

**FIT IN DIE NEUE SAISON:
MIT DEM KURSANGEBOT DES SV HEILIGENROTH**

KUCHE- BLECH



Die Vereinszeitschrift des SV Heiligenroth



Hintere Reihe v.l.: Trainer Peter Böhme, Tim Heiden, Sebastian Linz, Tim Schröder, Steffen Wittelsberger, Sven Reichwein, Jan Lohr, Manuel Knie, Michael Ternes, Marcel Reiländer, Betreuer Wolfgang Lehmann
Vordere Reihe v.l.: Sebastian Kuhn, Andreas Ressmann, Florian Jung, Heiko Schlag, Jens Neuroth, Martin Schlageter

SV HEILIGENROTH - NEWS-TICKER:

+++ FUSSBALL: Top Rückrundenstart +++ FIT AB 50: Der Verein ist gerüstet +++ VOLLEYBALL: Volleyballer brauchen Nachwuchs bei den Ü 30ern +++ SPORTABZEICHENTREFF: Dabeisein lohnt sich doppelt +++ TISCHTENNIS: Kids sind fit +++ BREITES ANGEBOT FÜR KINDER +++ ALTE HERREN: Ausflug bleibt in Erinnerung +++

www.sv-heiligenroth.de

KARL-HEINZ MÜLLER

*Ihr komplettes Bad
aus einer Hand*

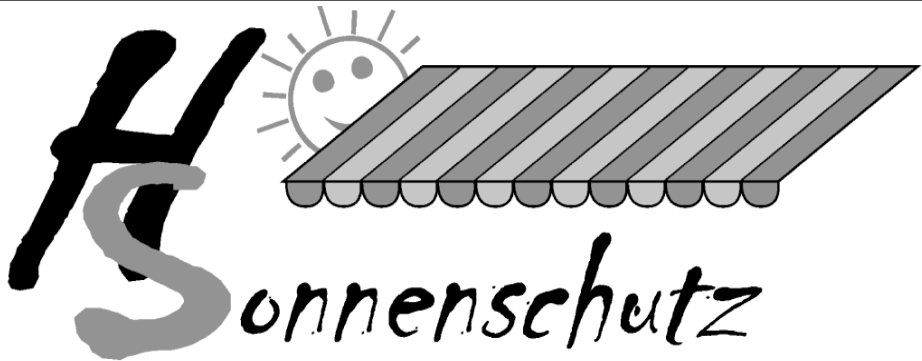


**MEISTERBETRIEB FÜR HEIZUNG · SANITÄR
SOLAR- UND REGENWASSERTECHNIK**

Dresdener Straße 11 · 56412 Heiligenroth
Tel. (0 26 02) 38 59 · Fax (0 26 02) 1 75 58

Inhaltsverzeichnis...

Grußwort Daniel Kurth.....	Seite 3
Bericht 1. Geschäftsführer.....	Seite . . . 4-5
Auszeichnung für den SV Heiligenroth.....	Seite 6
Neuer Vorstand / DFB Mobil	Seite 7
Fußball-Abteilung	Seite . . 8-10
Bambini.....	Seite . . . 11
E-Jugend.....	Seite . . . 12
D-Jugend.....	Seite . 13-15
B-Jugend.....	Seite . . . 16
Tischtennis.....	Seite . . . 17
Portrait Dorothe Thomé-Müller	Seite . . . 18
Bodystyling.....	Seite . . . 19
Body-and-Harmony	Seite . 21-22
Portrait Silvia Schäfer.....	Seite . . . 23
Eltern-Kind-Turnen.....	Seite . 24-25
Fit ab 50	Seite . . . 26
Step Aerobic.....	Seite . . . 28
Portrait Jörg Zintel-Behrendt.....	Seite . . . 29
Rückblick 8. Stundenpaarlauf.....	Seite . 31-32
Ankündigung 9. Stundenpaarlauf	Seite . . . 33
Anmeldung 9. Stundenpaarlauf	Seite . . . 34
Gymnastik-Abteilung.....	Seite . 35-37
Entspannung.....	Seite . . . 38
Sportabzeichen.....	Seite . 39-42
Volleyball	Seite . 44-46
Rästel.....	Seite . . . 47
Wettkämpfe 2009.....	Seite . 48-49
Nikolaus 2009	Seite . 50-51
Aufnahmeantrag des SV Heiligenroth	Seite . . . 52



Herbert Schreiber

- **Sonnensegel**

Manuell + elektrisch aufrollbar!



- **Markisen**

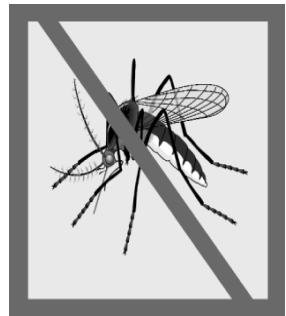
In großer Auswahl aus eigener Fertigung!

- **Rollfenster**

Die preiswerte Alternative
zum Wintergarten

- **Fliegengitter**

In stabilen Alu-Rahmen
aus eigener Fertigung!



Weitere Infos auf www.hs-sonnenschutz.de

Kirchstraße 9
56412 Heiligenroth

Tel. 02602/81121
Fax 02602/81321

**Wir beraten sie gerne zu Hause.
Rufen Sie doch einfach mal an.**

Grußwort...

Liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden, liebe Heiligenröther!

Auf der letzten Mitgliederversammlung am 26.02.2010 wurde ich zum neuen 1. Vorsitzenden des Sportvereins gewählt.

Ich möchte mich auf diesem Wege für das Vertrauen der Mitglieder bedanken und hoffe, diesem Vertrauensvorschuss gerecht zu werden. Natürlich ist das eine ganz neue Aufgabe für mich, in die ich erst hineinwachsen muss. Ich konnte ja bereits seit eineinhalb Jahren Vorstandsluft als 2. Vorsitzender schnuppern. Dennoch gibt es für mich viele neue Aufgaben zu bewältigen, bei denen mich die anderen, erfahrenen Vorstandsmitglieder natürlich tatkräftig und kompetent unterstützen werden.

Großen Dank möchte ich auch meinem Vorgänger Erwin Jösch aussprechen. Er hat den Verein mit viel persönlichem Einsatz geleitet und geprägt. Ich denke, dass er mir und dem Verein weiterhin, auch aus der zweiten Reihe, mit Rat und Tat zur Seite steht.

In den vergangenen Jahren wurde viel von unserem Verein geleistet, u.a. wurde die Sportplatzbewässerung realisiert und das Dach des Sportlerheims erneuert. Aber auch sportlich hat sich der Verein weiterentwickelt. Es werden regelmäßig neue Kurse in der Gymnastik- und Volleyballabteilung angeboten.

Wir wollen uns aber nicht auf dem Erreichten ausruhen, sondern das Angebot des Sportvereins weiter verbessern und ausbauen. So haben wir eine Teilsanierung des Sportlerheims angedacht um die "Gute Stube" des Vereins weiterhin attraktiv zu gestalten.

Wenn alle Mitglieder weiterhin an einem Strang ziehen, können wir mit unserem Sportverein in eine gute und erfolgreiche Zukunft blicken.

Mit sportlichem Gruß

Daniel Kurth
(1. Vorsitzender)

Bericht

Das Jahr 2009 aus Sicht des 1. Geschäftsführers

Die Mitgliederentwicklung war sehr erfreulich. Von 576 Mitgliedern im Jahr 2008 ist die Anzahl auf 630 angestiegen und somit um fast 10%. Die Gymnastikabteilung ist mit 312 Mitgliedern, davon 25 Leichtathleten, mittlerweile am größten, gefolgt von der Fußballabteilung mit 231 Mitgliedern, der Abteilung Volleyball mit 45 und der Tischtennisabteilung mit 42 Mitgliedern. 292 Mitglieder sind weiblich und 338 männlich.

Sorgen macht uns derzeit der Fußballnachwuchs. Der Anteil unserer jungen Fußballer im Rahmen der Jugendspielgemeinschaft mit TuS Ahrbach und TuS Girod ist kontinuierlich zurückgegangen.

Dafür ist die Entwicklung bei den Volleyballern, dem Sportabzeichentreff und auch der Tischtennisabteilung sehr erfreulich.

Im Jahr 2009 wurden wieder zahlreiche Veranstaltungen durchgeführt. Da „Ferien am Ort“ bereits angeboten wurden, haben wir im letzten Jahr darauf verzichtet. Das traditionelle Bambinifreiluftturnier fiel leider dem schlechten Wetter zum Opfer.

Höhepunkte waren sicherlich der 8. Stundenpaar-Crosslauf, das 4. Beachvolleyballdorfturnier, das 5. Hallenfußballdorfturnier und die Jahresabschlussfeier, in deren Rahmen Bernd Neuroth für 50jährige und Gertrud Müller für 25jährige Mitgliedschaft geehrt wurden.

Zum Mitglied des Jahres 2009 wurde der Webmaster unserer Homepage Jörg Zintel-Behrendt ernannt.

Ein weiterer Höhepunkt stellte die Ernennung des SV Heiligenroth zum „Seniorenfreundlichen Sportverein“ durch den Sportbund Rheinland dar, was deshalb so bemerkenswert ist, da wir erst vor 3 Jahren mit dem „Jugendförderpreis des Fußballverbandes Rheinland“ ausgezeichnet wurden. Das betont die breite Palette unserer sportlichen Angebote und deren Qualität.

Der Besuch des DFB-Mobils im September wird ebenfalls unvergesslich bleiben.

1. Geschäftsführer

Am Sportlerheim wurde eine Dachsanierung erforderlich, sodass die eigentlich vorgesehene Sanierung der sanitären Anlagen zurückgestellt werden musste. Bei der Dachsanierung hat sich besonders die Fahrradgruppe der Alten Herren mit Erwin Jösch, Klaus Palik, Herbert Heibel, Peter Kofler, Norbert Oppen, Hans Marx, Adolf Mies, Gerhard Neuroth, sowie Volker Reichwein, Wolfgang Lehmann, Sebastian Linz und Manfred Ellmauer verdient gemacht. Herzlichen Dank!

Innerhalb des Vorstandes gab es auch Veränderungen.

Nach dem Rücktritt von Elke Lehmann als Jugendleiterin für den nicht-fußballerischen Bereich wurde mit Jaqueline Hebgen eine sehr junge Nachfolgerin gefunden. Der bisherige Jugendleiter/Fußball Jens Neuroth folgte dem zurückgetretenen Abteilungsleiter /Fußball Klaus Palik, sodass Sven Reichwein neuer Jugendleiter/Fußball wurde und nicht zuletzt löste Volker Reichwein den bisherigen Abteilungsleiter/Tischtennis Karl-Heinz Gürtler ab.

Bei der Mitgliederversammlung 2010 gab es neue personelle Veränderungen: Nachdem der bisherige 1. Vorsitzende Erwin Jösch nicht mehr kandidierte, konnte mit Daniel Kurth erfreulicherweise übergangslos ein Nachfolger gefunden werden. Das Gleiche gilt für den Posten des Schatzmeisters. Christof Hartert, der diese Funktion über acht Jahre mit großem Erfolg ausgeübt hatte, wurde durch Oliver Hain abgelöst.

Dadurch, dass Daniel Kurth zum 1. Vorsitzenden aufgestiegen war, wurde Wolfgang Gebauer neuer 2. Vorsitzender. Damit sind alle Vorstandsposten besetzt, was sicherlich bei vielen Vereinen nicht der Fall ist.

Herzlichen Dank an alle ausgeschiedenen Mitglieder für ihre jahrelange ehrenamtliche Tätigkeit für den Verein, besonders natürlich an Erwin Jösch und Christof Hartert.

Den neuen Vorstandsmitgliedern wünsche ich eine ebenso lange Zeit im Vorstand und vor allem viel Spaß.

Günter Stendebach
(1. Geschäftsführer)

Auszeichnung

Auszeichnung für SV Heiligenroth durch Sportbund Rheinland

Der Sportverein Heiligenroth e. V. wurde mit dem Zertifikat »Seniorenfreundlicher Sportverein« vom Sportbund Rheinland in Koblenz ausgezeichnet. Kriterien für die Auszeichnung waren, dass der Verein mindestens fünf sportliche und gesellige Angebote für Senioren anbietet, einen ausgebildeten Seniorenberater und einen Übungsleiter für Breitensport hat. Die Auszeichnung »Seniorenfreundlicher Sportverein« ist ein Gütesiegel und wurde im Rahmen einer Feierstunde überreicht.

Zu dieser Feierstunde lud der Sportbund Rheinland insgesamt 16 Sportvereine ein, die an der Ausschreibung »Seniorenfreundlicher Sportverein« teilgenommen hatten. Der



vlnr Harald Kron, Dorothe Thomé-Müller, Sabine Eidt, Simone Ritz, Monika Sauer)

Präsident des Sportbundes Rheinland, Fred Pretz, eröffnete die Feierlichkeiten mit einer imposanten Rede. Er lobte alle Vereine, die sich in der Seniorenarbeit verdient machen, spornte zum unermüdlichen Einsatz an und sprach über die demografische Entwicklung. Demnach werden die Menschen immer älter, seien fitter den je und wollten ihre Freizeit und ihren Lebensabend nicht mehr auf der Couch verbringen. Immer mehr ältere Menschen werden sportlich aktiv oder finden den Weg zum Sport wieder. Für fast alle Aktiven bedeutet Sport Lebensqualität, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sowie Kommunikation und Geselligkeit.

Nach der Ansprache verliehen Harald Kron, Abteilungsleiter Breiten-, Freizeit- und Gesundheitsport im Sportbund Rheinland, zusammen mit Monika Sauer, Vizepräsidentin des Sportbundes Rheinland, den Vereinen das Zertifikat. Für den Sportverein Heiligenroth nahmen Sabine Eidt, Abteilungsleiterin Gymnastik/Übungsleiterin, Dorothe Thomé-Müller Seniorenberaterin/Übungsleiterin und Simone Ritz, Übungsleiterin das Zertifikat entgegen. Zudem gab es für jeden teilnehmenden Verein zwei Gutscheine für eine kostenlose Ausbildung beim Sportbund Rheinland; einen für »Sport mit Älteren« und einen für die »Seniorenberater-Ausbildung«.

Neuer Vorstand

Bei der Mitgliederversammlung am 26.02.10 wurde Daniel Kurth zum neuen 1. Vorsitzenden des Sportvereins gewählt.

Er löste damit den bisherigen 1. Vorsitzenden Erwin Jösch ab, der nicht mehr kandidierte.

Zum neuen 2. Vorsitzenden wurde Wolfgang Gebauer gewählt und neuer Schatzmeister ist Oliver Hein, der Christof Hartert ablöste, der aus beruflichen Gründen nicht mehr zur Wahl stand.

Im Amt bestätigt wurden Günter Stendebach (1. Geschäftsführer), Rüdiger Ortseifen (2. Geschäftsführer), Sabine Eidt (2. Kassiererin), Jaqueline Hebgen und Sven Reichwein (Jugendleiter).

Die ausscheidenden Vorstandsmitglieder wurden im Rahmen der Mitgliederversammlung für ihre jahrelange ehrenamtliche Arbeit im Vorstand geehrt.

DFB-Mobil

Das DFB-Mobil beim SV Heiligenroth

Am 03.09.2009 stand für die Jugendabteilung des SV-Heiligenroth ein kleines Highlight auf dem Programm. Es gastierte der Deutsche Fußball Bund mit seinem DFB-Mobil in Heiligenroth. Die beiden DFB-Stützpunktrainer Ottmar



Hermann und Manfred Rehbein präsentierten den anwesenden Jugendtrainern die vom DFB präferierte Form des Jugendtrainings. Dabei wurde den Spielern der E-Jugend ein interessantes Training unter Leitung der DFB-Vertreter geboten. Anschließend fand eine Qualifikationsmaßnahme für Interessierte im Sportlerheim statt. Vorgestellt wurden die Qualifizierungsmöglichkeiten im Breitenfußball, ein Ausblick auf die Frauen-WM 2011 im eigenen Land und den damit zu erwartenden Boom im Mädchenfußball sowie das wichtige Thema der Integration im Sportverein.

Damit endete eine kurzweilige Veranstaltung, von dem die kickenden Kinder viel zu erzählen haben und die Jugendtrainer für ihre Arbeit im Verein viel mitnehmen können.

Fußball



Ausflug der AH-Heiligenroth

Die AH-Mannschaft hat die vergangene Saison mit einer positiven Bilanz abgeschlossen.

Von 31 Spielen konnten 15 gewonnen werden bei 11 Niederlagen.

Die Torjägerkanone sicherte sich Volker Wyremblewsky mit 15 Toren. Günter Stendebach absolvierte sein 500. Spiel für die AH. Als 6. Spieler der AH erreichte er diese bemerkenswerte Marke. Günter wird die Anzahl sicherlich in der kommenden Saison ausbauen. Ihr jeweils 250. Spiel bestritten Alexander Herz und Rüdiger Ortseifen in der vergangenen Saison für die AH.

Der Kader umfasst derzeit 20 Spieler. Neuzugänge zur Erweiterung des Kadere sind immer willkommen.

Der letztjährige Ausflug der AH führte nach Gersfeld der heimlichen Hauptstadt der Rhön. Bei herrlichem Wetter erfolgten u. a. die Besteigung des Kreuzberges (928m), der zweithöchsten Erhebung der Rhön und ein Besuch des Brauhauses in Fulda.

Wieder einmal ging ein toller AH Ausflug viel zu schnell zu Ende. Aber getreu dem Motto „Nach dem Ausflug ist vor dem Ausflug!“ freut man sich schon auf die nächste Tour.

Fußball

Was die Seniorenfußballer bewegt!

So kann es gehen. Wir, damit meine ich die 1. Mannschaft, haben leider einen äußerst missglückten Saisonstart hingelegt und das formulierte Saisonziel Aufstieg frühzeitig verspielt. Nach mehreren Gesprächen und weiterem Vertrauen in die Stärken der Mannschaft konnten wir uns bis zur Winterpause auf den achten Tabellenplatz vorarbeiten. Die Ursachenforschung brachte manche Frage auf.

War die Systemänderung auf Viererkette schuld? Hatten wir einfach nur Pech? Ist die Mannschaft noch zu jung? War der Druck, Saisonziel Aufstieg, zu groß? Ich denke, es war von Allem etwas dabei.

Auch in der 2. Mannschaft lief es nicht nach unseren Vorstellungen und das drückte ebenfalls der Tabellenstand aus. So kam es, dass das Thema Viererkette erstmal verschoben wurde und wir zum Spielsystem mit Libero zurückkehrten. Soll aber nicht heißen, dass die Viererkette überhaupt nicht mehr Anwendung findet. Meiner Meinung nach, sollten wir es versuchen, sie fest im Seniorenbereich zu installieren und auf den Jugendbereich auszudehnen.

Zumal wir mit einer sehr jungen 1. Mannschaft, Altersschnitt 22 Jahre, agieren.

Wir haben in den letzten beiden Jahren 10 Spieler, die von der A-Jugend in den Seniorenbereich wechselten, in die 1. Mannschaft integriert und wir sollten ihr noch ein wenig Zeit einräumen.

Was beide Mannschaften auszeichnet, ist die vorbildliche Kameradschaft und der Zusammenhalt. Bei den Heimspielen wird sich gegenseitig unterstützt und angefeuert. Ein stetiges Bestreben gemeinsame Vorhaben zu starten, unterstützt diese Aussage. So auch am 09. Januar 2010, mit einer Bustour nach (Winterberg).

Viel Schnee, Rodeln und Skifahren sollten den Schwerpunkt bilden. Sowie hier und da mal in einer Hütte Après Ski zu schnuppern. Der Bus war morgens um 05:45 Uhr an der Sporthalle und 20 Spieler wollten los.

Fußball

**Aber,
es kam ganz anders!**

Starker Schneefall insbesondere im Sauerland ließ eine Fahrt nach Winterberg nicht zu.

Also, gingen wir direkt über zum Apres Ski und wanderten zum Köppel. Es



kam eine tolle Stimmung auf und alle hatten sehr viel Spaß.



Es wurde sich auf die letzten Spiele der Saison eingestimmt.

Beide Mannschaften wollen in der Tabelle weiter nach oben und den Zuschauern guten Fußball zeigen.

Der Anfang wurde am nächsten Tag beim Ahrbach-Cup gemacht. Wir belegten von 20 Teilnehmern Platz 3.

Na, das lässt doch hoffen.

Alles Gute für 2010, es grüßen die Senioren – Fußballer und ihr Trainer Peter Boehme



Wir begrüßen als neuen Mitspieler Boris Fasel.

Er wechselte mit sofortiger Wirkung von Guckheim zurück zu uns.

Wir wünschen ihm viel Erfolg

Bambini

Bambini 2009 – Der Rückblick

Im Januar 2009 waren wir mit 10 Kindern in Arzbach zum traditionellen Arzbach-Cup in der Halle. Unsere Kleinsten haben sich dort tapfer geschlagen.

Danach spielten unsere Bambini die Turniere in Siershahn und in Arzbach. Das nächste Highlight sollte dann unser Turnier an Fronleichnam sein. Jedoch machte uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung und das Turnier fiel sprichwörtlich ins Wasser. Den gemeldeten 11 Vereinen musste kurzfristig abgesagt werden. Der Einladung aus Ransbach-Baumbach folgten die Bambini im Juni gerne und spielten dort das Einladungsturnier. Als Ersatz für unser ausgefallenes Fronleichnam Turnier machten wir im Juli noch zwei Freundschaftsspiele gegen EGC Wirges. Der Spaß war groß und die Ergebnisse auch nicht schlecht.

Am letzten Wochenende vor den Sommerferien fand der schon fast traditionelle Saisonabschluss statt. Wir gingen mit den Kindern zum Waldspielplatz und weiter den neuen Koppelpfad bis zur Hütte. Oben im Wald tobten die Kinder sich aus und nach dem Abstieg stärkten sich alle nochmals am Waldspielplatz. Anschließend sind wir zum Sportlerheim gegangen, wo der Tag mit einigen Spielen und einem gemeinsamen Grillen mit Eltern den Ausklang fand.

Danach verließen uns fünf Kinder in Richtung F-Jugend und Jörg Weidenfeller als Co-Trainer. Ihm gilt ein besonderer Dank für die Zeit als Bambini-Trainer.

Ende August stand dann das Turnier in Berod auf dem Programm. Hier hielten sich unsere Bambini sehr gut und konnten auch bei herrlichem Wetter einige Erfolge erzielen. Das lag vielleicht auch an dem neuen Betreuer Jörg Fasel, den wir an dieser Stelle herzlich begrüßen möchten.

Der Höhepunkt des Bambini-Jahres sollte jedoch unser eigenes Nikolaus-Turnier im Dezember sein. Wie schon in den vergangenen Jahren war das Turnier mit 26 Mannschaften aus 21 Orten und über 250 aktiven Kindern überaus erfolgreich. An dieser Stelle sei allen Helfern ein herzliches Dankeschön ausgesprochen für die Unterstützung während des Turniers.

Mit einer Gruppe von ca. 15 Kindern der Jahrgänge 2003-2005 sehen die Bambini-Trainer gelassen dem Jahr 2010 entgegen. Für 2010 sind schon zwei Turniere geplant, nämlich der Ahrbach Cup und das Freundschaftsturnier in Siershahn.

Wir werden wieder viel Spaß haben und versuchen, den Kleinsten Sport und Fußball etwas näher zu bringen.

E-Jugend

E-Jugend – Mit Trainingsdisziplin zum Erfolg

Die E 1-Jugend der JSG Ahrbach/Heiligenroth/Girod des Jahrganges 1999 verfügt derzeit über einen Kader von 12 Spielern.

Im 2. Halbjahr 2009 wurde bei 51 gemeinsamen Terminen eine kaum zu überbietende Zahl von 93 % Trainingsbeteiligung erreicht.

Daraus resultiert auch ein guter 4. Platz in der Hinrunde. Dieser kam durch 7 Siege, 2 Unentschieden, 4 Niederlagen und 71:41 Toren zustande.

In der Hallenrunde wurde an 4 Turnieren teilgenommen und nach vielen spannenden Spielen ein zweiter, zwei dritte und ein fünfter Platz belegt. Weitere Highlights in der kürzeren Vergangenheit waren die Teilnahme



am Training des DFB-Mobils in Heiligenroth, Fußballspiele in der Soccerhalle Limburg und Siershahn sowie ein gemeinsamer Kegelabend im Kreise der Mannschaft.

Es wurden ebenso regelmäßig Freundschaftsspiele gegen Wirges und Niederelbert bestritten.

D-Jugend

D-Jugend - Die Leistungsklasse bleibt das Ziel

In die Saison 2009/10 startete die D-Jugend mit 19 Spielern und dem Betreuersteam Wolfgang Schmitt, Bernd Becker, Gerd Ehl und Rudolf Bauch. „Für eine Mannschaft zu viel und für zwei Mannschaften zu wenig!“, so beurteilten wir die Situation bei der Mannschaftsmeldung und entschieden uns für die Meldung von zwei Mannschaften, um allen Kindern eine angemessene Spielmöglichkeit zu bieten und sie somit bei „der Stange zu halten“.

Die D1 startete in der Leistungsklassen-Staffel 2 und erreichte mit 5 Siegen und 5 Niederlagen sowie einem Torverhältnis von 31:23 den 5. Tabellenplatz. Mit dem Saisonverlauf kann man insgesamt zufrieden sein, obwohl der Sprung in die Meisterrunde verfehlt wurde. Die Mannschaft spielt einen erfrischenden Offensivfußball und zeigte in jedem Spiel den nötigen Willen und die Einstellung. Eine weitere Stärke des Teams ist es, mit spielerischen Mitteln Spielsituationen immer wieder zu lösen und sich so Chancen heraus-zu-arbeiten. Die Probleme bestehen im Abwehrverhalten. Die beiden Jahrgänge sind in dem Team gleichmäßig vertreten und ergänzen sich sehr gut.

Die D2 nahm am Wettbewerb der D7-Kreisstaffel teil. Entgegen einiger pessimistischer Erwartungen konnte die Mannschaft in nahezu allen Partien mithalten und schaffte drei Unentschieden, einen Sieg und unterlag in zwei Spielen. Wegen der dünnen Spielerdecke mussten wir alle Spiele verlegen, um keine Überschneidungen mit der D1 zu haben.



D-Jugend

In die Hallenrunde gingen wir ebenfalls mit zwei Mannschaften, deren Zusammensetzung sich zufällig ergab, da am ersten Turniertag einige Kinder Schule hatten und somit vormittags nicht zur Verfügung standen. Die D1 schlug gleich im ersten Turnier u.a. die EGC Wirges I und wurde Turniersieger. Dies gelang der Mannschaft auch in den beiden folgenden Turnieren und so erreichte sie die Endrunde der besten 8 Mannschaften. Die D2 schöpfte ihr Potential erst im dritten Vorrundenturnier aus und belegte hier den 2. Platz.

Bei diesem Vorrundenturnier in Montabaur waren wir zudem Ausrichter. Dank kräftiger Mithilfe unserer Eltern bewältigten wir diese Aufgabe mit Bravour. Die Teilnahme an der Endrunde der Hallenkreismeisterschaft betrachteten wir bereits als großen Erfolg und waren sehr stolz auf unsere Jungs. Bei der Endrunde ging es dann sehr knapp zu. Leider reichte es für uns nicht ganz. Eine unglückliche 1:2-Niederlage gegen Wirges, eine 0:3-Niederlage gegen Eisbachtal und eine 3:2-Sieg gegen Engers reichten „nur“ zum 3. Platz in der Vorrundengruppe.

Nach der erfolgreichen Hallensaison bereiten wir uns zurzeit auf die Rückrunde unter freiem Himmel vor. Leider mussten wir die D2 vom Spielbetrieb abmelden, da der Spielerkader bis auf 13 Kinder „geschrumpft“ ist. Es ist also genau die Situation eingetreten, die wir mit der Meldung von zwei Mannschaften verhindern wollten. Man kann uns nicht nachsagen, dass wir es nicht versucht hätten. Schade, dass einige Kinder abgesprungen sind und somit nicht die Möglichkeit besteht, die erfolgreiche Hinrunde zu bestätigen. Das Ziel für die D-Jugend in der Rückrunde lautet: Leistungsklasse! Voraussetzung dafür ist ein 3. Platz in der neu zusammengestellten Aufstiegsstaffel. Hier spielen die Mannschaften mit, die in der Hinrunde Platz 4-11 belegten. Diese werden ergänzt durch 5 Teams, die in ihrer Kreisstaffel einen der ersten beiden Plätze belegt haben. Wir betrachten es als eine sehr reizvolle Aufgabe für unsere Mannschaft unter die „Top 3“ zu kommen und damit die Zugehörigkeit zur Leistungsklasse 2010/11 zu sichern (die Liga soll in der nächsten Saison von 22 auf 12 Vereine reduziert werden).



D-Jugend der JSG Ahrbach-Heiligenroth-Girod

Hinterer Reihe von links: Rudolf Bauch, Fabian Kuhn, Tim Kuhn, Johannes Schmitt, Adrian Zhushi, Wolfgang Schmitt, Bernd Becker.

Vordere Reihe von links: Daniel Schwenk, Niklas Hemmerich, Jonas Höhn, Carlos Bauch, Tim Schmitt, Valentin Hüllermann, Steffen Meurer, Jonathan Becker, Alexander Schneider. Auf dem Foto fehlt Noah Quirnbach.

B-Jugend

B-Jugend – Das Jahr nach der Meisterschaft

Die B-Jugend der JSG Ahrbach/Girod/Heiligenroth ist nach der erfolgreichen Vorsaison auch verheißungsvoll in die Leistungsklasse gestartet und konnte recht schnell ein gutes Punktepolster erarbeiten.

Leider zeigte sich im Laufe der Vorrunde, dass die Personaldecke mit 12 Feldspielern und 2 Torhütern viel zu dünn ist, denn aufgrund von 2 Langzeitverletzten mussten wir die letzten Spiele regelmäßig mit 11 Mann durchspielen und teilweise sogar einen Torhüter im Feld einsetzen. Zum Glück konnten uns ab und zu noch Spieler aus der C-Jugend aushelfen, worüber wir sehr dankbar waren.

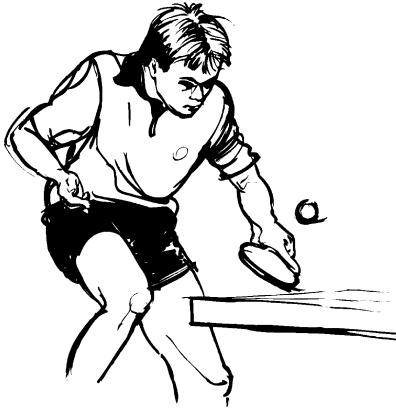


Folge war, dass wir gegen Ende der Vorrunde einige Spiel trotz klarer Überlegenheit und Führung in der 1. Halbzeit letztlich verloren. Nach 4 Siegen, 2 Remis und 5 Niederlagen liegen wir momentan 5 Punkte vor den Abstiegsplätzen. Leider konnte ein Zugang in der Winterpause aufgrund der nicht erteilten Freigabe nicht erfolgen, sodass wir etwas sorgenvoll in die Rückrunde schauen und hoffen müssen, dass uns Verletzungen erspart bleiben.



Die B-Jugend trägt ihre Heimspiele samstags um 16.30 Uhr in Ruppach-Goldhausen aus und freut sich über tatkräftige Unterstützung, so wie sie uns beim grandiosen Sieg gegen den Tabellenführer Niederelbert zuteil wurde.

Tischtennis



Die Tischtennisabteilung bietet auch weiterhin ein attraktives Training für alle Jugendlichen und Kinder an.

Jeweils fachkundig donnerstags in der Zeit von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr unterrichtet unser Trainer Sebastian Marx unseren Tischtennisnachwuchs. Es ist geplant – in Zusammenarbeit mit den Eltern – eine Mannschaft für die Meisterschaftsrunde zu melden.

Schon seit Jahren spielt die Herrenmannschaft konstant in der 1. Kreisklasse der Staffel A.

Trainingsabend ist jeweils der Donnerstag ab 19.00 Uhr. Bisher konnten einige Neuzugänge gewonnen werden. Nach wie vor gilt es aber den Bestand an aktiven Spielern/Spielerinnen zu erweitern und zu etablieren.

Selbstverständlich kann auch nur zu „Hobbyzwecken“ gespielt werden.

Also:

Einfach mal vorbeischaun und mitmachen

Besonders Aktive können darüberhinaus auch noch montags ab ca. 20.00 Uhr Tischtennis spielen.

Weitere Fragen bitte richten an:

Volker Reichwein Abteilungsleiter Telefon: 0 26 02 / 1 89 17

Heribert Heinz Mannschaftsführer Telefon: 0 26 02 / 23 91

Karl-Heinz Gürtler Telefon: 0 26 02 / 1 69 66

Portrait

Interview mit unserer Übungsleiterin Dorothe Thomé-Müller

Was hat Dich bewogen als Übungsleiterin tätig zu werden?

Die Liebe zum Sport hat mich dazu bewogen. Schon in meiner Kindheit und Schulzeit hatte ich im Sportunterricht viel Spaß. Heute denke ich, dass ich in meiner Jugend eine Ausbildung auf dem sportlichen Sektor hätte machen sollen.

Seit wann bist Du als Übungsleiterin tätig?

Seit 10 Jahren. Im Jahre 2000 habe ich meine Ausbildung als Übungsleiter im Freizeit- und Breitensport erfolgreich bestanden. Danach folgten gezielte Ausbildungen für Rückenschule, Nordic-Walking, Seniorenberater, Sport mit Herzgruppen und vieles mehr.

Wie kam der Kontakt zum SV Heiligenroth zu Stande?

Das weiß ich noch ganz genau. Auf der Silberhochzeits-Party von Peter und Conny Bierenfeld aus Heiligenroth im Sommer 2003 sprach ich mit Marianne Kaiser. Zu diesem Zeitpunkt hatte Roland Linz als Übungsleiter der Rückenschule zu den Fußball-Mädels gewechselt. Es wurde dringend ein Nachfolger gesucht. Gesagt, getan. Ich startete einen Versuch und blieb dem Sportverein bis zum heutigen Tag treu.

Was sollte der SV Heiligenroth deiner Meinung nach verbessern?

Wichtig ist es erst einmal das zu halten, was bereits läuft. Meiner Meinung nach gibt es im Umkreis keinen Verein, der so aktiv ist wie der SV Heiligenroth. Dennoch kann und sollte man immer die Augen und Ohren für Gutes und Neues aufhalten. Wichtig finde ich es, Übungsleiter zu motivieren und auf Fortbildungen zu schicken. Vielleicht kann man einen Tag des Sports veranstalten, an dem verschiedene Work-Shops angeboten werden um so noch neue Mitglieder zu werben. Es gibt immer Möglichkeiten, etwas zu verändern.

Das Interview führte Sabine Eidt

Bodystyling

Die Woche im ZBV – Raum beginnt mit viel sportlicher Energie und Aktion. Denn beim Bodystyling bleibt keine Stirn trocken.

Dafür bringen wir aber Stoffwechsel, Herz – Kreislauf und Fettverbrennung so richtig auf Trab! 90 Minuten – eine optimale Zeit, um es erst einmal richtig von Kopf bis Fuß „brummen“ zu lassen und sich danach den „liebsten Muskelgruppen (z. B. Bauchmuskulatur)“ der Frauen gezielt im Mattenworkout zuzuwenden. **Da geht die Woche schon gut los.** 🍷

Die abwechslungsreiche Fülle im Materialschrank (Kurzhandeln, Gewichtstangen, Tubes etc...) und Stepbretter sorgen dafür, dass das Workout immer abwechslungsreich bleibt und die 90 Minuten schnell verfliegen.

Und was haben die Teilnehmer hinterher davon? Ein gutes „Uff – bin – ich – geschafft – aber glücklich – Gefühl“, viele verbrannte Kalorien weniger, dafür aber auf die Dauer einiges an straffer Muskulatur mehr.

Und Neueinsteiger? – Brauchen sich gar nicht zu fürchten. Denn unser Material ist (Dank dem Einsatz von Sabine) in mehreren Schwierigkeitsgraden vorhanden, so dass ein Jeder auswählen kann, was zu ihm am besten passt – ganz unabhängig, ob nun 25 oder 50 Jahre alt. Schön ist es dabei, für die Trainerin zu sehen, wie sich die Bewegungsausführungen und die Belastbarkeit der regelmäßig trainierenden Teilnehmer verbessert und gesteigert hat. **Also: Für Fleiß ein Preis!** 🍷

Wie mit allem, was neu begonnen wird, sollte man sich auch beim Bodystyling etwas „Anlaufzeit“ (ca. 3 Trainingseinheiten) geben, um in den Ablauf hineinzuwachsen und mit ihm vertraut zu werden. Belohnt wird dies durch einen hohen Spaßfaktor, ein gutes Gruppengefühl und eine langfristige Steigerung der Fitness.

Auf diesem Weg bedanke ich mich auch ganz herzlich bei meinen Teilnehmern für ihre Motivation und ihren „Biss“.

Mit so einer Gruppe macht das Training auch der Übungsleiterin viel Freude!!

„Bodystyling“
am Montag von 19.15 Uhr bis 20.45 Uhr



Ihr zuverlässiger Lieferant für

Biere – Wasser – Alkoholfreie Getränke
Fruchtsäfte – Weine – Spirituosen

Festzubehör

- Kühlwagen
- Verkaufswagen
- Pavillon
- Kühltruhen
- Bierkühler
- Theken
- Festzeltgarnituren
- Bistrotische

Bachstraße 21 · 56414 Holler
Telefon+Telefax: 0 26 02 / 1 81 10

Body-and-Harmony

Die Mitte der Woche – „Bergfest“ sozusagen. Eine gute Zeit, um sich einmal eine Stunde ganz für sich zu gönnen. Um den eigenen Körper wahrzunehmen, zu trainieren, aber auch um bei sich selbst einmal anzukommen und innezuhalten. Diese Gelegenheit bietet sich im „Body-and-Harmony“-Kurs. Wir beginnen mit einem kräftigenden und festigenden Workoutteil, bei dem die Fettverbrennung angekurbelt wird und der Puls etwas nach oben gebracht wird. Die Muskulatur wird geschmeidig und gut durchblutet, um sie anschließend gezielt zu formen und mit ihr zu arbeiten.

Zuvor bringen wir den Puls mit sanften Bewegungen, kombiniert mit Atemübungen in Anlehnung ans Tai – Chi, etwas nach unten. Es folgen klassische Pilates – Übungen auf der Matte, mit und ohne den Einsatz von Zusatzgeräten, wie z. B. dem Ball. Ziel unserer Übungen ist es die Bewegung in Kombination mit der Atmung in einen Fluss zu bringen, um somit unseren Körper ganz gezielt zu spüren.

Besuchen *Sie uns in ...*

Heiligenroth, Kirchstraße 8
Industriegebiet Heiligenroth im **Real**
und **Knauber**

Horressen, Westerwaldstraße

Montabaur, Bahnhofsstraße



Body-and-Harmony

Dabei wird die Muskulatur aufgrund gezielter Ein- und Ausatmung bestens mit Sauerstoff versorgt und kann optimale Leistung bringen.

In der Bewegung steht die Kräftigung der Tiefenmuskulatur im Vordergrund, welche für unsere Haltung und unser damit verbundenes Körperempfinden verbunden ist. Ziel der Übungen ist es, eine aufrechte, gesunde Haltung unter Schwerpunkteinsatz der Bauch- und Rückenmuskulatur, zu trainieren. Aufgrund regelmäßiger Ausführungen und wiederholter Teilnahme, gelingt es, sich die Grundsätze für diese gesunde, dem Körper auf natürliche Weise gerechte Haltung, zu verinnerlichen und diese in den Alltag zu übertragen. Haltungsfehlern, Verspannungen und damit verbundenen Begleiterscheinungen wird vorgebeugt bzw. kann eine Verbesserung erheblich begünstigt werden.

Aufgrund der Dehnungselemente in den einzelnen Übungen, hilft Pilates



uns zusätzlich dabei, beweglich und flexibel zu bleiben, Gleichgewicht und Balance zu halten.

Auch hier möchte ich ein lobendes Wort an meine Teilnehmer richten, die sich im Verlauf des vergangenen Jahres sehr gut auf die Übungen einlassen konnten und mit gesundem Ehrgeiz und Motivation eine Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung erreicht haben. Es macht wirklich Freude, mit

Euch gemeinsam zu trainieren! Bleibt so positiv ausgerichtet und so dynamisch wie ihr seid!

Wer noch Fragen oder mehr Informationsbedarf bezüglich der beiden Kurse hat, erreicht mich – mit etwas Glück ;-) unter der Telefonnummer: (0 26 02) 93 46 16. Ich verfüge aber auch über einen treuen Anrufbeantworter, der sich über Nachrichten freut, die auch sicherlich von mir beantwortet werden!

Liebe und sportliche Grüße

Andrea Flach, Übungsleiterin beider Kurse

***„Body and Harmony“ (Workout & Pilates)
am Mittwoch von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr***

Portrait

Hallo liebe Eltern, liebe Kinder, ich möchte mich kurz vorstellen:

Mein Name ist Silvia Schäfer geb. Palik und ich leite seit April 2009 das Kinderturnen in Heiligenroth.

Ich bin 33 Jahre alt, bin verheiratet, habe zwei Kinder (4 und 6,5 Jahre), komme gebürtig aus Heiligenroth und lebe seit nunmehr 13 Jahren in Elgendorf. Mehr als acht Jahre lang habe ich den Sport des Kunstturnens ausgeübt und trainiere seit ca. 15 Jahren Kinder & Jugendliche im Turnen bzw. Tanzen (nicht das klassische Turnen!).



Meine Schwerpunkte liegen darin, dass ich den Kindern von heute etwas mehr Beweglichkeit und Kondition bzw. Koordination vermitteln möchte. Es ist nämlich sehr auffällig, dass die Kids von heute viele Dinge, wie z. B. auf einem Bein stehen (Gleichgewicht) Rumpfbeugen usw. nicht mehr können.

Der Schulsport lässt z.T. zu wünschen übrig und die Freizeit wird mit vielen 1000 anderen Dingen zugepflastert. Es ist leider nicht mehr gegeben, dass sich die Kinder genügend bewegen bzw. dass sie ihre Fähigkeiten/ Fertigkeiten richtig einschätzen können. Viele Eltern stecken ihre Kinder in irgendwelche Musikschulen, Ballettschulen oder andere Einrichtungen, ohne dass ihnen bewusst ist, dass ihr Kind erst einmal KLEIN anfangen sollte. Ich möchte noch einmal betonen, dass ich mit den Kindern kein Kunstturnen ausübe!

Ich hoffe, Euren Kindern gefällt meine Art des Sports und sie kommen gerne zu mir in die Stunde.

Falls Fragen sein sollten, dürft Ihr euch gerne an mich wenden.

Erreichbar bin ich unter folgender Telefonnummer: (0 26 02) 56 15 oder Mobil: (01 51) 15 31 29 51

Mit freundlichen Grüßen
Silvia Schäfer

Eltern-Kind-Turnen



Eltern-Kind-Turnen

Im Eltern-Kind Turnen sind Kinder bis sechs Jahren in Begleitung eines Elternteils herzlich willkommen. Unter der Leitung von Silvia Fischer wird immer donnerstags von 16.00 bis 17.00 Uhr in der Sporthalle Heiligenroth geturnt.

Eine Stunde lang können sich die Kleinen nach Herzenslust austoben. In der großen Sporthalle ist viel Platz für Laufen, Springen, Klettern, Krabbeln, Balancieren und Co.

Die natürliche Bewegungslust von Kindern wird gefördert und Spaß groß geschrieben. Von Anfang an üben die Kinder im sportlichen Miteinander Teamgeist, Fairness und gegenseitige Rücksichtnahme.

Entsprechend des Entwicklungsstandes des Kindes werden verschiedene Geräte, Spiele und ein Bewegungs-Parcours angeboten. Die Eltern helfen bei den Übungen mit. Das Gleichgewicht halten, die richtige Koordination der Bewegungen und die Kommunikation mit anderen Kindern werden geschult.

Stärken und Schwächen der Bewegungen und des Sozialverhaltens werden sichtbar und können unter spielerischer Anleitung ausgebaut und ggf. verbessert werden.

Zum Einstieg und am Ende der Stunde gibt es ein Lied zum Mitmachen. Kinder lieben Rituale. Sie fassen Vertrauen in gewohnte Abläufe und sind mit Freude beim nächsten Mal im Eltern-Kind Turnen dabei.

Bei Fragen steht Silvia Fischer jederzeit gerne unter folgender Telefonnummer: (0 26 02) 12 04 08 zur Verfügung.

***„Eltern-Kind-Turnen“
am Donnerstag von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr***

Fit ab 50 - Aktiv durchs Leben

Fit ab 50 bedeutet für uns:

Bewegung, Spiel, Sport, Koordination und jede Menge Spaß mit gleichgesinnten Menschen.

Im Mittelpunkt der Stunde steht die Stärkung und Erhaltung der Körpermuskulatur und die Schulung der Koordination von Armen und Beinen.

Durch gezielte Übungen kräftigen wir die Arm-, Bein-, Po-, und Rückenmuskulatur. Hierzu verwenden wir die Tera-Bänder, die Hanteln oder auch mal einen Ball.

Auf Musik üben wir kurze Tanzchoreographien ein zur Schulung der Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit.

Wenn die Sonne lacht, gehen wir zum Turnen auf die Wiese hinter der Halle oder wir walken.

Die Stunde wird abgerundet durch ein Dehn- und Entspannungsprogramm. Die Entspannung läuft in Form einer Phantasiereise, progressiver Muskelentspannung oder auch mal durch eine Massage mit dem Igelball.

Im Frühjahr haben wir eine Tour zum Wirzeborner Liss gemacht.

Alle sportlich Interessierten oder solche die es noch werden wollen sind herzlich bei uns willkommen.

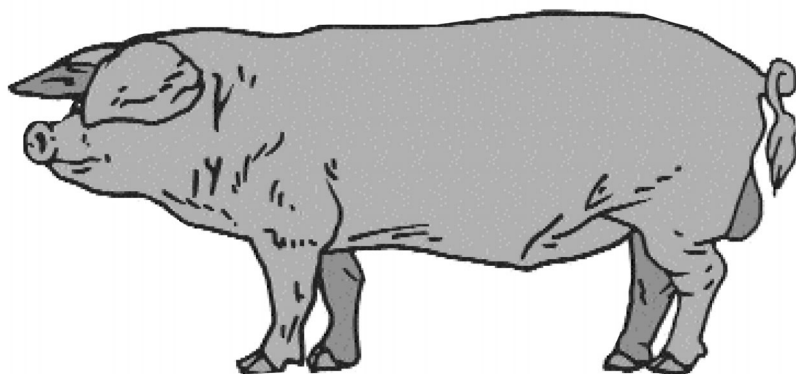
Die Gruppe wird ab Februar von Beate Kurzenacker übernommen.

Bei Rückfragen steht Simone Ritz jederzeit gerne unter Telefonnummer: (0 26 02) - 95 03 94 zur Verfügung.

***„Fit ab 50“
am Dienstag von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr***

Metzgerei
Herz

Fleisch & Wurstwaren



56412 Heiligenroth · Rheinstraße 4
Telefon: 0 26 02 / 27 21

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist für uns:

Durch eine geballte Ladung Spaß und mit fetziger Musik den Körper zum Schwitzen zu bringen.

Step-Aerobic ist ein aerobes Training. Es verbessert Ausdauer, Kraft und Koordination. Es ist eine Fitnesssportart, die das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Ausdauer steigert. Vor allem kommt es in der Gesäß- und Beinmuskulatur zur optimalen Kräftigung.

Jede Stunde beginnt mit einem kleinen Warm-Up, darauf folgt der Aerobic-Teil, in dem Grundschrte und erweiterte Schritte zu einer Choreographie zusammengesetzt werden.

Wir beenden die Stunde mit einem Cool-Down und Muskelstretching.

Wer Lust bekommen hat, ist herzlich willkommen.

Die Stunde findet dienstags von 20.00 Uhr 21.00 Uhr statt.

Treffpunkt ist an der Vogelsanghalle. Die Stunde findet im ZBV-Raum statt.

Die Gruppe wird seit Januar 2010 von Dorit Engel geleitet.

Bei Rückfragen steht Sabine Eidt jederzeit gerne unter Telefonnummer: (0 26 02) - 23 95 zur Verfügung.

„Step-Aerobic“

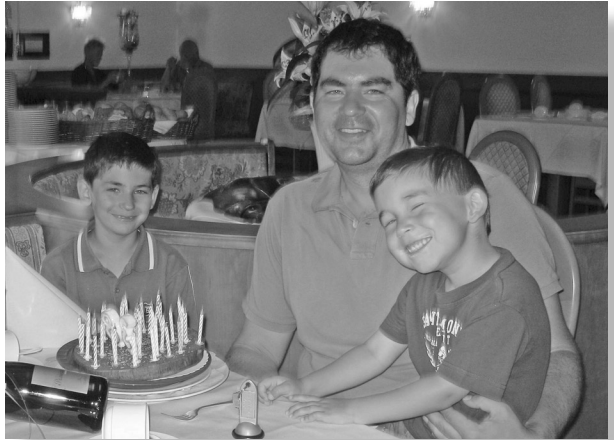
am Dienstag von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Portrait

Mitglied des Jahres

Am Ende des Jahres zeichnete der SV Heiligenroth wieder auf der Jahresabschlussfeier das Mitglied des Jahres aus.

In diesem Jahr ehrte der Vorstand unseren Webmaster der Homepage Jörg Zintel-Behrendt.



Er kümmert sich seit fünf Jahren mit großem Elan um die Internetseite. Jörg ist stets ansprechbar für Vorstand und Übungsleiter und sorgt dafür, dass die Seite immer aktualisiert wird. Das steigert natürlich das Interesse des Besuches der Homepage, was man an den täglichen Besucherzahlen der Seite erkennen kann.

Fakten zur Seite seit Juli 2005:

- **Über 860 E-Mails und Anfragen von Vereinsmitgliedern beantwortet**
- **Ca. 23.000 Seitenabrufe**
- **Über 90 Unterseiten**
- **Über 2000 Bilder von Veranstaltungen**

Jörg ist 38 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Kinder. Bei 1&1 kümmert er sich als Software Architekt um korrekte Umsetzung von fachlichen Anforderungen an die internen Geschäftssysteme. Zu seinen Hobbys zählt neben der Familie auch noch das Tauchen.

Herzlichen Glückwunsch Jörg!

maier kohhaas

breslauer straÙe 3 56412 heiligenroth
telefon: 02602/5720
telefax: 02602/90565

**Die staatlichen
LOTTO-Annahmestellen
sind im ganzen Land für Sie da.**

Ihre Lotto-Annahmestelle in der Nähe:

LOTTO SHOP
im Knauber Markt
Inh. A. Hannappel &
B. Weyand-Welz
56412 Heiligenroth
Tel.: 0 26 02/ 950 490



Rheinland-Pfalz

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.
Kleinere Informationen unter www.lotto.de. Hotline der BZgK: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).

8. Stundenpaarlauf

Triathleten und Schnieders-Zwillinge auf ersten Plätzen bei Stundenpaarlauf

Die achte Auflage des Stundenpaarlaufs, organisiert durch den Lauf- und Sportabzeichentreff des SV Heiligenroth vereinte wieder zahlreiche Läuferinnen und Läufer zu Zweier-Teams, die sich eine Stunde lang auf einem Rundkurs ihre Kilometer erliefen.



Auch beim 8. Stundenpaarlauf

wurde der bestehende Rekord von Axel Gürntke und Christian Hannappel aus dem Jahr 2004 (19 108m) nicht geknackt.

Trotzdem freuten sich Jürgen Fries und Heiko Spitzhorn (beide DBL-Team RSG Montabaur) über ihren 3. Gesamtsieg in Folge. Sie liefen 18 966 m. Zusätzlich holten die beiden Triathleten auch den 1. Platz in der Klasse „Herren“. Ihnen folgten die Brüder Matthias und Clemens Neuburger (beide LG Bambule WW) mit 17 520 Metern, die die zweitbeste Leistung an dem Abend aufstellten.

Sieger der Frauen-Klasse wurden Conny Bierenfeld und Karin Wörsdörfer mit 11 346 Metern. Myriam Klein (LG Horsack) gewann nach zwei Jahren noch einmal in der Klasse Mixed I (Mann/ Frau), nun aber mit einem neuen Partner. Zusammen mit Torsten Metternich (LG Horsack) lief sie in einer Stunde 16 742 Meter. Mit 14 558 Metern holten sich Kim und Kai Heuzeroth von der WSG Bad Marienberg den Sieg in der Klasse Mixed II (Erwachsener/ Kind). Die neu gegründete Klasse Mixed III (Erwachsener/ Jugendlicher) dominierten Adrian Reeser (SV Horbach) und Johannes Stahlhofen mit 14 026 Metern. Magdalena Mai und Alexander Kohlhaas (SV Heiligenroth) liefen gemeinsam 13 700 Meter und holten sich den Titel in der Klasse Jugend gemischt. Helen Höhler und Pascal Höhler (SV Heiligenroth) liefen mit 13 460 Metern auf Platz in der Klasse Kinder gemischt.

8. Stundenpaarlauf

Abermals holten sich auch die Geschwister Alexander und Christian Schneider (beide TuS Girod) einen ersten Platz. Dieses Mal in der



Klasse männliche Jugend. Selten sind weibliche Läufer im Vergleich stärker, doch die Zwillinge Elena und Lara Schnieders (beide Hunsrück-Marathon e.V.), die schon seit 2004 regelmäßig beim Stundenpaarlauf antreten und noch zwei Tage zuvor beim Seba-Med-Lauf in Boppard die vordersten Plätze belegten, konterten mit starken 15 037 Metern und gewannen so die Klasse weibliche Jugend.

Angela Fries und Alina Zwick siegten in der Klasse Kinder weiblich. Niklas Rhein und Dominik Laux (beide

D-Jugend Ahrbach) sicherten sich mit 13 829 Metern den ersten Platz in der Klasse Kinder männlich.

Die Organisatoren zeigten sich zufrieden mit der Veranstaltung, auch wenn in diesem Jahr 10 Teams weniger am Start waren im Vergleich zu 2008. „Wir hatten gutes Wetter und der Ablauf funktionierte reibungslos. Vielleicht gibt es in Heiligenroth irgendwann noch einen Berglauf“, so Tamara Neuburger. Der Blick richtet sich dabei gen Koppel.

Ein Dank geht an die vielen Helfer, die sich bereit erklärt haben die Veranstaltung zu unterstützen.

Der nächste Stundenpaarlauf findet übrigens am 14. Mai am Sportgelände statt. Alle weiteren Infos hierzu sind der Internetseite des Sportvereins zu entnehmen.



9. Stunden- paarlauf

am
14.05.2010



am: **Sportgelände Heiligenroth**

Start: **18.00 Uhr**

Startgeld: **8 € pro Paar ***

*** 2€ Nachmeldegebühr**

[ab 10. Mai 2010]

Pokale

**für die
Klassensieger**

**und eine
Tombola**



Veranstalter:

Lauf- und Sportabzeichenreff des SV Heiligenroth e.V.

Anmeldung & Info:

Tamara Neuburger · Ahrbachstraße 12 · 56412 Boden · www.sv-heiligenroth.de

Teilnehmerzahl auf 70 Teams begrenzt!

www.sv-heiligenroth.de



Anmeldung

zum 9. Stundenpaarlauf
des Lauftreffs SV Heiligenroth e.V.



	Läufer 1	Läufer 2
Verein		
Name		
Vorname		
Jahrgang		
Geschlecht		
Straße		
PLZ, Wohnort		
Unterschrift *		

* Teilnehmer unter 16 Jahren müssen ihre Erziehungsberechtigten unterschreiben lassen!!

wird von den Organisatoren ausgefüllt

Startnummer: _____ Klasse: _____

_____ EUR Startgeld bezahlt _____ EUR Startgeld noch offen

Angemeldet am: _____

Klassenbezeichnungen:

1. Männer (M); 2. Frauen (F); 3. Mixed 1 (Mann/Frau); 4. Mixed 2 (Erw. + Kind bis 12 Jahre); 5. Mixed 3 (Erwachsener/ Jugendlicher); 6. Kinder 1 (männl. Paare bis 12 Jahre); 7. Kinder 2 (weibl. Paare bis 12 Jahre); 8. Kinder 3 (gemischte Paare bis 12 Jahre); 9. Jugendliche (männl. Paare, 13 – 16 Jahre); 10. Jugendliche (weibl. Paare, 13 – 16 Jahre); 11. Jugendliche (gemischte Paare, 13 – 16 Jahre)

Gymnastik

Fit ab 60

16 aktive Damen zwischen 60 und 85 Jahren. Wir treffen uns jeden Dienstag von 10.30 Uhr – 11.30 Uhr im ZBV Raum (Vogelsanghalle)

Ziel der Arbeit:

- Muskulatur erhalten, Beweglichkeit fördern, Koordination schulen, Gehirnjogging
- Entspannung usw. sind Inhalte unserer Übungsstunden.
- höhere Lebensqualität, Erhaltung der eigenen Körperfunktion
- mehr soziale Kontakte
- mehr Lebensfreude
- Inaktive zu Aktiven machen
- bessere und leichtere Bewältigung von Alltagsproblemen und Krankheiten
- sehr aktive Damen mit denen es Spaß macht zu arbeiten



NORDIC-Walking

Mittwoch 10.00 Uhr – 11.30 Uhr Sportlerheim.

Hier werden die Techniken des NW praktiziert. Effektiv können so 90 % unserer Muskulatur eingesetzt werden. Kräftigungs- und Dehnungsübungen lockern den Stunden-Inhalt auf.

Die Jahreszeiten bewusst erleben, ein Mix aus Sonne, Wolken, Regen, Nebel, Kälte und Schnee. Wechselnde Laufwege geben immer wieder neue Motivation.

Wir freuen uns über jeden neuen Laufpartner.

Zur Zeit ist leider noch Winterpause aber bald geht es wieder los.



Gymnastik

Rückenschule am Donnerstag

Damen und Herren zwischen 25 und 76 Jahren

Donnerstags

1. Gruppe 17.15 Uhr – 18.30 Uhr

2. Gruppe 18.30 Uhr – 19.45 Uhr

Rückenschmerzen, eine Volkskrankheit.

Durch zu langes Sitzen am Arbeitsplatz, falsches und zu schweres Heben, zu wenig Bewegung und schlechte Rückenmuskulatur kommt es oft zu Bandscheibenvorfällen.

Gezielte Muskelkräftigungen im Hals-Nackenbereich, Brust-Bauch- und Rücken geben der Wirbelsäule besseren Halt. Hinzu kommt eine gezielte Kräftigung des Beckenbodens.

Die Teilnehmer werden motiviert und zur regelmäßigen Teilnahme angehalten.

Ergebnis:

Die Übungsstunden sind sehr gut besucht.

Ein Lob den Teilnehmern.

Funktionelle Gymnastik am Mittwoch

Damen und Herren zwischen 50 und 73 Jahren

Mittwoch

11.30 Uhr – 12.30 Uhr

ZBV – Raum

(Vogelsanghalle)

Ein Mix aus Gymnastik, Bewegung, Koordination und Entspannung.

Auf vorliegende Krankheitsbilder wird Rücksicht genommen.

Eine etwas ungewöhnliche Trainingszeit, die aber durch ihre hohe Teilnehmerzahl bestätigt wird.

Gymnastik



Rückenschule



Funktionelle Gymnastik am Mittwoch

Entspannung

Progressive Muskelentspannung Atemtechnik und Phantasiereisen

Bereits zum fünften Mal führte der Sportverein Heiligenroth im vergangenen Jahr einen Entspannungskurs mit Erfolg und reger Teilnahme unter der Leitung von Diplom Entspannungspädagogin Gabi Nink durch.

Progressive Muskelentspannung ist ein Verfahren, das leicht zu erlernen ist. Durch Übungseinheiten werden nacheinander verschiedene Muskelgruppen an- und entspannt.

Die bewusste Wahrnehmung des Unterschiedes von Anspannung und Entspannung führt dazu, dass sich die

Muskulatur entspannt und gleichzeitig die Aktivierung und Spannung des Nervensystems reduziert wird.

Unterstützend durch Atemübungen und Phantasiereisen wird so eine tiefe Entspannung und Wohlbefinden erzeugt.

Entspannung ist für jeden wichtig, um körperliches und seelisches Wohlbefinden in Einklang zu halten und Stresssituationen besser zu bewältigen.

Progressive Muskelentspannung ist medizinisch anerkannt und wirkt positiv bei Krankheitssymptomen wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Magen-Darmproblemen, Schlafstörungen und Erschöpfung.

Wer also etwas für seine Gesundheit tun möchte, der ist gerne eingeladen, die Kurse des Sportvereins zu besuchen. Nähere Angaben befinden sich zu gegebener Zeit im Amtsblatt.



Gabi Nink

Sportabzeichen

Siegeszug „Sportabzeichen“

Der Siegeszug Sportabzeichen fährt ungebremst: Mit 25 416 Abnahmen in 2008, fast 600 mehr als im Vorjahr, meldet der Sportbund Rheinland wieder einmal ein neues Rekordergebnis.

Die stärkste Zunahme verzeichnete u.a. der Sportkreis Westerwald (plus 24 Prozent).

Sportabzeichentreff SV Heiligenroth

Jeden Donnerstag findet das sehr abwechslungsreiche Training des Sportabzeichentreffs statt. Unter der Leitung unserer Übungsleiterin Tamara Neuburger wird mit Ziel der Abnahme des Abzeichens an verschiedenen Orten trainiert (z.B. Halle, Sportplatz, Stadion Montabaur, Schwimmbad, Wald). Nichtmitglieder dürfen sich gerne dreimal kostenlos das Training anschauen. Das Training beginnt um 19.30 Uhr.

Da auf Grund der Wetterlage der Trainingsort auch schon mal kurzfristig festgelegt wird, erfragt man diesen bei Interesse am besten bei Tamara (E-Mail: tazio@gmx.de oder Telefon: 0 26 02 - 8 38 70 80).

Dass der Sportabzeichentreff den Teilnehmern viel Spaß bereitet und sich diese Tatsache rumspricht, konnten wir 2009 an der Abnahme des Sportabzeichens, die sich fast verdoppelte, feststellen. Auf dem Programm standen u.a. Schwimmen, Hochsprung, Weitsprung, Sprint, Ausdauerlauf, Radtouren, Run & Bike, Aerobic, Volleyball, Zirkeltraining, Entspannungsübungen, Krafttraining.

Angesprochen fühlen sich Männer und Frauen jeden Alters. Der jüngste Teilnehmer war Pierre Hartert und die älteste Teilnehmerin Christa Neuroth. Das Sportabzeichen ist ein Anreiz für alle, die Lust daran haben sich sportlich vielfältig zu bewegen. Außerdem bieten viele Krankenkassen eine Prämie oder gar eine Geldrückzahlung für das Vorlegen einer abgelegten erfolgreichen Sportabzeichenprüfung an. Vorbeischaun lohnt sich also. Auch auf der Internetseite sind wir vertreten unter: [Lauftreff/ Sportabzeichentreff](#).

Sportabzeichen

Jeder kann es schaffen. – Jedes Jahr.

Das Deutsche Sportabzeichen ist die höchste sportliche Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und damit die offizielle Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness.

Es zu erringen, ist natürlich nicht leicht. Aber wenn Du Dich an die „richtig fit“-Regeln hältst, kannst du es schaffen. Und zwar ganz nach deinen individuellen Neigungen und Fähigkeiten.

Denn die fünf altersgerechten Prüfungsbedingungen, die man im Laufe eines Kalenderjahres erfüllen muss, wählst Du selbst aus vielen verschiedenen Sportarten.

**Die „richtig fit“-Regeln für mehr
Lebensqualität durch Sport:**



Mach es regelmäßig!

Mach es richtig!

Mach es mit Maß!

Mach es mit Spaß!

Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen

Die sportlichen Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen sind in fünf Gruppen aufgeteilt. Aus jeder Gruppe muss nur eine Bedingung erfüllt werden.

- Gruppe 1 = Schwimmen
- Gruppe 2 = Sprungkraft
- Gruppe 3 = Schnelligkeit
- Gruppe 4 = Schnellkraft
- Gruppe 5 = Ausdauer

Die genauen Prüfungsbedingungen findest Du unter:
www.sportbund-rheinland.de/sportabzeichen.

Sportabzeichen



Sportabzeichen - Feedback

Annette Hartert:

Am besten hat mir das „run and bike„gefallen.

Ilse Hesse:

Auch im zweiten Jahr Sportabzeichentreff war es nie langweilig oder eintönig, immer interessant und abwechslungsreich, dafür sorgt Tamara schon. Und trotzdem – oder gerade deshalb – habe ich mich auch sportlich steigern können, dickes Lob an die Trainerin!

Tamara Neuburger:

Schön, zu sehen, dass die Teilnehmer ein Ziel vor Augen haben, welches sie mit Enthusiasmus verfolgen.

Jeder hat seine Disziplinen, die ihm leicht fallen. Für Andere wiederum muss sich richtig angestrengt werden. Ja, manchmal droht man dran zu verzweifeln. Umso schöner, wenn man es dann doch geschafft hat.



Aber auch die Steigerung der Leistungen des vorhergehenden Jahres ist manchmal das Ziel. Das gelingt z.T. auch. Darauf ist man dann besonders stolz.

Christa Neuroth:

Zu dem Training und dem ganzen Drum und Dran kann ich nur sagen:
Tamara macht das einfach super!!!! (Wenn ich auch die Älteste bin.)

Sportabzeichen

Sportabzeichen - Feedback



Andreas Poggemann:

Dies war nun das 2. Jahr beim Sportabzeichentreff.

Das erste Jahr hatte ganz klar den Schwerpunkt „Schwimmen lernen“ und dabei nicht Ertrinken. Hurra, überlebt! Dieses Jahr war schnelles, langes Laufen das Highlight. Mensch, da schnaufst du schon auf der Tartanbahn! Geschafft und den „Youngstern“ gezeigt, wo der Hammer hängt. Die nächste Saison wird das „Werferjahr“! Wieder einmal war der Hochsprung die große „Hürde“. Ob ich die Fitness ins nächste Jahr „retten“ kann? Bestimmt...Tamara wird nicht locker lassen und uns mit anspruchsvollem, tollem Training durch den Winter fit in den Frühling bringen. Dann schaue ich mal was geht! Uns allen weiterhin viel, viel Spaß!

Heidi Schughart:

Mir hat es auch in diesem Jahr wieder super gut gefallen, u.a. auch weil sich Tamara z.B. jede Woche etwas anderes einfallen lässt um uns vom Sofa zu locken. Ich freue mich, dass die Gruppe immer mehr wächst und wir in lockerer und ungezwungener Atmosphäre trainieren können und dabei auch noch Spaß haben!!!

Teresa Walter:

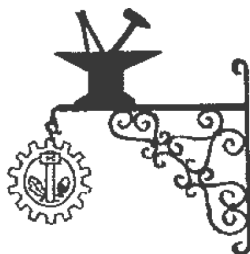
Ich fand das Schwimmen in diesem Jahr besonders toll, alles andere war natürlich auch gut!

Frisure und mehr

Sabina

Inh. Sabina Schäfer
Hinter der Kirch 3
56412 Heiligenroth
Telefon 0 26 02/95 06 48

Schlosserei Wüst



Schmiede seit 1864

**Stahlkonstruktionen • Geländer • Gitter
Tore • Anlagenbau • Propangasvertrieb**

Dieter & Monika GbR • Rheinstraße 27 • 56412 Heiligenroth
Telefon: 0 26 02 / 22 31 • Telefax: 0 26 02 / 18 01 08

Schweißtechnischer Betrieb nach DIN 18800 Teil 7

Volleyball

Volleyball – ein Sport für jung und jung Gebliebene

Der SV Heiligenroth wurde in den vergangenen Jahren für seine erfolgreiche Jugendarbeit ausgezeichnet und als seniorenfreundlicher Verein geehrt. Das zeigt das weite Spektrum der guten Arbeit des Vereins. Auch die Volleyballabteilung spiegelt das sehr gut wider mit seinen vier Gruppen, von der Kindergruppe bis hin zur Gruppe der Ü30er.

Das jüngste Mitglied ist 10 Jahre alt, das älteste 58. Im Mittelpunkt stehen aber eher die jungen Mitglieder, die über 80 % der Volleyballabteilung ausmachen. Bemerkenswert ist die Tatsache, dass das Trainer- und Organisationsteam zum größten Teil aus jungen bis sehr jungen Leuten besteht. So wird die Kinder- und Jugendgruppe durch Trainer geleitet, die 15, 18 und 21 Jahre alt sind, der stellvertretende Abteilungsleiter ist 21. Das ist ein schönes Zeichen für erfolgreiche Arbeit mit aber auch durch junge Menschen.

Erfreulich ist, dass sich die gute Arbeit auch über die Grenzen von Heiligenroth herum gesprochen hat. So kommen einige der Mitglieder aus Mähren, Unterschhausen, Montabaur, Wirges, Zehnhausen, Oberahr, Eppendorf, Brey und sogar Ruppach-Goldhausen. Ein wenig bedauerlich ist, dass es im vergangenen Jahr kaum Zuwächse aus Heiligenroth gab. Unsere Trainer leisten sehr gute Arbeit und wir würden uns freuen, wenn sich der eine oder die andere dazu entscheiden könnte, mal zu einem Probetraining zu kommen. Insbesondere die Kindergruppe und die Ü30er würden sich über neue Leute freuen, Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Hier die Trainingszeiten:

Kindertraining	(7 – 13 Jahre)	Montags	16:00 – 17:30 Uhr
Jugendtraining	(13 – 18 Jahre)	Dienstags	18:30 – 20:00 Uhr
Juniorenttraining	(ab 18 Jahre)	Mittwochs	ab 20:15 Uhr
Seniorenttraining	(ab 30 Jahre)	Dienstags	ab 20:00 Uhr

Volleyball

Abteilung im Umbruch

Im letzten Jahr ergaben sich aus schulischen, beruflichen oder studientechnischen Gründen einige Veränderungen bei den Trainern und der Abteilungsleitung. So löste Jörg Kolbeck Dominik Heinz als stellvertretenden Abteilungsleiter ab.

Bei den Kindern sind die neuen Trainer nun Sidney-Lyn Bay und Klaudia Matschek (vorher Jennifer Wörsdörfer und Stefan Heinz).

Die neue Trainerin der Jugendgruppe ist Jaqueline Hebgen, die auf Verena Lesinski folgt.

Beachvolleyballturnier 2009

Der Höhepunkt in jedem Jahr ist das Beachvolleyball Dorfturnier.

Es erfreute sich auch bei seiner vierten Austragung besonderer Beliebtheit, was die große Zahl der Teilnehmer und Besucher zeigt.



Zum ersten Mal hat es eine Mannschaft aus der Volleyballabteilung geschafft, das Turnier zu gewinnen.

Sie setzte sich knapp gegen die

Mannschaft Tutti Frutti aus der Fußballabteilung durch.

Von links: Sascha Weil, Michael Fedkenhauer, Jennifer Wörsdörfer, Steven Jünger, Klaudia Matschek

Unser Dank gilt den vielen Sponsoren (Bäckerei Nink, Sport Hesse, Burger King, Gasthaus Zur Linde, AOK, debeka, Big Deal, Marc Oostlander, Imbiss Edessa, Toom Getränkemarkt) und der Gemeinde für Ihre Unterstützung.

Wie 2008 wurde auch dieses Jahr ein Teil der Einnahmen für das Hungerprojekt gespendet.

Die Einnahmen der Cocktailbar (organisiert durch Ilse Hesse) wurden auf 350,- € aufgestockt.

Volleyball

Weitere Aktivitäten

Wieder wurde mit Erfolg an einigen Turnieren teilgenommen. Hervorzuheben ist aber das erste Turnier für unsere Jüngsten. Waren sie zu Beginn sehr nervös bei Ihrem ersten Auftritt, wurden sie im Laufe der Zeit immer besser und haben das Finale nur knapp verloren. Aber die mitgereisten Eltern und Betreuer waren sehr stolz auf den sehr ambitionierten Nachwuchs.

In diesem Jahr erfolgte die Anmeldung beim Volleyballverband Rheinland, was die Teilnahme an überregionalen Turnieren ermöglicht. Dass unsere erfolgreiche Arbeit auch über Heiligenroth hinaus gesehen wird, zeigen die verschiedenen Anfragen zu Spielgemeinschaften aus Dernbach, Ötzingen und Montabaur. Wir werden 2010 prüfen, welche der Kooperationen Sinn machen. Wir möchten uns an dieser Stelle bei den Mannschaften aus Hilgert, Montabaur und Girod bedanken, die es uns ermöglichten in den Zeiten, in denen die Halle durch die Fußballer oder in der Karnevalszeit besetzt war, bei Ihnen trainieren zu dürfen. Schließlich wurde auch ein eigenes Turnier mit sechs Mannschaften aus der näheren Umgebung durchgeführt. Wir konnten den Heimvorteil nutzen und das Turnier auf Platz 1 und 3 beenden.



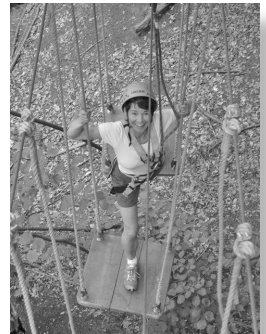
Ausflug in den Kletterwald Bendorf-Sayn

Ein anderer Höhepunkt im vergangenen Jahr war der Ausflug der Abteilung in den Kletterwald Bendorf-Sayn. Bestand zunächst die Gefahr, dass der Ausflug

ins Wasser fällt, so war uns der Wettergott doch sehr wohl gesonnen und bescherte uns einen perfekten Sonnentag. Mit viel Ehrgeiz und Elan wurden die verschiedenen Parcours bewältigt. Einzelne Strecken waren sehr herausfordernd aber am Ende wurden alle erfolgreich bewältigt.



Und es ist schön, in so viele strahlende Gesichter zu schauen. Solche Momente sind der Lohn für die Ausübung eines Ehrenamtes und das Engagement für andere.



Rätseelseite

Tiere im Wald



Die Tiere, die am Anfang und am Ende der Zeilen abgebildet sind, kommen in den verschiedenen Bereichen des Waldes vor und sorgen zum Teil für seinen Stoffkreislauf. Das Lösungswort ergibt sich in der umrandeten senkrechten Reihe.

The crossword puzzle features a central vertical column highlighted with a thick border, containing the letters O, M, N, I, K, B, C, O, F, E, H, M. This column represents the solution word. The grid is surrounded by various illustrations of animals and insects, including a fox, rabbit, boar, bird, spider, caterpillar, snail, mouse, bat, and squirrel.

Wettkämpfe 2009:

Datum	Veranstaltung	Sportler	Distanz	Platzierung in der Alters- klasse
25. April 2009	Int. Volkslauf „Rund um den Kaltenbachsee“ Neuhäusel »Wäller-Lauf-Cup«	Sabine Eidt Tamara Neuburger	4,5 km 10 km	34:37 2. Platz W 30 57:04
20. Mai 2009	Seba-Med-Lauf Boppard	Tamara Neuburger	5 km	4. Platz W 30 25:27
13. Juni 2009	21. Volkslauf im Höhrer Wald »Wäller-Lauf-Cup«	Tamara Neuburger	10,4 km	1. Platz W 30 55:19
27. Juni 2009	18. Mini-Triathlon „Rund um Staudt“	Andreas Poggemann Tamara Neuburger	200 m Schwimmen 20 km Rad 5 km Laufen	Schwimmen: 4:26 Laufen: 25:59 Rad: 44:41 Gesamt: 1:15:03 Schwimmen: 4:34 Laufen: 25:59 Rad: 44:30 Gesamt: 1:15:03 3. Platz TW 30
5. Juli 2009	Apfellauf in Laubus-Eschbach	Andreas Poggemann Tamara Neuburger	5 km	24:29 24:29
12. Juli 2009	Wasserlauf Ettersdorf	Tamara Neuburger Andreas Poggemann	5 km	25:24 / 2. Platz W 30 25:25

26. Juli 2009	Windener Fröhshoppenlauf	Andreas Poggemann Tamara Neuburger	10 km	52:59 3. Platz M 40 52:59 2. Platz W 30
8. August 2009	Holzfelder Kullerlauf	Tamara Neuburger	10 km	55:08 2. Platz W 30
29. August 2009	6. Gelbachhöhenduetathlon Holler	Andreas Poggemann Tamara Neuburger	2 km Laufen 12 km MTB 2 km Laufen	46:04 2. Platz M 40 49:43 2. Platz Frauen gesamt 2. Platz W 30
6. September 2009	Nat. Straßenlauf Wallmerod »Wäller-Lauf-Cup«	Tamara Neuburger Andreas Poggemann	10 km	53:42 2. Platz W 30 53:48
13. September 2009	Taunusstein, Zeitfahren	Dominik Baldus	20 km RR	34:02
10. Oktober 2009	25. Töpfermarktlauf Ransbach-Baumbach »Wäller-Lauf-Cup«	Tamara Neuburger	10 km	56:25 1. Platz W 30
10. Oktober 2009	Ergebnis »Wäller-Lauf-Cup«	Tamara Neuburger	10 km	1. Platz W 30
17. Oktober 2009	Löwenlauf Hachenburg	Tamara Neuburger Andreas Poggemann	10 km	55:10 55:14
14. November 2009	Crosslauf Eitelborn	Tamara Neuburger	8,03 km (Männerstrecke)	44:04 (einzige Frau!)
6. Dezember 2009	Münz-Nikolausspendenlauf Montabaur	beliebige / 1h Rundkurs durch die Innenstadt	Andreas Poggemann Tamara Neuburger	
31. Dezember 2009	Münz-Silvesterlauf Montabaur	5,8 km 10 km	Anne Ruster Sieglinde Scalfone Marco Nink Tamara Neuburger	35:22 38:14 50:38 56:09

Nikolaus

Kinderweihnachtsfeier 2009

Die Kinderweihnachtsfeier wurde auch 2009 in zwei Gruppen gefeiert. Die erste Gruppe waren unsere Kleinsten (Mutter-Kind-Turnen und Kinderturnen).

Die Kinder kamen mit ihren Müttern zur kleinen Feier. Wir setzten uns in einen Kreis und sangen zuerst Weihnachtslieder und dann kam der Nikolaus. Er erzählte mit den Kindern, erklärte, wo er herkommt, sagte ein wunderschönes Gedicht auf und dann gab es für jedes Kind ein Geschenk. Die Kinderaugen strahlten!

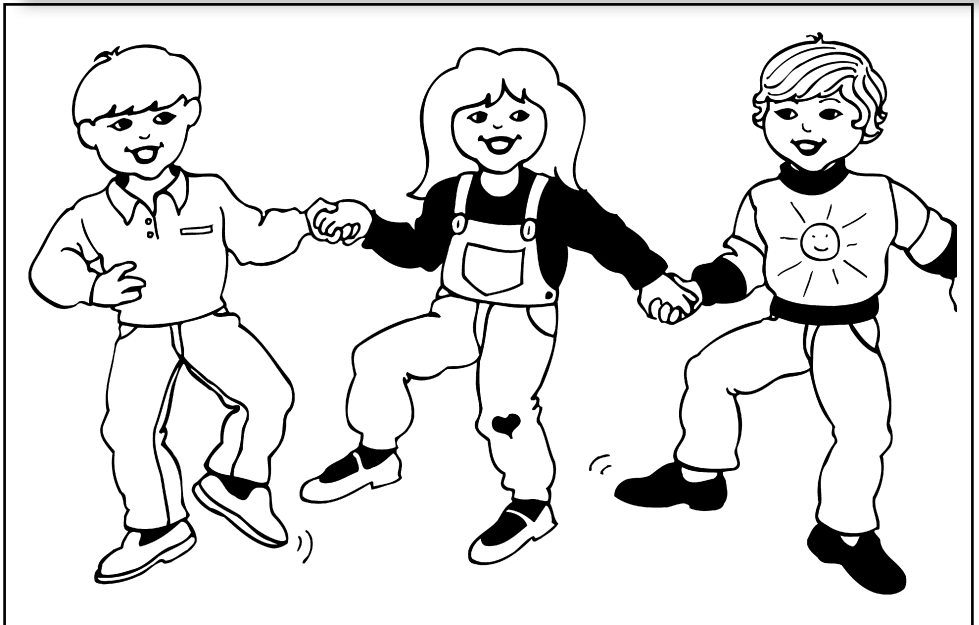


Nun musste der Nikolaus weiter, es warteten ja noch so viele Kinder!!! Die Mäuse packten ihre Geschenke aus und danach konnte sich jeder ein Würstchen und ein Getränk abholen. Nach dem Imbiss sangen wir noch Lieder und dann wurde es auch schon Zeit für die Verabschiedung, denn bald sollten ja schon die größeren Kinder kommen. Schnell ein bisschen Ordnung machen und dann konnte es losgehen.



Wir sangen erst ein paar Weihnachtslieder und dann gab es auch für die Größeren einen Imbiss und ein Getränk. Nach kurzer Stärkung spielten wir dann ein paar Spiele mit den Kids. Zum Abschluss gab es für die großen Kinder auch ein Geschenk und alle gingen nach Hause!

Nikolaus



Sportverein Heiligenroth e.V.



Aufnahmeantrag

Name		Vom Verein auszufüllen	
Vorname		Mitglied-Nr	
Straße		Abteilung	
Plz./Wohnort		Aufnahme	
Geburtsdatum		Datum	
Telefon		Austritt	
Eintrittsdatum		Datum	

Abteilung (Bitte ankreuzen)

<input type="checkbox"/>	Fußball Senioren
<input type="checkbox"/>	Fußball Alte Herren
<input type="checkbox"/>	Fußball Jugend
<input type="checkbox"/>	Bambinis
<input type="checkbox"/>	Tischtennis
<input type="checkbox"/>	Rückenschule
<input type="checkbox"/>	Volleyball
<input type="checkbox"/>	Fit in den Morgen
<input type="checkbox"/>	Sportabzeichentreff

<input type="checkbox"/>	Walking/Lauftreff
<input type="checkbox"/>	Gymnastik Damen (Fit ab 50)
<input type="checkbox"/>	Eltern-Kind-Turnen
<input type="checkbox"/>	Seniorenturnen
<input type="checkbox"/>	Kinderturnen
<input type="checkbox"/>	Step-Aerobic
<input type="checkbox"/>	Bodystyling
<input type="checkbox"/>	Pilates

Beitrag (monatlich)

2,50 €	4,00	7,00
Kinder/Jugendliche (Bis zum 18. Lebensjahr)	Erwachsene	Familienbeitrag <small>(Fam. mit Kinder/Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr; Ehepaare; Lebensgemeinschaft)</small>

Familienbeitrag

5 € / Einmalige Bearbeitungsgebühr. (Diese wird zurückerstattet, bei schriftlicher Kündigung der Mitgliedschaft. Ansonsten besteht kein Anspruch!)

Einzugsermächtigung

(bitte ankreuzen)

Hiermit ermächtige ich den SV Heiligenroth, widerruflich die von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeiträge zu Lasten meine Giro-/Postscheckkontos mittels Lastschrift einzuziehen.

Die Abbuchung soll (ankreuzen) ___ vierteljährlich ___ halbjährlich ___ jährlich
von folgendem Konto erfolgen:

Bankleitzahl		Kontonummer	
Name und Sitz des Kreditinstituts			
Name des Kontoinhabers			

Ort, Datum

Unterschrift

Mitgliederverwaltung: Sabine Eid · Bahnhofstr. 8a · 56412 Ruppach-Goldhausen · Sabine.Eidt@t-online.de

Veranstaltungen 2010

26. Februar	Jahreshauptversammlung im Gasthaus zur Linde
5. April	Ostereiersuchen
14. Mai	9. Stundenpaarlauf
3. Juni	Sommer-Bambini-Turnier
3. Juli	Beach-Volleyballturnier
26. - 28. August	Sportwoche der Alten Herren
9. Oktober	Oktoberfest
20. November	Jahresabschlussfeier
4. Dezember	Nikolaus-Bambini-Turnier
17. Dezember	Weihnachtsfeier der SV-Kinder



Leipziger Straße 3
56412 Heiligenroth

T 0 26 02.1 06 78 42
M 01 70.2 35 22 82
F 0 26 02.83 86 74

Kohlhaas Bau
Straßen- und Tiefbau

Wir führen aus:

- **Herstellung**
von Verkehrsflächen aller Art, Beton,
Asphalt oder Pflaster sowie Ihre
Außenanlagen in allen Varianten
- **Lieferung und Versetzen**
von Bordsteinen, Winkelsteinen,
Betonsteinen aller Art
- **Liefern und Einbauen**
von Regenwasserzisternen, inkl.
Rückstauventilen
- **Verlegen**
von Ver- und Entsorgungsleitungen

Ihr Partner für:

- Briefpapier
- Visitenkarten
- Einladungskarten
- Speisekarten
- Flyer
- Firmenbroschüren
- Aufkleber
- Taschenkalender
- und vieles mehr...

i-design

design mit dem gewissen etwas...

Dunja Illig

Rheinstraße 52a · 56412 Heiligenroth · Telefon: 0 26 02 / 9 99 55 75
Mobil: 01 76 / 23 53 54 89 · E-Mail: i.design@t-online.de