhr** verfügbar ist. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag bis ca. 30 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich.

### Verstärkung für unsere Helferteams:

Am Veranstaltungstag freuen sich unsere netten Helferteams über jede Unterstützung. Hilfe benötigen wir für die vielfältigen Aufgabenstellungen: z.B. bei den Auf- und Abbauarbeiten, Streckenposten, Verpflegungsstellen, bei der Parkeinweisung und Siegerehrung. Bitte melde Dich bei Interesse per E-Mail an [volkslauf@sgridheim.de](mailto:volkslauf@sgridheim.de) oder bei unserem Lauf- und Walking-Treff jeden Dienstag und Freitag kurz vor 18.30 an der Sporthalle (Lauffreitraum neben der Geschäftsstelle).

**Über Deine Teilnahme oder als Verstärkung unserer Helferteams freut sich unser Orga-Team mit unseren engagierten ca. 70 Helfer und Helferinnen sehr!**





## Der Weg ist das Ziel, die Rast die Motivation!

[wandern@sgradheim.de](mailto:wandern@sgradheim.de)

### „Welcome“ im Odenwald



Der April macht, was er will! Zumindest was das Wetter angeht war bei der 1. Tour der SG-Wandergruppe in 2024 alles dabei. Sonnenschein, Regen und Schnee! Gute Ausrüstung und Lust draußen zu



sein, hat 24 Wanderer am Sonntag nicht davon abgehalten, die schöne Rundtour über 20 Kilometer durch den abwechslungsreichen Odenwald zu absolvieren. Das sehenswerte Felsenmeer wurde durchquert und man fragte sich: „Wer hat die Felsen hier hingelegt?“ Bei leckerem Essen im GraSGRün fand die Wanderung den perfekten Abschluss.

### Nach der EINS, folgt die ZWEI – Ein Wander-Marathon



Ende Mai wartete der 2. Teil des Whisper-Wandermarathons auf die SG-Wanderer. Der 1. Teil des Trails endete letztes Jahr in der Mitte vom Whispertal, in Espenschied. Damals feierten wir zum Abschluss mit den Espenschiedener, deren Kerb mit Bier, Wein und Bratwurst.

Dort starteten wir auch in diesem Jahr zum 2. Teil des anspruchsvollen Whispertrail. Ein gecharterter Bus brachte uns zum Ausgangspunkt. Vor den 15 Wanderern lag eine Strecke von 23 Kilometer. Kondition und Trittsicherheit war

Voraussetzung für die Teilnehmer, insbesondere Wanderstöcke waren von Vorteil, um auf teilweise rutschigen, schmalen Anstiegen die notwendige Sicherheit und Halt zu verschaffen. Mit ca. 700 Höhenmetern ging es auf und ab, schmale Pfade im Anstieg und immer wieder tolle Fernblicke bis zum fulminanten Aussichtspunkt oberhalb von Lorch mit Blick auf den Rhein. Nach dem Abstieg fand die Wanderung ihren Abschluss in Kaub. Bei leckerem Riesling und Essen konnte man den Tag Revue passieren lassen.



### Abteilung Reha-Sport: Sommerliche Wassergymnastik

Am 24.05.2024 war es so weit. Das Freibad Rodheim öffnete nach umfangreicher Umbauphase wieder seine Pforten.

Allenthalben war die Freude groß, endlich wieder quasi vor der Haustür ein Freibad zur Nutzung zu haben.

Auch die SG Rodheim, bzw. die Reha-Sport Abteilung des Vereins, nutzte das Freibad für seine sommerlichen Wassergymnastik Kurse.

**Sabine Nagel**, die Vorsitzende der Rehasport-Abteilung, leitete in diesem Jahr, wie auch schon vor der Renovierung, **4 Wassergymnastik Kurse**, dienstags abends und freitags vormittags jeweils 2 Kurse. Dies hätte nicht erfolgreicher sein können. Insgesamt nutzen **55 Teilnehmer** dieses Angebot. Mit Brettern, Bällen und speziellen Wasserverdrängungs-Handschuhen ging es bei jedem Wetter ins Wasser, um sich gelenkschonend aktiv zu bewegen.



Und nicht nur die Kräftigung der Muskulatur war das erklärte Ziel aller Teilnehmer. Wie auch bei den anderen Sportarten, kam der Spaß nicht zu kurz. Da diese Kurse im Nichtschwimmerbereich des Schwimmbades stattfanden, konnten auch Personen, die nicht so versiert im Schwimmen sind, sicher teilnehmen.

Die Kurse fanden während des laufenden Betriebs des Schwimmbades statt, so war auch die Neugierde im Schwimmerbereich des Bades groß.

Auf Nachfrage teilte Sabine Nagel mit, dass auch im Jahr **2025 im Juni** mit großer Wahrscheinlichkeit wieder diese **Kurse stattfinden** werden.

So können sich auch im nächsten Jahr wieder Sportinteressierte zu diesen Kursen anmelden und die 7 Sporteinheiten pro Kurs im schönen Rodheimer Freibad genießen. Entsprechende Informationen werden zu gegebener Zeit veröffentlicht.

### **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.

Sendet Eure Beiträge an [redaktion@sgradheim.de](mailto:redaktion@sgradheim.de).

Der Redaktionsschluss ist immer am 15. des jeweiligen Monats. Ihr könnt uns unterstützen, indem Ihr Eure Beiträge in der Schriftart Arial 11Pt. einsendet. Dafür vielen Dank.