

KUCHEBLECH

Die Vereinszeitschrift des SV Heiligenroth



Ein erfolgreiches Jahr neigt sich dem Ende.

+++ B-Jugend Fussballer feiern sensationelle Saison +++ Tischtennisabteilung wieder auf dem Vormarsch +++ SV-Kids freuen sich über viele ereignisreiche Aktivitäten +++ A-Jugend Fussballer starten in Relegation zu Bezirksliga +++ SV bietet Breitensport für alle Altersklassen +++ 11. Auflage des Stundenpaarlaus +++ SV blickt auf ein erfolgreiches Beachvolleyballturnier zurück +++ 1. Seniorenmannschaft in Ihrer zweiten A-Klasse Saison +++

www.sv-heiligenroth.de

Ausgabe:
Dezember 2013

KARL-HEINZ MÜLLER

*Ihr komplettes Bad
aus einer Hand*

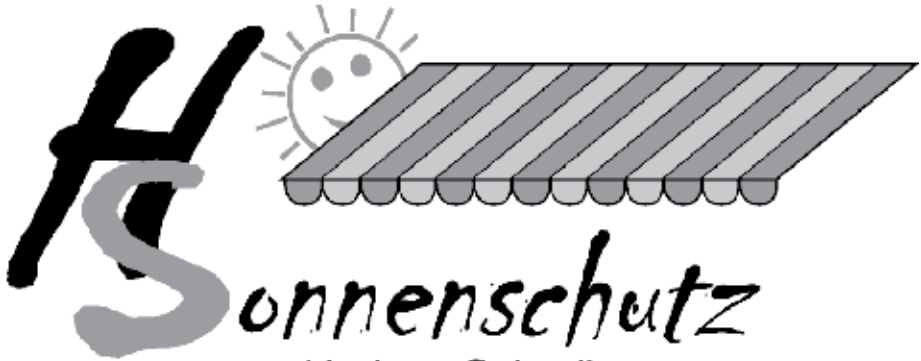


**MEISTERBETRIEB FÜR HEIZUNG · SANITÄR
SOLAR- UND REGENWASSERTECHNIK**

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 1. Vorsitzender.....	Seite	3
Bericht 1. Geschäftsführer	Seite	4
Bambinis.....	Seite	6
Jugendfußball	Seite	7-13
Sepa-Umstellung.....	Seite.	13
Seniorenfußball.....	Seite	14-21
Jugendtrainer gesucht	Seite.	15
Belegungsplan	Seite	22-23
Volleyball	Seite	25-27
Tischtennis.....	Seite	28
SV Kids.....	Seite	29
Kids Dance	Seite	31
Kinder-Turnen.....	Seite	33
Eltern-Kind-Turnen.....	Seite	34
Fit ab 50.....	Seite	35
Stundenpaarlauf 2013	Seite	36
Fit ab 60.....	Seite	37
Rückenschule.....	Seite	38
Bodystyling.....	Seite	39
Rätsel.....	Seite.32, 40, 42	
Ganzkörpertraining	Seite.	41
Unterlagen.....	Seite.	43



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

Tel. 02602/81121

56412 Heiligenroth

Fax 02602/81321

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

Vorwort

Liebe Sportkameraden/innen, Liebe Heiligenröther!

Seit dem letzten Kucheblech ist nun wieder ein ereignisreiches Jahr vergangen.

Erfreulich war, dass die Zusammenarbeit im Vorstand wieder sehr gut war und wir gemeinsam alle wichtigen Dinge angepackt und erledigt haben. Das ist in der heutigen Zeit nicht mehr so selbstverständlich.

In diesem Jahr gibt es aber nicht nur Arbeit, sondern es gibt auch was zu feiern.

Unser Vereinsmittelpunkt, das Sportlerheim, wird 25 Jahre. Wahrscheinlich war es die beste Entscheidung des damaligen Vorstands unser Sportlerheim zu bauen.

Es ist bis heute der Treffpunkt für jung und alt in unserem Verein. Mein besonderer Dank gilt all denen, die es damals gebaut haben, es bis heute betreiben und in Stand halten.

Im Rahmen der Jahresabschlussfeier wollen wir das Jubiläum feiern. Aber auch sportlich hat sich der Verein weiterentwickelt und 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.

Im Fußball hat die 1.Mannschaft einen Mitelfeldplatz in der A-Klasse erreicht.

Die 2. Mannschaft ist leider in die D-Klasse abgestiegen. In der Tischtennis-Abteilung haben wir wieder einen neuen (alten) Abteilungsleiter.

Mit Volker Reichwein ist da wieder ein Mann am Ruder, der die Abteilung wieder auf Vordermann bringt.

Ein weiterer, wichtiger Punkt für die sportliche Zukunft wurde in diesem Jahr angegangen. Die Sanierung des Sportplatzes. Der in die Jahre gekommene und nicht mehr zeitgemäße Tennenplatz soll in einen Kunstrasen umgewandelt werden. Die Anfrage für die Maßnahme wurde von der Gemeinde gestellt und in ein paar Jahren könnte es soweit sein. Natürlich kann man sich bei einem solchen Projekt nicht nur auf die öffentliche Hand verlassen, es ist auch sehr viel in Eigenleistung zu erledigen. Da sind finanzielle Mittel und „Manpower“ gefragt.

Das möchten wir mit unseren Mitgliedern leisten. Unsere Jugend braucht eine gute Infrastruktur für erfolgreichen Sport.

Im nächsten Jahr stehen wieder Vorstandswahlen an und es werden wieder motivierte und engagierte Leute gesucht, die im Vorstand mitarbeiten wollen.

Mit sportlichem Gruß

Daniel Kurth
(1.Vorsitzender)

Ihr Partner für:

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

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

i-design

design mit dem passionen dar...

Bericht des 1. Geschäftsführers

Die Anzahl der Mitglieder ist leicht gestiegen und beträgt jetzt 584 Mitglieder, davon sind immerhin 276 Mitglieder weiblich und 308 männlich.

Die Gymnastikabteilung ist mit 331 Mitgliedern weiterhin stärkste Abteilung, gefolgt von den Fußballern mit 228 Mitgliedern, den Volleyballern mit 48 Mitgliedern und der Abteilung Tischtennis mit 33 Mitgliedern.

Erfreulicherweise ist die Abteilung Tischtennis auch wieder im Vorstand vertreten, durch Volker Reichwein, der wieder Abteilungsleiter ist.

Der SV beschäftigt 10 bezahlte Übungsleiter, überwiegend in der Gymnastikabteilung und 8 ehrenamtliche Übungsleiter, überwiegend in der Fußballabteilung.

Die Mitglieder, die im SG-Vorstand vertreten sind (Christian Neuroth, Sebastian Ortseifen, Günter Stendebach und Daniel Kurth als Vorsitzender), haben sich kürzlich mit den anderen Mitgliedern des Vorstandes aus Girod und Ruppach-Goldhausen im Rahmen einer Vorstandsklausur beim Sportbund fit gemacht, auch um die Zusammenarbeit zwischen den 3 Vereinen zu verbessern.

Zur Erklärung: Seit Jahren besteht zwischen dem SV Heiligenroth, dem TuS Ahrbach und dem TuS Girod eine Spielgemeinschaft (SG), sowohl im Junioren- als auch im Seniorenbereich.

Zu den Veranstaltungen im Jahr 2013:

Das Hallenfußballdorfturnier hätte mehr Teilnehmer und Zuschauer verdient gehabt. Letztlich nahmen 7 Mannschaften an der Veranstaltung teil.

Sehr enttäuschend war die Beteiligung bei der Mitgliederversammlung Anfang März. Im Grunde war es eine erweiterte Vorstandssitzung.

Dafür wurde das Ostereiersuchen für die Kinder am Ostermontag wieder bedeutend besser angenommen.

Der Stundenpaarlauf, der nach einer einjährigen Pause unter veränderten Vorzeichen wieder angeboten wurde, musste witterungsbedingt verschoben werden, war aber ein großer Erfolg, der am Tag danach durch

das Beachvolleyballdorfturnier noch übertraffen wurde.

Anfang August hat der Sportverein zusammen mit der Kirchengemeinde die Kinderfreizeit durchgeführt, was sich mittlerweile bewährt hat. Ende August fand dann die Sportwoche der Alten Herren statt.

Ein Oktoberfest mit dem Musikverein wird es in diesem Jahr nicht geben, sodass jetzt noch die Jahresabschlussfeier am 23.11.13 aussteht, sowie das Nikolausturnier der Bambinis am 07.12.13 und die Kinderweihnachtsfeier.

Eine größere finanzielle Investition bedeutete der Vertrag mit Sky, bietet aber die tolle Möglichkeit alle Sportevents im Sportlerheim live zu verfolgen.

Auch im 2012 wurden Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt:

Alleine 26 Mitglieder für 25 Jahre Treue:

Dominik Baldus, Paul Baldus, Jens Bellessem, Florian Fries, Klaus Fries, Matthias Frink, Karl-Heinz Gürtler, Christa Heinz, Marcel Heinz, Matthias Heinz, Alexander Herz, Marion Hoffmann, Marion Höhler, Judith Kaiser, Daniel Kurth, Thomas Löhr, Jens Marx, Christian Neuroth, Daniel Ortseifen, Rüdiger Ortseifen, Volker Reichwein, Christa Schmidt, Ludwig Schmidt, Anne Schughart, Albert Wolf †, Monika Wolf.

Für 40-jährige Mitgliedschaft wurden geehrt: **Stephan Knie, Franz-Josef Löhr und Michael Ortseifen** und **Walter Neuroth** für 50 Jahre Treue.

Zum Mitglied des Jahres 2012 wurde **Volker Wyremblewsky** für sein außergewöhnliches Engagement als Torwart der 1. Mannschaft nach dem verletzungsbedingten Ausfall von Sebastian Boddenberg ernannt.

Allen Geehrten und Unterstützern herzlichen Dank.

Günter Stendebach
(Geschäftsführer)



ORDERDRINKS®

APP IT. GET IT. DRINK IT.



Die erste Getränke-Lieferservice-App der Welt!

GRATIS Download der OrderDrinks App auf Ihr Smartphone
HIGHLIGHTS BestellAutomatik, Artikelfavoriten, Facebook Postings
SCHNELL 4 Lieferprofile möglich (z.B. Büro Großeltern, Zuhause, Zweitwohnung) **DURCHDACHT** Verschiedene Liefer- und Rechnungsanschriften erfassbar **EINFACH** Gastbestellung über PLZ-Suche ohne Daten fest zu hinterlegen **NEU** Über Partnerhändler deutschlandweit Getränke ausliefern lassen

Kostenloser Download im App Store oder Android Market!
www.orderdrinks.de



Hallo Freunde unserer Bambini, seit August werden die Bambini's von den neuen Trainern Daniel Ortseifen (Heiligenroth) und Karsten Kaiser (Kleinholzbach) trainiert.

Nach nur einem Training nahmen die kleinen Fußballer schon am Turnier in Rupbach-Goldhausen teil. Dort konnte eine erfolgreiche Teilnahme verbucht werden. Gleich im ersten Spiel schlugen unsere Kicker den Kontrahenten aus Ahrbach verdient mit 4:0.

Hier konnten tolle Paraden von Benedikt Kaiser und 2 Tore von Jonathan Ortseifen bestaunt werden.

Beim 1:0 Sieg über Hilgert war Niklas Illig der entscheidende Torschütze.

Garant für den 1:0 Sieg über Horressen waren die Spieler Jonas Kaiser und Jonas Daum, die jeden Ball in der geführten Abwehr abfangen konnten.

Weiter spielten in der Mannschaft Dominik Kaiser, Nico Kerndl, Mats Schumacher und Neo Genska.

Beim sensationellen 3:0 über Eisbachtal war Nils Exner mit einem Lupenreinen Hattrick der „Bambini des Spiels“.

Das die Kicker auch 3 Niederlagen in Kauf nehmen mussten, fiel bei einer abschließenden Limo nicht mehr ins Gewicht.

Ansonsten findet sich im Moment jeden Freitag um 17:30 Uhr eine stolze Summe von ca. 14-17 Kinder zum Training ein.

Mit sportlichen Grüßen

Daniel Ortseifen und Karsten Kaiser

(Trainer Bambinis)



A-Jugend 2013/14

Nachdem die SG in der Saison 2010/11 wieder eine A-Jugend stellen konnte, hat sich die Situation kontinuierlich von Jahr zu Jahr verbessert. Diese Entwicklung ist eng mit der Kooperation zwischen der SG und den SF Eisbachtal verknüpft.

In der Saison 2012/13 scheiterte die Mannschaft erst im Halbfinale der Kreismeisterschaft denkbar knapp im Elfmeterschießen am späteren Kreismeister Roßbach-Verscheid. Das Team hatte sich in der Rückrunde deutlich gesteigert, blieb ungeschlagen und erkämpfte sich so den 2. Platz in ihrer Staffel. Die Grundlagen hierfür wurden u.a. in einem Trainingslager in der Jugendherberge in Soest/ Westfalen gesetzt.

In der laufenden Saison startet die A-Jugend als „SF Eisbachtal A2“. Auf diese Variante hatte man sich verständigt, um mit einer veränderten Konkurrenzsituation das Leistungsvermögen der Truppe optimal auszuschöpfen. Zum Kader stoßen regelmäßig Spieler aus dem Kader der A1. Beide Mannschaften trainieren 1 x pro Woche parallel. Die Integration der A1-Spieler gelingt bisher recht gut. Die Mannschaft profitiert von dem Leistungsvermögen dieser Spieler.

Die Saison 2013/14 zeichnet sich durch ein weiteres Novum aus. Die Qualifikation für die A-Jugend Bezirksliga findet in den ersten 6 Wochen der Saison als geschlossene Runde statt. Bei dieser Konstellation kommt der Vorbereitung natürlich eine noch größere Bedeutung zu, da man von Beginn an hundertprozentig gefordert ist. Entsprechend gründlich ging das Trainerteam vor. 6 Wochen arbeitete die Truppe in den Trainingseinheiten und Testspielen auf die Quali hin. Die Testspielergebnisse waren durchweg positiv. Abgerundet wurde die Vorbereitung mit einem Besuch bei den Eindhovense Boys in den Niederlanden mit weiteren Trainings- und Testspielmöglichkeiten. Bis zum Redaktionsschluss hat die A-Jugend in der Qualigruppe 3 folgende Ergebnisse erzielt:

JSG Marienrachdorf : Eisbachtal 2	2:5
Eisbachtal 2 : JSG Buchholz-Asabach	5:1
SV Roßbach-Verscheid : Eisbachtal 2	3:3
Eisbachtal 2 : JSG Marienrachdorf	10:0

Alles läuft auf ein Endspiel im letzten Spiel am 28.09., um 17 Uhr in Ruppach-Goldhausen gegen Roßbach-Verscheid hinaus. Nur der Gruppensieger qualifiziert sich für die Bezirksliga. Die Platzierten spielen in der Kreisliga.



Der Spielerkader:

Tor: Marvin Schmalz,
Raphael Quirmbach

Abwehr: Luca Schmitt,
Miguel Zirfas,
Florian Dennebaum,
Thomas Heimann,
Jannick Schulte,
Florian Quast

Mittelfeld: Markus Rausch,
Simon Trumm,
Jannis Meuer,
Julian Lemmerz,
Fabio Reifenscheidt,
Nicolai Pörtner,
Marvin Ludwig

Sturm: Niklas Klar,
Denis Zimbelmann,
Nick Beringer

Trainerteam: Rudolf Bauch,
Frank Schreiner
Raimund Schäfer
Markus Schmitt



B-Jugend - Trofeo Mediterráneo – ein Fußballereignis der Extraklasse



Die B-Jugendlichen des TuS Ahrbach nahmen vom 23.03. bis zum 28.03.2013 an der 24. Trofeo Mediterráneo, einem internationalen Jugendfußballturnier von KOMM MIT, in Malgrat de Mar / Costa Barcelona del Maresme, Spanien, teil.

Dieses Fußballereignis werden die Jungs sowie die Betreuer so schnell wohl nicht vergessen: 202 Mannschaften aus insgesamt acht Nationen wie z.B. Panama, Albanien oder Mazedonien hatten sich angemeldet – hiervon waren alleine 72 Mannschaften in unserer Konkurrenz vertreten. Mit einem ordentlichen 28. Platz beendeten wir das Turnier.

Jedoch stand für uns das sportliche Abschneiden nicht im Vordergrund.

Sicherlich wollten wir das Beste versuchen – schließlich sind wir Fußballer und wollen die Spiele gewinnen. Aber uns galt es vor allem Spaß zu haben und das Team, was bereits ein Team ist, noch mehr im Zusammenhalt zu stärken. Auch wollten wir uns als eine Gemeinschaft mit viel Freude und Begeisterung präsentieren. Und dies ist uns ganz sicher auch gelungen.



Doch die Mannschaft durfte sich an der Costa Barcelona del Maresme nicht nur über fußballerische Herausforderungen und gut ausgestattete Fußballplätze, sondern auch über ein sonniges Wetter und interessante Möglichkeiten abseits des Platzes (langer Sandstrand, eine Strandpromenade mit Einkaufsmöglichkeiten und natürlich zahlreiche Diskotheken) freuen.



Neben der großen Eröffnungs- und Abschlussfeier war ein Highlight sicherlich der Ausflug nach Barcelona mit dem Besuch des legendären

Camp Nou, dem Fußballtempel des FC Barcelona. Das Museum, die Pokalgalerie, ein Gang entlang des Spielfeldes, auf dem sonst nur Messi & Co. kicken und ein Blick in die Kabinen – all das wurde geboten. Das größte Fußballstadion Europas beeindruckte alle Teilnehmer sehr. Danach tourten wir mit dem Bus weiter durch Barcelona. Auf dem Weg quer durch die Stadt besuchten wir das berühmte Olympiastadion, sahen die bekannte Sagrada Familia und überblickten von einem Aussichtspunkt die ganze Großstadt. Schließlich beendeten wir die Tour mit einem Bummeln in der Altstadt. Alle waren begeistert.

Für den reibungslosen Turnierablauf sorgte die sehr gute Organisation durch den Veranstalter KommMit. Dank eines effizienten Shuttlesystems und eines stets umsichtigen Busfahrers und der kurzen Entfernungen konnten wir schnell zu den Stadien gelangen. Norbert, unser Busfahrer, sei hier nochmals besonders erwähnt.



B-Jugend

Wir hatten viel Spaß mit ihm und waren erstaunt, was so ein Bus alles leisten kann. Ein Navigationsgerät wird sicherlich überbewertet – Norbert bewies, dass es auch ohne ging. Voraussetzung ist allerdings, dass man jederzeit in der Lage sein muss, den Bus zu wenden – egal wo man sich befindet – und sich nicht zu schade ist, die Businsassen nach dem Weg zu fragen. Norbert konnte das. „Wart ihr schon mal hier“ wurde öfters im Bus gehört. Und da war noch die Geschichte mit dem Tanken. Unglaublich wie lange ein Bus ohne zu tanken fahren kann – oder lag dies auch an Norbert?

Auf dem Platz wurden Fair Play, gegenseitiger Respekt und Teamgeist ganz groß geschrieben, denn die Veranstaltungen von KOMM MIT bieten den Kindern und Jugendlichen verschiedener Nationen die Möglichkeit, sich in einem freundlichen und friedlichen Umfeld kennenzulernen und neue Freundschaften zu



schließen. KOMM MIT organisiert mittlerweile seit 30 Jahren internationale Jugendfußballturniere und veranstaltet 2013 insgesamt 22 Turniere in 7 Ländern, an denen mehr als 30.000 Spielerinnen und Spieler teilnehmen.

Das Fazit fällt nicht schwer: die Teilnahme an diesem Turnier unter spanischer Sonne wurde zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Beteiligten.



Kreispokalsieger 2013

B-Jugend JSG Ahrbach - eine Erfolgsstory !!!!



Aufstieg in Bezirksliga



Kreismeister 2013

D- bzw. C-Jugend

Die D1- Junioren der SG Ahrbach/Girod/ Heiligenroth konnten in der zurückliegenden Saison 2012/2013 in der D9-Junioren-Kreisstaffel 4 überlegen die Meisterschaft erringen und sorgten somit dafür, dass in der laufenden Saison unsere D1-Jugend wieder in der Leistungsklasse um Punkte kämpfen darf.

Am 08.06.2013 wurde dann zum Abschluss der Saison ein Turnier in Niedererbach bestritten, bei dem man nur aufgrund des schlechteren Torverhältnisses den Turniersieg verpasste.

Die Truppe des Jahrgangs 2000 musste dann aus Altersgründen in die C-Jugend aufrücken. Da noch 9 Spieler aus der C-Jugend der Saison 2012/2013 zur Verfügung standen (Jahrgang 1999) und 17 Spielerinnen und Spieler aus der D1 hinzukamen, entschloss man sich für die Meldung von 2 C-Jugendmannschaften. Jetzt war nur die Frage: Wer trainiert die C1? Da sich auch nach längerem Suchen kein Trainer fand, entschied sich Olaf Stamm beide Mannschaften als Trainer zu übernehmen.

Hierbei stehen ihm in der C1 Marcel Bach und in der C2 Rüdiger Heibel und Holger Kocklemus als Betreuer zur Seite. Erfolgreiche Aktionen wiederholt man! Aus diesem Grunde wurde in diesem Sommer bereits zum 4. Mal unter der Leitung von Olaf Stamm, ein Trainingslager in der vorletzten Woche der Ferien, auf der Rasensportanlage in Ruppach-

Goldhausen durchgeführt, welches wiederum eine erfreulich positive Resonanz bei beiden Teams fand.

In der laufenden Saison unterliegen die Leistungen beider Mannschaften leider noch erheblichen Schwankungen und nach der erfolgreichen zurückliegenden Saison muss man sich jetzt wieder neu orientieren. Das Ziel ist, sich am Ende in der oberen Tabellenhälfte platzieren zu können. Das Potential ist vorhanden, aber leider sind bereits zum jetzigen Zeitpunkt einige Verletzungen bei Leistungsträgern zu verzeichnen. Die Motivation ist hoch und die Ziele sind daher auch nicht zu hoch gesteckt.

Abschließend gilt es noch den vielen Sponsoren der beiden Mannschaften „Danke“ zu sagen für neue Trikots, Bälle etc., allen voran Christoph Hesse und Armin Wetzlar.

Olaf Stamm

(Trainer C-Junioren)





Das Training der D1 und D2 findet immer Dienstags und

D-Jugend

Die D-Jugend der SG Heiligenroth/Girod/Ahrbach stellt diese Saison 2. Mannschaften.

Die D1 wird von Andreas Schmidt und Holger Kockelmus trainiert und spielt nach dem tollen Aufstieg der letztjährigen D1 in der Leistungsklasse, wo man nach dem 5. Spieltag den 7ten Platz belegt. Saisonziel ist der Klassenerhalt.

Die D2 spielt in der Kreisklasse und belegt nach 4. Spieltagen ungeschlagen den 6ten Tabellenrang mit einem Spiel weniger. Trainiert wird die Mannschaft von Sebastian Ortseifen. Ziel ist es die Mannschaft weiterzuentwickeln um in der nächsten Saison in der Leistungsklasse bestehen zu können. Im Kreispokal sind beide Mannschaften leider schon in der 1. bzw. 2. Runde gescheitert.

Donnerstags um 17:30 Uhr gemeinsam in Girod statt. Aktuell sind ca. 25 – 30 Kinder der Jahrgänge 2001 und 2002 in der D-Jugend aktiv und nehmen mit Begeisterung am Training teil. Insbesondere das Trainingslager im August über 3 Tage auf dem Sportplatz in Ruppach-Goldhausen war eine tolle Sache für Kinder und Betreuer!



E-Jugend

E-Jugend (Jahrgänge 2003 und 2004)

Die SG Heiligenroth/Girod/Ahrbach stellt auch in dieser Saison wieder drei Jugendmannschaften. Nach einer erfolgreichen Saison 2012/13, in der die E2 sogar ihre Staffel gewinnen konnte, die beiden anderen Mannschaften gute Platzierungen erzielten und die E2 sogar noch den Turniersieg in Engers holte, sind insbesondere die E1 und E2 sehr gut in die Saison gestartet. Der E3 ist aktuell noch die Umstellung von F-Jugend zu E-Jugend anzumerken.

Dank ganzheitlicher konzeptioneller Arbeit durch Volker v. Tippelkich im E-Jugendbereich (Trainer E1) und dem großen Einsatz der Trainer und Betreuer Uwe Kunt (E2), Ayfun Hosel (E2), Michel

Trill (E1), Volkmar Lang (E1), Alexander Leinweber (E3), Lucas Schmitt (E3) und Michael Töpfer (E3) können wir von diesen Jugendlichen bestimmt noch tolle Spiele sehen. Trainiert wird mittwochs und freitags von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr



Besuchen *Sie uns in ...*

Heiligenroth, Kirchstraße 8

Industriegebiet Heiligenroth im Real und Knauber

Montabaur, Bahnstraße 55

und jetzt auch in...

Wirges, bei Norma

Staudt, Hauptstraße 19

Welschneudorf, Bad Emser Straße 1

Dernbach, Hauptstraße 20

und Montabaur, Konrad-Adenauer Platz

Mink's
Backstube

**Bäckerei
& Bistro**



F-Jugend

F-Jugend

Wie in den Jahren zuvor wurde die F-Jugend in zwei Mannschaften aufgeteilt. Die Aufteilung und die entsprechende Verbandsmeldung stellt sich wie folgt dar:

F1-Jugend = älterer F-Jugendjahrgang

F2-Jugend = jüngerer F-Jugendjahrgang

Ursprünglich sollten die Mannschaften der älteren Jahrgänge gegeneinander spielen und die jüngeren Jahrgänge ebenso. Dies kann der Verband aber erst in der Rückrunde berücksichtigen. Somit werden in der Hinrunde auch unterschiedliche Jahrgänge aufeinander treffen. Daher wünschen wir allen F2-Mannschaften viel Glück und das dazugehörige Durchhaltevermögen. Die F2-Jugend wird in dieser Saison von Sascha Stein, Andreas Wendland und Tobias Ortseifen trainiert.



Das Training findet immer am Montag um 17:00 Uhr in Ruppach-Goldhausen statt. Die Meisterschaftsspiele werden immer freitags ausgetragen.

F1-Jugend

Die F1 Jugend trainiert wie die F2 immer montags von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr auf dem Rensensportplatz in Ruppach Goldhausen. Den Trainern Ralph Schmidt, Michael Reusch und Daniel Schnitzler sind mit großem Engagement dabei und können auf einen erfolgreichen Saisonstart zurückblicken. Gespielt wird in der F-Jugend eine Fair-Play Liga. Bei diesem Modus kommen keine Schiedsrichter zum Einsatz und auch die Eltern sollten nicht direkt am Spielfeldrand stehen. Es wird versucht, die Kinder in Eigenregie Spielentscheidungen treffen zu lassen.



SEPA-Umstellung

Umstellung der Lastschriftinzüge

Wir nutzen zum Einzug der Mitgliedsbeiträge das Lastschriftinzugsverfahren.

Auf Grund der Umstellung des Zahlungsverkehrs auf das SEPA-Zahlverfahren (Single European Payments Area) stellen wir unsere Lastschriftinzüge ab dem 01.01.2014 auf das europaweit einheitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren um.

Die von Ihnen bereits erteilte Einzugsermächtigung wird in ein SEPA-Lastschriftmandat umgewandelt.

Dazu zählt auch eine Anpassung in der bisherigen Verwendung unserer nationalen

Bankleitzahlen und Kontonummern hin zu künftig verwendeter **BIC (Business Identifier Code = internationale Bankleitzahl)** und **IBAN (International Bank Account Number = internationale Bank-/Kontonummer)**.

Da diese Umstellung durch uns erfolgt, brauchen Sie nichts weiter zu unternehmen.

Sollten sich allerdings ihre Kontoverbindung geändert haben, teilen Sie diese bitte sofort unter Angaben der IBAN und den BIC mit.

Sofern Sie Fragen zu der Umstellung auf das SEPA-Basis-Lastschriftverfahren haben, kontaktieren Sie uns über die Emailadresse sv-heiligenroth@gmx.de.



Jugendkonzept SG Ahrbach-Heiligenroth-Girod - Jugendarbeit als Talentförderung

Wir verstehen uns als Ausbildungsverein. Ziel ist es, in Zusammenarbeit mit qualifizierten Trainern und Mannschaftsverantwortlichen jeden Spieler von den Bambinis bis zur A-Jugend individuell und in Abhängigkeit des jeweiligen Leistungsstandes zu fordern und zu fördern.

Ergebnisse und Tabellen spielen somit bei den Bambinis bis hin zur A-Jugend erst einmal eine untergeordnete Rolle. Wichtiger ist das Erlernen grundsätzlicher Fähigkeiten und die teamorientierte Leistungsentwicklung.

Wir geben grundsätzlich allen Jugendlichen und Kinder eine Chance:

- Im Mittelpunkt steht die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen und nicht das Ergebnis und die Tabelle!
- Jedes Kind und jeder Jugendliche durchläuft eine altersgerechte Ausbildung, in der Grundlagen im Bereich Training, Taktik, Spielverständnis und das Miteinander im Mittelpunkt stehen!
- Willkommen sind auch Kinder aus umliegenden Vereinen, die in anderen „Kaderschmieden“ erst einmal keine Chance haben und wieder den Spaß am Mannschaftserlebnis suchen! Möchte das Kind oder der Jugendliche dann wieder zurück – kein Problem, denn dann hat sich unser Konzept bezahlt gemacht!
- Wir suchen den Austausch und den Dialog mit den umliegenden Vereinen und distanzieren uns eindeutig von Konzepten, die nur das Wohl weniger Kinder und Jugendliche und die maximale Leistung einiger weniger im Auge haben.

Eine gute Jugendarbeit hat Tradition innerhalb der SG. Die SG als Ausbildungsverein bestreitet diesen Weg erst konsequent seit wenigen Jahren. Wir lernen kontinuierlich und hinterfragen und optimieren den eingeschlagenen Prozess: der Weg ist das Ziel! Neben dem Trainings- und Spielbetrieb bildet die sog. „Dritten Halbzeit“ einen weiteren wichtigen Baustein des Jugendkonzeptes. Mit außersportlichen Aktivitäten wollen wir das soziale Lernen und den Blick über den eigenen Tellerrand fördern. Kinder- und Jugendfreizeiten sowie internationale Begegnungen und Jugendaustausche sind fester Bestandteil des Konzeptes.

Seit 2010 leben wir zudem eine Kooperation mit den SF Eisbachtal. Talentierte Spieler gilt es zu fördern und den Weg in höhere Spielklassen zu ebnen. Aber auch in umgekehrter Richtung gilt es Spielern eine qualifizierte Alternative anzubieten. U.a. durch diese Kooperation sind wir im nunmehr vierten Jahr in Folge in der Lage eine A-Jugend zu stellen. In der Saison 13/14 startet die A-Jugend als Kooperationsmannschaft „SF Eisbachtal A2“ im Mix von Spielern der SG und der SF Eisbachtal.

Dieses Konzept macht sich bereits jetzt bezahlt: Unterbau und Zukunft in der SG liegen uns am Herzen!



Jugendtrainer gesucht

Gesucht werden Jugendtrainer

Die Erfolge in jüngster Vergangenheit sowohl im Jugend- als auch im Seniorenbereich belegen, dass sich gute Nachwuchsarbeit auszahlt. Die Erfolge sollten aber nicht die Sicht auf die Probleme verdecken. Wie fast alle Sportvereine hat auch der SV-Heiligenroth derzeit zu wenige Trainer, die sich ehrenamtlich engagieren. Dieses Phänomen zeigt sich immer stärker auch in der Jugendspielgemeinschaft. Sollte sich daran nichts ändern hat der Verein ein Problem. Derzeit stellt der SV-Heiligenroth mit den Nachbarvereinen Tus Girod und Tus Ahrbach 11 Mannschaften im Jugendbereich. Die Kinder und Jugendliche werden durch 25 Trainer/Betreuer betreut. Zudem stellt der SV Heiligenroth auch noch eine eigene Bambini Mannschaft. Der SV-Heiligenroth stellt derzeit 5 Trainer/Betreuer im Jugendbereich. Dieses Missverhältnis versucht der Verein bisher erfolglos zu beseitigen.

Als Trainer/Betreuer für den Verein sind zur Zeit Andreas Schmidt, Tobias Ortseifen, Daniel Ternes und Sebastian Ortseifen in der Jugendspielgemeinschaft aktiv. Zudem engagiert sich

Daniel Ortseifen als Trainer in den Bambinis und erhält dort Unterstützung von Eltern aus Heiligenroth und Girod. Ein wichtiges Anliegen des Vereins ist die Qualifikation der entsprechenden Trainer/Betreuer. In diesem Jahr haben zwei Betreuer den Schritt hin zum Trainer gewagt. Tobias Ortseifen und Andreas Schmidt haben beim Sportbund Rheinland einen zweiwöchigen Trainerkurs durchlaufen, um anschließend die Prüfung für C-Lizenz abzulegen. Tobias Ortseifen konnte sich einen der begehrten Prüfungsplätze bereits ergattern und hat die Prüfung erfolgreich abgelegt. Andreas Schmidt wird die Prüfung voraussichtlich im Dezember 2013 ablegen.

Die Kosten für die Qualifizierung hat der SV-Heiligenroth getragen. Wer Spass an Jugendarbeit hat und einen Teil zum Erfolg beitragen möchte, sollte sich beim Jugendleiter Sebastian Ortseifen (0160 6102201 oder sortseifen@gmx.de) oder Abteilungsleiter Fußball Sven Reichwein melden. Der Verein ist dankbar für Jeden, der bereit ist, sich zu engagieren. **Nur so kann es gelingen auch in Zukunft Erfolge einzufahren.**



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





Das Kreisligaecho



Interview mit unserem Chefcoach: „Jeder kann jeden schlagen“

Jens Dötsch von der SG Heiligenroth stand dem Kreisligaecho Rede & Antwort!

Das Kreisligaecho: Hallo Jens, du gehst in deine zweite Saison als Cheftrainer der SG Heiligenroth. Wie verläuft die Vorbereitung auf die neue Saison?

Jens Dötsch: Hallo Kreisligaecho, erstmal Glückwunsch zu eurem gelungenen Facebookauftritt.

Bislang verläuft die Vorbereitung etwas wechselhaft, da wir urlaubs-, verletzungs- und studienbedingt noch nicht mit dem kompletten Kader trainieren konnten.

Seit der letzten Woche ist jedoch gerade in den Trainingseinheiten eine Qualitätssteigerung zu erkennen, die sich auch im letzten Testspiel gegen Winningen widerspiegelte.

Leider zeigte dieses Testspiel jedoch auch unser Problem der Rückrunde auf. In der ersten Halbzeit erzielten wir 7 Tore, weil Einstellung, Tempo und Einsatz gepasst haben. In der zweiten Halbzeit, als wir mindestens 3 Gänge zurückgeschaltet haben, entwickelte sich ein ausgeglichenes Spiel.

Das Kreisligaecho: In der vergangenen Saison habt ihr eine furiose Hinrunde gespielt und unter anderem den Meister SG Ellingen zu Hause besiegen können. In der Rückrunde bleibt ihr jedoch unter den Erwartungen, was waren die Gründe hierfür?

Jens Dötsch: Sicher hatte die Aufstiegseuphorie und die eingespielte Viererkette einen großen Anteil für das gute Abschneiden in der Hinrunde der letzten Saison. Diese Viererkette musste verletzungs- und berufsbedingt auf zwei Positionen fast über die gesamte Rückrunde hinweg ersetzt werden, so dass der notwendige Rückhalt fehlte, der sich auch negativ auf die gesamte Mannschaft auswirkte. Hinzu kam, dass wir 7 Spieler, darunter 4 potentielle Stammspieler in der Mannschaft hatten, die wenn überhaupt nur freitags trainieren konnten. Damals waren wir in der Breite nicht so gut aufgestellt, um dieser Situation entgegenzuwirken.

Das Kreisligaecho: Du selbst hast in der Winterpause den Kollegen von der Rhein-Zeitung mitgeteilt, dass ihr in Heiligenroth



einen Dreijahresplan verfolgt, um überkreislich zu spielen. Auch war zu lesen, dass du mit der Mannschaft schon in der vergangenen Rückrunde um den Aufstieg spielen wolltest. War das zurückblickend zu sehen ein wenig zu mutig von dir und hat die Mannschaft unnötig unter Druck gesetzt?

Jens Dötsch: Mit dem Dreijahresplan wollte ich keineswegs Druck auf die Mannschaft ausüben. In dieser Mannschaft steckt sehr viel Potential, was leider noch nicht zu 100% abgerufen wurde. Wenn jeder Spieler merkt, was er mit der richtigen Einstellung leisten kann, sehe ich den Dreijahresplan immer noch als realistisch an (wir sind ja erst im zweiten Jahr).

Das Kreisligaecho: Bei der WM 2010 stand das 4-2-3-1 System hoch im Kurs, mittlerweile gibt es eine Wandlung in ein 4-1-4-1 System oder ein System mit Dreierkette. Welches Konzept verfolgst du als Trainer und worauf achtest du besonders?

Jens Dötsch: Ob das jetzt im 4-2-3-1 oder im 4-1-4-1 realisiert wird hängt auch davon ab, wie sich der Gegner verhält. Unser Spielsystem soll über eine gefestigte Viererkette in jeder Situation durch Positionswechsel variabel sein. Die dadurch bedingte Laufarbeit hängt wieder mit der notwendigen Einstellung zusammen.

Das Kreisligaecho: Welche Ziele steckst du dir in der neuen Spielzeit und wer sind die Anwärter auf den Meistertitel in der vielleicht stärksten A-Klasse aller Zeiten?

Jens Dötsch: Wir haben uns als Ziel gesetzt, attraktiven und erfolgreichen Fußball zu spielen. Da in dieser Saison, wie ihr ja selbst schon erwähnt habt, sehr viel Qualität in der A-Klasse steckt, wird es nur über Kontinuität gehen. Es gibt keine „Übermannschaft“ und jeder kann jeden schlagen. Demnach wird sich meiner Meinung nach die Frage Auf- und Abstieg erst am letzten Spieltag der Saison klären.

Windhagen steht sicher durch die finanziellen Investitionen unter einem gewissen Aufstiegsdruck.

Das Kreisligaecho: Danke Jens und viel Glück in der kommenden Spielzeit!

„Kreisligaecho mittendrin“

In der Reihe „Kreisligaecho mittendrin“ stellt die Redaktion von „Kreisligaecho“ die Ligen der Region vor und hatte folgendes zur Kreisliga A Ww/Wied zu berichten!

Was geschah vergangene Saison?

In einer spannenden letzten Saison konnte die SG Ellingen den packenden Zweikampf mit der SG Feldkirchen/Hüllenberg für sich entscheiden und den Sprung in die Bezirksliga Ost schaffen. Für die Mannschaften aus Ransbach-Baumbach und Siershahn/Dernbach/Staudt war nach der Saison im Kreisligaoberhaus Schluss. Während die SG Ransbach-Baumbach in der Kreisliga B Süd antreten wird, kam es zur Auflösung der großen SG bei den Nachbarn. Die SG Staudt wird ebenfalls in der B-Klasse Süd antreten, wohingegen die SG Siershahn ihr Glück eine Klasse tiefer im Südosten versucht. Ganz klare Überraschungsmannschaft der Saison war die SG Wiedtal Niederbreitbach, die nach dem Aufstieg 2012 als Neuling in der ganzen Liga aufhorchen ließ und die Saison mit Platz 3 abschließen konnte. Enttäuschung der Saison waren die Mannschaften aus Stahlhofen, die das von Coach Manfred Otto ausgegebenes Ziel vom Wiederaufstieg verpasste, und Maischeid, die mit höheren Ambitionen gestartet war und nur durch die Relegation die Klasse hielt. Ein wahres Wunder schaffte auch die DJK Neustadt/Ferndal. Der ehemalige Bezirksligist kam schwer in die Saison und stand nach der Hinrunde auf dem vorletzten Tabellenplatz. Nachdem einige Leistungsträger nach Verletzungen zurückgekehrt waren, zeigte die DJK ihr wahres Gesicht und konnte noch den Klassenerhalt perfekt machen.



Was ist neu?

In der kommenden Spielzeit kommt es zu einer SG zwischen Elbert und Stahlhofen. Aus der Bezirksliga kehrt mit dem SV Rheinbreitbach eine technisch beschlagene Truppe zurück ins Kreisligaoberhaus. Aufgestiegen sind die Mannschaften aus Horbach, Windhagen und Rengsdorf.

Was ist zu erwarten?

Während für die Spvgg Horbach und der SV Rengsdorf nur der Klassenerhalt zählt, wird der SV Windhagen, nach dem Einstieg der Firma Wirtgen im vergangenen Jahr, von vielen Trainern als Aufstiegsfavorit gehandelt. Der SVW wird sich jedoch mit der SG Feldkirchen und dem SV Rheinbreitbach messen müssen, um den Sprung in die Bezirksliga zu schaffen. Das Kreisligaecho rechnet auch mit den Mannschaften aus Heiligenroth, Elbert/Stahlhofen und Vettelschoss. Abzuwarten ist die Entwicklung der SG Wiedtal Niederbreitbach, die sich mit vielen jungen Spielern aus der Region verstärkt hat, jedoch auch einige Leistungsträger an Heimbach-Weis verlor. Nicht zu vergessen ist die Spvgg Steinfrenz-Weroth, die schon im vergangenen Jahr solide Leistungen zeigte und in der Vorbereitung unter anderem die Spvgg Wirges II besiegen konnte. Beim VfB Linz II wird man abwarten müssen, inwiefern Coach Michael Fischer Spieler aus der ersten Mannschaft zur Verfügung stehen. In Maischeid übernahm mit Dirk Hulliger ein ehemalige

Drittligatorwart das Zepter und konnte mit den erfahrenen David Böhm, Sascha Lücker und Simon Schuster einige namhafte Neuzugänge präsentieren. Zu guter letzt die TuS Asbach, die mit vielen jungen Spielern gespickt eine gute Runde gespielt hat und auch im nächsten Jahr das Potential besitzt einen Tabellenplatz im oberen Drittel einzunehmen.

Das Kreisligaecho vermutet eine ausgeglichene Liga, in der es an jedem Spieltag zu Überraschungen kommen wird. Es wird ein wahres Kopf-an-Kopffrennen um den Aufstieg und den Klassenverbleib.



Das Kreisligaecho



Das erste Jahr im Kreisoberhaus

Nach unserem Aufstieg aus der Kreisliga B Süd stand nun die erste Saison im Kreisoberhaus, der Kreisliga A, an. Mit neuem Chefcoach waren unsere nach dem letztlich ungefährdeten und souveränen Aufstieg neu gesetzt. Mit dem Abstiegskampf wollte man nichts zu tun haben und es sollte nach Möglichkeit ein einsteiliger Tabellenplatz herauspringen.

Am ersten Spieltag reisten wir, nach einer guten und erfolgreichen Vorbereitung, (Gewinn Nissan-Wagner Cup, Horressen) bei sehr heißem Wetter, nach Asbach. Hier drückten wir bis weit in die zweite Hälfte dem Gegner unser Spiel auf und führten nicht unverdient mit 1:0. Als wir nach 4 Minuten Nachspielzeit, bei 40 Grad Außentemperatur, mit dem Schlusspfeiff rechneten, ließ der Schiedsrichter aus unerklärlichen Gründen noch weitere 4 Minuten nachspielen. Wie es dann so kommt, kassierten wir noch den Ausgleich in wirklich allerletzter Minute. Leider durften wir am 2. Spieltag nicht unser erstes Heimspiel in der A-Klasse austragen, trotzdem feierten wir in Moschheim (gegen SG Staudt) einen ungefährdeten 2:0 Sieg. Uns war jetzt klar, dass wir in der A-Klasse angekommen sind.

Der 3. Spieltag war für die Mannschaft das Highlight der Saison. Vor sagen und schreiben 470 Zuschauern lieferten wir uns gegen Steinefrenz einen Fight auf Augenhöhe. Das Ergebnis von 1:1 war leistungsgerecht, da waren sich alle Spieler beim Bier nach dem Spiel, auf der 100jährigen Vereinsfeier unseres Partnervereins TuS Girod einig. Die nächsten 5 Spiele waren geprägt von einer sehr guten Mannschaftseinstellung und Kampfgeist. Auch die Punkteausbeute von 11 Punkten gegen diese spielstarken Mannschaften (Niederbreitbach, Vettelschoß, Ellingen, Maischeid, Linz) lässt sich sehen. Sodass wir uns nach 8 Spielen in der Spitzengruppe der Liga festgesetzt hatten. Gegen Niederelbert stand am 9. Spieltag das nächste Derby vor der Tür. Leider konnten wir

an dem Tag alle nicht zu unserer Normalform finden, sodass wir am Ende unsere erste Niederlage in der neuen Klasse einstecken mussten (1:2). In der darauffolgenden Woche konnten wir uns auf dem Kunstrasen von Ransbach wieder für die Niederlage rehabilitieren und gewannen souverän 3:0 gegen einen überforderten Gegner aus Ransbach.

Am 11. Spieltag kam es somit zum vermeintlichen Spitzenspiel gegen den Tabellenführer Feldkirchen. Wir hatten uns viel vorgenommen und wollten die Pokalfinalniederlage aus der letzten Saison wieder gut machen. Dieses ist uns leider nur in der ersten Halbzeit gelungen, trotz guter Torchancen, konnten wir unser Spiel in der zweiten Halbzeit nicht mehr durchführen, sodass man dem Gegner die drei Punkte überlassen musste (0:2). Eine Woche später stand das nächste Spitzenspiel gegen Stahlhofen an. Auf tiefem Geläuf in Ruppach, konnten wir das Kampfspiel mit 2:1 für uns entscheiden. Dieses Spiel haben wir nur durch unseren Teamgeist und Zusammenhalt gewinnen können, da wir in dem ersten Halbjahr durch viele Verletzungen, unsere Studenten, Urlauber und geringe Trainingsteilnahme auf der sogenannten letzten Felge gelaufen sind.

Dass wir bei jedem Spiel alles abrufen müssen, haben wir im letzten Spiel vor der Winterpause gesehen. Im Rückspiel gegen den Tabellenletzten Staudt kamen wir nur durch Glück (oder Können des Tim H. – Die anwesenden Zuschauer konnten einen sehenswerten Fallrückzieher auf dem Hartplatz in Heiligenroth bestaunen) in der Nachspielzeit zum 1:1 Ausgleich.

Mit 23 Punkten haben wir uns in die Winterpause verabschiedet, bei noch zwei Nachholspielen konnten wir theoretisch bis auf 6 Punkte auf den Erstplatzierten Feldkirchen rankommen.

Demnach sollte mit verbesserter Trainingsbeteiligung und 5 Winter-Neuzugängen an den Erfolg der Hinrunde angeknüpft und nach Möglichkeit die Punkteausbeute noch verbessert werden.

Nach gut verlaufener Wintervorbereitung wurden aufgrund des strengen Winters bis in den April hinein alle Heimspiele auf dem Hartplatz in Heiligenroth absolviert. Ob es an dem veränderten Untergrund lag, welcher unserer Spielweise sicher nicht entgegen kam, darf diskutiert werden.

Nicht jedoch die Punkteausbeute und die teilweise desolatte Leistung. So gingen innerhalb von 12 Tagen im März alle drei Heimspiele (gegen Niederbreitbach, Neustadt-Ferthal, Vettelschoß) verloren. Im darauffolgenden Auswärtsspiel in Steinefrenz konnte mit viel Kampf und Leidenschaft ein 0:0 erzielt werden und die Hoffnung auf einen besseren Saisonverlauf in der Folge wurde genährt.

Am kommenden Spieltag jedoch waren wir beim späteren Aufsteiger aus Ellingen mit 1:5 hoffnungslos unterlegen. Im Hinspiel konnte gegen das gleiche Team noch ein 2:0-Sieg eingefahren werden. Spätestens jetzt war allen klar, dass die gesteckten Ziele in weite Ferne gerückt sind und wir uns zunächst auf das wesentliche konzentrieren mussten.

Die nächsten beiden Spiele gegen Linz und Elbert haben wir jeweils wiederum mit einem Unentschieden beendet. So dauerte es also mit zum 7. Spiel im neuen Jahr, wir schreiben mittlerweile den 05. Mai, bis unser erster Sieg eingefahren werden konnte (3:0 gegen die SG Ransbach-Baumbach).

Es folgte noch eine unnötige 1:2 – Niederlage in Maischeid, wobei hier zu erwähnen ist, dass aufgrund von Verletzungen und Abwesenheit von vielen Stammkräften eine stark ersatzgeschwächte Elf antreten musste.

Die letzten drei Partien zeigten dann wieder ein besseres Bild.

Wir konnten gegen Neustadt-Ferthal und die SG Feldkirchen, immerhin zwei der besten Rückrundenteams, jeweils ein 2:2 herausholen und mit einem 1:0 – Sieg in Stahlhofen, die Saison versöhnlich beenden. Dabei wurde das ursprünglich ausgegebene Saisonziel, ein einstelliger Tabellenplatz, „nur“ aufgrund der schlechteren Tordifferenz gegenüber der SG Elbert um einen Platz, also Platz 10, verpasst. Für die Mannschaft ist es sehr schön bei einem Bier nach dem Spiel mit unseren Fans gemeinsam noch mal das Spiel Revue passieren zu lassen. Auch die Anzahl der Fans die zu unseren Heim- und vielen Auswärtsspielen begleitet, spornt uns noch mehr an und hilft uns schweren Spielphasen zu überstehen.

Abschlusstabelle 2012/2013 – Kreisliga A

Pl.	Mannschaft	S	G	U	V	Torverh.	Tordiff.	Pkt.	Trend
1	SG Ellingen	26	20	2	4	88:27	41	62	●
2	SG Feldkirchen	26	17	6	3	61:24	37	57	●
3	SG Witt. Niederbreitbach	26	14	7	5	62:38	24	49	↕
4	SG Vettelschoß	26	14	5	7	53:50	3	47	↕
5	FSV Stahlhofen	26	13	1	12	57:45	12	40	●
6	SG Steinefrenz	26	11	6	9	43:39	4	39	↕
7	TuS Azbach	26	11	4	11	44:44	0	37	↕
8	VB Linz II	26	10	6	10	47:48	1	36	↕
9	SG Elbert	26	9	8	9	44:39	5	35	↕
10	SG Heiligenroth	26	8	11	7	36:35	1	35	●
11	DJK N.-Ferthal	26	7	6	13	40:53	-4	27	↕
12	SV Maischeid	26	7	5	14	52:48	4	26	↕
13	SG Ransbach-B.	26	4	3	19	39:81	-42	15	●
14	SG Siershahn	26	0	4	22	16:104	-86	4	●

Für die neue Saison haben wir uns viel vorgenommen. Nach der Eingewöhnungsphase im ersten Jahr der A-Klasse möchten wir die teilweise sehr guten Leistungen der Vorsaison wiederholen und mit größerer Konstanz auch zum Ende hin einen besseren Tabellenplatz erreichen. Dabei sollen uns die Neuzugänge Fatmir Malici (TuS Montabaur), Sebastian Bersch (SG Hundsangen) und Jose Nildo da Silva Junior (MSV Rudersdorf) helfen.

Abstieg und Neuanfang

Bei der zweiten Mannschaft verlief die abgelaufene Saison sehr turbulent. Der zu Saisonbeginn eingeleitete Umbruch mit dem Trainerwechsel von Besnik Ramaj zu dem bis dato Co-Trainer Michael Rausch verlief nicht wie erhofft.

Oberstes Saisonziel war es wie in den vergangenen Jahren auch, die Klasse zu halten. Nach zehn Spieltagen musste man bereits acht Niederlagen verkraften und war schon weit von einem Nichtabstiegsplatz entfernt. Als dann am 11. Spieltag eine 2:4 – Niederlage gegen den TuS Niederahr folgte zog Coach Rausch die Reißleine und trat mit sofortiger Wirkung am 01.11.2012 von seinem Amt als Trainer zurück. Am kommenden Sonntag hat dann das Interimsgespann aus Marcel Reiländer (Kapitän) und Lukas Ortseifen (verletzter Ex-Kapitän) vorübergehend die Geschicke geleitet. Leider wurde auch diese Partie verloren. Zur nächsten Partie konnte mit Stefan Knie ein neuer Trainer, der sich bis zum Saisonende zur Verfügung stellte, präsentiert werden.

Es setzte auch sofort der berühmte Trainereffekt ein und die ersten beiden Partien konnte bei einem 6:0 –Torverhältnis gewonnen werden. Gegen Ebernhahn folgte dann mit einer 1:2-Auswärtsniederlage zwar noch ein kleiner Dämpfer, doch konnte man aufgrund der gezeigten Leistung etwas optimistischer in die Rückrunde schauen.

Aus den ersten fünf Partien des neuen Jahres haben wir dann auch gleich drei Siege eingefahren und auf einmal waren wir wieder mitdrin ums Rennen auf die Nichtabstiegsplätze. Es sah sogar fast danach aus, als ob man es fast schon geschafft hätte.

Am 22. Spieltag folgte dann ein Punktgewinn gegen Stahlhofen und der Optimismus war fast grenzenlos. Es sollte jedoch der letzte Punktgewinn für diese Saison bleiben.

Die weiteren Partien gingen allesamt verloren und die stark aufspielende Konkurrenz um den Klassenerhalt punktete unermüdlich. So standen wir nach dem letzten Spieltag am Tabellenende und der Abstieg war besiegelt. Besonders bitter bleibt uns in Erinnerung, am letzten Spieltag zur Halbzeit bereits mit 2:0 in Marienhausen geführt, am Ende jedoch mit 2:3 verloren zu haben. Ein Sieg hätte den direkten Klassenerhalt bedeutet.

Abschlusstabelle 2012/2013 – Kreisliga C-Südost

Pl.	Mannschaft	S	G	U	V	Torverh.	Tordiff.	Pkt.	Trend
1	TuS Niederahr	26	21	1	4	98:43	55	64	●
2	SV Hiltpolt Salters	26	19	1	6	81:42	39	58	●
3	SV Marienrathdorf	26	16	2	8	81:47	34	50	●
4	SG Dreikirchen	26	13	4	9	54:42	12	43	✕
5	JSSV Freirachdorf	26	11	8	7	59:55	4	41	✕
6	Union Sessenbach	26	12	1	13	54:53	1	37	●
7	SG Herschbach-Sch. II	26	10	3	13	47:55	-8	33	●
8	SG Marienhausen II	26	10	2	14	51:71	-20	32	✕
9	FSV Ebernhahn 08	26	9	4	13	43:54	-11	31	✕
10	FSV Stahlhofen II	26	9	4	13	61:81	-20	31	●
11	TuS Hilgert	26	9	4	13	45:69	-24	31	●
12	SG Hundsangen II	26	9	3	14	54:66	-12	30	●
13	SG Sellera II	26	7	2	17	45:83	-38	23	●
14	SG Heiligenroth II	26	7	1	18	39:51	-12	22	●

Zur neuen Saison muss man nach sechs Jahren in der C-Klasse Südost nun wieder in die ungeliebte D-Klasse. Mit unserem neuen Trainer Manfred Heibel und vielen neuen, jungen Gesichtern, aber auch Reaktivierten Kräften soll nun eine schlagkräftige Truppe aufgebaut werden und ein vorderer Platz in der Klasse erreicht werden.



Belegung

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch
10.30 Uhr		Seniorenturnen Beate Kurzenacker	Fit in den Morgen Dorothe Thome-Müller
11.30 Uhr			
12.30 Uhr			
14.30 Uhr			
15.00 Uhr			
16.00 Uhr			
17.30 Uhr		Kids Dance Pia Bay	
18.00 Uhr			
18.30 Uhr			(18.30 - 19.30 Uhr) Ganzkörpertraining Carolin Schulz
19.00 Uhr	(19.15 - 20.15 Uhr) Bodystyling Andrea Flach	Fit ab 50 Beate Kurzenacker	
19.30 Uhr			
20.00 Uhr		Step Aerobic Simone Ritz	
20.30 Uhr			
21.00 Uhr			

Bodystyling	Andrea Flach
Seniorenturnen	Dorothe Thome-Müller
Kids Dance	Pia Bay
Fit ab 50	Beate Kurzenacker
Step Aerobic	Simone Ritz
Fit in den Morgen	Dorothe Thome-Müller
Ganzkörpertraining	Carolin Schulz
Rückengymnastik	Dorothe Thome-Müller

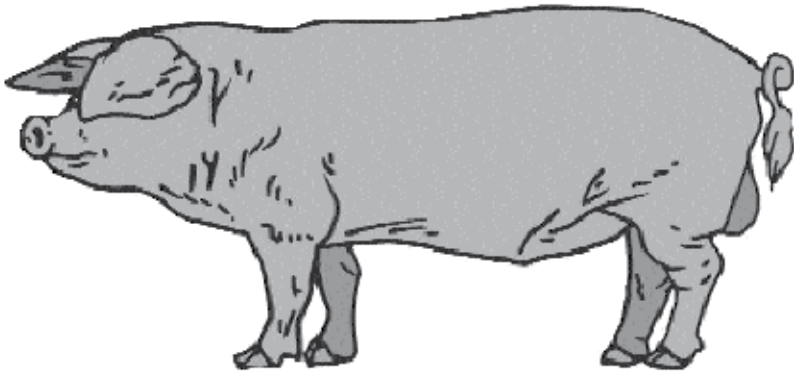




Fleischerfachgeschäft

Alexander Herz

Fleisch & Wurstwaren



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



8. Heiligenröther Beachvolleyball Dorfturnier

Das 8. Heiligenröther Beachvolleyball Dorfturnier wurde in diesem Jahr von den jungen Mitgliedern der Volleyballabteilung organisiert (15 – 19 Jahre und dem stellv. Abteilungsleiter mit zarten 23 Jahren).



Obwohl es für viele das erste Mal war, eine Veranstaltung dieser Größe auf die Beine zu stellen, wurde die Aufgabe von allen mit Bravour gemeistert. Bis kurz vor dem Turnier war nicht sicher, ob sich genügend Mannschaften anmelden würden. Aber Dank Hartnäckigkeit und Engagement meldeten sich am Ende sogar 18 Teams an: Rekordbeteiligung.

In gewohnt professioneller Art und Weise führte Marc Oostlander die Turnierleitung durch. Des Weiteren sind hervorzuheben Sarah Ortseifen (verantwortlich für das Zusammentrommeln der Turniermannschaften und der Helfer), Jörg Kolbeck (Gesamtleitung) und Wolfgang Engelen (Fotograf). Der Dank gilt den folgenden Helfern (in alphabetischer Reihenfolge): Marvin Conradi, Janine Hartert, Dominik Heinz, Dennis Herz, Ilse Hesse, Christian Jünger, Daniel Müller, Sophie Pitton, David Scherer, Jan Schughart, und den vielen Helfern, Getränke- und Kuchenverkauf sowie am Grill. Des Weiteren danken wir Manfred Ellmayer, dem Vorstand des SV Heiligenroth, Burger King, Bäckerei Nink und der Metzgerei Herz.

Hier noch einige Impressionen des Turniers, die zeigen, dass alle Beteiligten der Devise des Turniers gefolgt sind: Freude, Spaß und Ausgelassenheit. Nicht immer hatten die gezeigten Darbietungen etwas mit Volleyball direkt zu tun. Das ist aber auch gut so. Am Ende siegt zwar die Mannschaft, die am besten Volleyball spielen kann, Gewinner sind aber all jene, denen der Tag Freude bereitet hat und die eine vergnügliche Zeit hatten.

Diese Herren aus der Nachbargemeinde



haben den eigentlichen Sinn des Turniers erkannt und in harter, hingebungsvoller Arbeit umgesetzt.



Die Volley-Bären haben sich richtig schick gemacht für das Turnier.



P.S.:
Das waren in diesem Jahr die Gewinner: Jörg Kolbeck, Steven Jünger, Dominik, Marcel und Stefan Heinz.

Volleyball

Sie setzten sich in einem hochklassigen Finale gegen die Mannschaft der Fußballer des SV Heiligenroth durch. Die Sieger freuten sich über den Gewinn für den Turniersieg, einen Gutschein „All you can Eat“.

Dafür vielen Dank an den Sponsor Burger King.

Wie in den Vorjahren wurden auch diesem Jahr die Einnahmen der Cocktailbar (organisiert durch Ilse Hesse) für das Hungerprojekt gespendet.

Der Erlös wurde durch die DELL GmbH verdoppelt. Somit konnten insgesamt 650,- € für die gute Sache gespendet werden.

Vielleicht hat der eine oder andere mal Interesse, an einem Probetraining teilzunehmen oder kennt jemanden, der Volleyball spielen möchte.

Jeder, egal welches Spielniveau, ist herzlich willkommen, vom Anfänger bis zum Profi kann jeder bei uns mitspielen. Gleich, ob früher mal in der Schule gespielt, vor einiger Zeit im Verein oder in einer anderen Sportart aktiv, wir freuen uns über Jede und Jeden, der als Hobbyspieler bei uns mitmachen möchte.

Trainiert wird dienstags ab 18:30 Uhr in der Vogelsanghalle Heiligenroth, im Sommer auf dem Beachvolleyballplatz.

Trainer: Wolfgang Gebauer

Telefon: 02602 / 99 79 0 49

Mail: w_gebauer@web.de



Ballett



Volleyball



maler koh|haas

breslauer straÙe 3 56412 heiligenroth

telefon: 02602/57 20

telefax: 02602/90565

Es ist geschafft ...

die Herrenmannschaft spielt auch in der Saison 2013/2014 in der 2. Kreisklasse der Staffel A.

Es war nicht einfach dieses Ziel zu erreichen. Durch den zeitweiligen Ausfall von zwei gesetzten Spielern (Gürtler/Heinz) im vorderen und hinteren Paarkreuz, wobei der eine Spieler (Heribert Heinz) operativ bedingt nur zu Beginn der Saison wenige Begegnungen absolvieren konnte und im übrigen pausieren musste, war die Mannschaft sehr stark geschwächt.

Die Ausfälle konnten bei der sowieso dünnen Personaldecke nicht kompensiert werden. Zu einigen Meisterschaftsspielen konnten wir nur mit „drei“ Mann antreten. Die Niederlagen waren damit vorprogrammiert.

Dennoch haben wir am letzten Spieltag noch den 4. letzten Platz erreicht. In den vergangenen Jahren hatte diese Platzierung „stets sicher“ zum Klassenerhalt gereicht; nicht so in der abgelaufenen Saison.

Bedingt durch neue Klasseneinteilungen mussten wir sonntags in Fachbach an den Relegationsspielen teilnehmen. Hier erspielten wir mit einer sehr kämpferischen Leistung den 1. Platz mit der Folge des Verbleibes in der 2. Kreisklasse. Wir können nun wieder komplettiert antreten und hoffen daß wir von Ausfällen wie in der abgelaufenen Saison verschont bleiben.

Festzuhalten ist weiter das –endlich- spürbar zunehmbare Interesse an unserer Tischtennisabteilung.

Seit einigen Wochen nehmen regelmässig 4 weitere Spieler (2 männlich, 2 weiblich) am wöchentlichen Training teil.

Weitere Spieler/innen erscheinen immer mal wieder und bekunden Interesse.

Hier wird Überzeugungsarbeit seitens der Abteilungsleitung –der Etablierten– geleistet in der Hoffnung auf einen weiteren stabilen Zulauf.

Im Ergebnis können wir folglich in Zukunft unseren Spielerkader sowie quantitativ wie auch qualitativ ausbauen. Durch den Spielerzuwachs wird das wöchentliche Training wesentlich bereichert und auch verbessert; der Teamgeist stimmt.

Selbstverständlich kann auch „nur zu Hobbyzwecken“ –also ohne Ambitionen an Meisterschaftsspielen teilzunehmen– gespielt werden.

Also: Einfach mal vorbeischaun und völlig zwanglos mitmachen, es lohnt sich.

Trainingszeiten:

donnerstags ab 19.00 Uhr
(vorher: Kinder)
montags ab 20.00 Uhr
(freies Training für besonders Aktive)

Ansprechpartner:

Volker Reichwein (Abteilungsleiter)
Telefon: 02602/18917

Heribert Heinz (Mannschaftsführer)
Telefon: 02602/2391

Karl-Heinz Gürtler
Telefon: 02602/16966



Weihnachtsfeier

Am 18.12.2012 fand die Weihnachtsfeier für alle Kinder des SV Heiligenroth statt. Waren es in den letzten Jahren immer nur 10-12 Kinder, kamen dieses Mal erfreuliche 27 Kinder und einige Eltern. Dadurch mussten wir im Sportlerheim alle etwas enger zusammenrücken. Weihnachtliche Lieder wurden gesungen, es gab Spiele und eine Mitmach-Geschichte. Für den großen und kleinen Hunger und Durst gab es neben einem Imbiss allerlei Getränke und weihnachtliche Leckereien. Natürlich stattete der Nikolaus uns einen Besuch ab, der jedem Kind persönlich sein Geschenk überreichte. Alles in Allem eine gelungene Feier in weihnachtlicher Stimmung, auch dank der großen Anzahl an Kindern. Schön, dass ihr dabei wart!

Ostereiersuche (Ostermontag, 01.04.2013)



Die traditionelle Ostereiersuche am Ostermontag war ebenfalls sehr gut besucht. Bei kaltem aber trockenem Wetter kamen viele Kinder zum Sportlerheim, um sich auf die Suche nach ihren Osternestern zu machen, die der Osterhase rund um den Sportplatz versteckt hatte. Die Eltern hatten derweil Zeit für einen Plausch bei einer heißen Tasse Kaffee. Auch hier nahmen wesentlich mehr Kinder teil als im vergangenen Jahr. Der Osterhase hatte kaum genug Nester für jedes Kind und musste „nachlegen.“



Ferienfreizeit vom 09. - 13.08.2013

Zum zweiten Mal fand in diesem Jahr die Ferienfreizeit der Pfarrgemeinde in Kooperation mit dem SV Heiligenroth statt. Unter dem Motto Zirkus wurde gespielt, gebastelt, gegessen und geschlafen. Sicher haben viele das Zirkuszelt auf der Wiese beim Sportlerheim gesehen, das die Kinder unter Mithilfe einiger Erwachsener selbst gebaut hatten. Der SV war an der Organisation und Betreuung beteiligt, führte einen Sportnachmittag sowie eine Zirkusolympiade durch. Nicht nur die Kinder waren mit Eifer bei der Sache und hatten ihren Spaß. Der Sportverein will auch im kommenden Jahr eine Kinderfreizeit in Gemeinschaftsproduktion mit der Kirchengemeinde um Pastoralreferent Franz Hennemann durchführen.

Allen Helfern an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!



Mehr Bilder unter:

<http://www.xhennemann.de/Zirkus2013.htm>

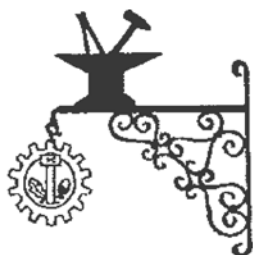
Ilse Hesse - Jugendleiterin

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



Kids Dance

„Kids Dance“

Dienstags von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr



Unsere SV-Kids-Dance-Group besteht derzeit aus 13 Mädels im Alter zwischen 8 und 12 Jahren.

Zu topaktuellen Hits tanzen wir 1 x in der Woche und stellen so in kurzer Zeit einen Tanz sowie Hebefiguren auf die Beine.

Damit ihr euch während des Trainings nicht verletzt, erlernen wir zu Beginn der Stunde eine kleine Chorographie.

Dadurch werden eure Muskeln aufgewärmt und ihr bekommt eine bessere Kondition. Durch ständiges wiederholen kommt auch die Konzentration nicht zu kurz.



Zum Schluß unserer Trainingsstunde gibt es immer noch 1 Spiel oder 1 kleine Massage. Wenn Du Tanzluft geschnuppert hast und du zwischen 8 u. 12 Jahren bist, dann schau einfach mal vorbei:

Mitzubringen sind: Trinkflasche,
Sportkleidung



oder



und jede Menge Fun

Sportliche Grüße

Pia Bay



Buchstabensalat



Markiere die im Buchstabensalat versteckten Wörter!

H B I N O
 T Z F L U M D S R
 B I M L A R S R N P Q
 R P B W S C M R U L E R V
 T P T R A K C F P W N E U
 Q Q U Y R U B B E R J C I Z R
 U L P J N C O W C H A I R S E
 T L I F Q E A S L O X L M C D
 Y C L A S S R O O M P I N H L
 M I C D G L D L D E S K G O D
 G R M U T J Y N W U E E O
 Z W P W I S B O O K V X L
 B T E A C H E R J I N
 R L Q Y W C K F Z
 J W M D Q

- | | | |
|--------------------|----------------|-------------------|
| ① homework _____ | ② chair _____ | ③ desk _____ |
| ④ teacher _____ | ⑤ book _____ | ⑥ classroom _____ |
| ⑦ blackboard _____ | ⑧ pencil _____ | ⑨ ruler _____ |
| ⑩ rubber _____ | ⑪ pupil _____ | ⑫ school _____ |



Kinderturnen

Übungsleiterin Silvia Fischer

Telefon: (0 26 02) 12 04 08

Trainingszeit:

dienstags: 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr



Im Kinderturnen sind alle Menschen ab sechs Jahren herzlich willkommen.

Mitzubringen sind: Stoppsocken oder Turnschuhe und bequeme Kleidung.

Am Anfang der Sportstunde suchen sich alle Kinder ein Spielgerät aus und spielen sich einige Minuten „warm“ (die Turnhalle ist im Winter sehr kalt). Danach bauen wir gemeinsam einen Parcours oder ein Gerät auf, an denen/dem wir trainieren. Zum Ausklang der Stunde wird meistens ein Ballspiel ausgewählt, z. B. Völkerball, Zauberwald oder ähnliches. Manchmal endet die Stunde mit einer Entspannungsrunde.

Im Sportunterricht versuche ich, die individuellen körperlichen Fähigkeiten zu verbessern bzw. zu stabilisieren. Teamgeist und Kommunikation werden durch Gruppenspiele, etc. gefördert. Die Kinder erleben Unterstützung von den Anderen, wenn sie beispielsweise fallen oder einfach einen schlechten Tag hatten. Natürlich ist Sport ideal geeignet, Stress abzubauen.

Besonders Kinder im Grundschulalter zeichnen sich motorisch durch eine ausgeprägte Lebendigkeit und Mobilität aus. Durch vielfältiges Sammeln von Bewegungserfahrungen an allen Turngeräten und beim Spielen erleben die Kinder unterschiedliche Erfolgserlebnisse. Dies ist, in der heutigen relativ stressigen und bewegungsarmen Zeit, von großer Bedeutung.

Wichtig ist, dass schon frühzeitig sachgerechte Bewegungsanreize gesetzt werden. Die Kinder werden dadurch sicherer. Die zunehmende Sicherheit erhöht das Selbstbewusstsein. Selbstbewusste Kinder sind starke Kinder.



Kinder Turnen

Eltern-Kind-Turnen

Im Eltern-Kind-Turnen sind Kinder bis sechs Jahren in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen.

Übungsleiterin Silvia Fischer

Telefon: (0 26 02) 12 04 08

Trainingszeit:

donnerstags 15.50 Uhr bis 16.50 Uhr

Eine Stunde lang können sich die Kinder 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 dem Entwicklungs-

stand des Kindes werden verschiedene Geräte, Spiele und ein Bewegungsparcours angeboten. Die Eltern helfen bei den Übungen mit. Das Gleichgewicht halten, die richtige Koordination bei den 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 Lied zum Mitmachen. Kinder lieben Rituale. Sie fassen Vertrauen in gewohnte Abläufe und sind mit Freude beim nächsten Mal im Eltern-Kind-Turnen dabei.



„Fit ab 50“

– Für Sport ist es nie zu spät!

Die Gymnastikgruppe „Fit ab 50,“

Freude am Sport und der Bewegung, sowie Spaß und Geselligkeit zeichnet diese sportlich aktive Frauengruppe im SV Heiligenroth e.V. aus.

In der Gymnastikstunde aktivieren wir bei flotter Musik unsere Muskulatur durch gezieltes Training mit Kleingeräten, wie Stab, Ball, Terraband oder Hanteln.

Damit verbessern wir die Körperhaltung, die Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Auch die geistige Leistungsfähigkeit steigern wir durch Gedächtnistraining.

Dieses Training hält uns fit und vital.

Die Gymnastikstunde endet mit einer Entspannung, in Form von autogenem Training in Phantasie und Märchenreisen.

In den Sommermonaten finden die Gymnastikstunden im Freien statt.

Walken, Wandern und natürlich auch mal ein Eis essen, gehören neben der Gymnastik dazu.

In der „Fit ab 50,“ Gruppe ist jeder herzlich willkommen, für den Sport nie zu spät ist.

Die Gymnastikstunden finden jeden Dienstag von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr im ZBV Raum der Vogelsanghalle statt.

Die Übungsleiterin Beate Kurzenacker steht bei Rückfragen gerne zur Verfügung.

Telefon : (0 26 02) 69 99 3





11. Stundenpaar-Crosslauf des SV Heiligenroth

Der 11. Stundenpaar-Crosslauf, der im letzten Jahr ausgefallen war, wurde am 05.07.13 mit einem neuen Konzept nachgeholt, nachdem die Veranstaltung am ursprünglichen Termin am 31.05.13 witterungsbedingt abgesagt werden musste.

Wolfgang Gebauer, der für die Organisation verantwortlich zeichnete, schickte bei sehr guten äußeren Bedingungen 22 Teams auf die Runde.

Gesamtsieger mit insgesamt 17957 m wurde das Team Matthias Neuburger/Thomas Klein, gefolgt Jens Kaiser/ Maarten Czackert (Erwachsener/Kind) mit 15527 m. Den dritten Platz belegte das Duo Marion Groß und Helmut Groß (Frau/Mann) mit 14936 m. Aus Heiligenröther Sicht sehr beachtlich: Das Paar Lorenz Hommrich/Luis Nattermann

gewann die Klasse 7 (männliche Paare bis 12 Jahre und wurde mit beachtlichen 14335 m in der Gesamtwertung sechste.

Alexander Herz und Dennis Herz liefen 13172 m (Gesamtdreizehnte) und siegten in der in inoffiziellen Wertung Vater/Sohn.

Bei den Frauen siegte das einheimische Paar Tanja Wyremblewsky/Conny Bierenfeld mit 12817 m und wurde in der Gesamtwertung fünfzehnte.

Ebenfalls aus Heiligenroth sehr beachtlich: Sascha Lieb/André Dirsen mit 12580 m und Platz 17 und Klaus Burg/Johanna Hörsch (Klasse Erwachsener/Kind bis 14 Jahre) mit 11982 m.

Allen Läufern herzlichen Glückwunsch zu ihren beachtlichen Leistungen und allen Helfern ein großes Dankeschön.

Fit ab 60



Fit ab 60 am Dienstag

Aktive Damen zwischen 60 und 80 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. **Rückenfit am Mittwoch**

Damen und Herren zwischen 50 und 73 Jahren

Mittwochs 11.30 Uhr – 12.30 Uhr
ZBV – Raum

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.



Rückenschule

„Rückenfit im Sportverein“

--Für Sport ist es nie zu spät --

Freude am Sport und der Bewegung, sowie Spaß und Geselligkeit zeichnet unsere sportlich aktiven Rückenfit-Gruppen im Sportverein aus.

In den Gymnastikstunden aktivieren wir bei flotter Musik unser Herz-Kreislaufsystem. Durch gezielte Übungen mit Kleingeräten wie z.B. Stab, Ball, Therraband oder Hanteln erhalten und kräftigen wir unsere gesamte Körpermuskulatur mit Schwerpunkt „Rücken“!

Ziel: Verbesserung der Körperhaltung, Förderung der Beweglichkeit und Schulung des Gleichgewichtes.

Unsere geistige Leistungsfähigkeit steigern wir durch Koordinations- und Ge-

dächtnistraining. Die Gymnastikstunden enden wechselnd mit Entspannung, in Form von autogenem Training, Phantasiereisen und Dehnungsübungen.

Ergebnis: Wir halten uns fit, vital und flexibel.

Mittwoch`s: 11:30 Uhr – 12:30 Uhr

Donnerstag`s: 17:15 Uhr – 18:30 Uhr

18:30 Uhr – 19:45 Uhr

Unser Motto: „ Für Sport ist es nie zu spät
„ ist jeder herzlich willkommen.

Die Übungsleiterin Dorothe Thome-Müller steht bei Rückfragen gerne zur Verfügung. **Telefon: (06485) 91 1265**



Leiterin: **Andrea Flach**
Termin: Montag 19.15 Uhr bis 20.45 Uhr
Ort: **ZBV**

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 J ...

Der reichhaltig gefüllte Materialschrank (Kurzhandeln, Gewichtsstangen, Tubes etc...) und Steppbretter 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 regel-

mäßig trainierenden Teilnehmer verbessert und gesteigert hat. Also: Für Fleiß ein Preis! J

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!!

Liebe und sportliche Grüße
Andrea Flach





Wortschlangen



Verbinde die Buchstaben und schreibe die gesuchten Wörter auf:

I	K
L	O

Kilo

A	S
G	T

R	L	E
Ä	T	S

T	H	C
I	N	A
S	C	H

I	C	H
R	T	S

R	P	S
U	C	H

N	R	G
Ä	E	N
H	R	U

C	S	Z
H	E	R

U	L
T	F

E	G	A
U	D	S
R	C	H

U	I
T	E

N	W	A
E	T	R
G	E	G



Ganzkörpertraining

Leiterin: Carolin Schulz

Termin: Mittwochs 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Übungen zur Kräftigung der Muskulatur am

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 Pilates & Workout-Kurs. Wir beginnen mit einem kräftigenden und festigenden Arbeitsteil, bei dem die Fettverbrennung angekurbelt 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.

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 Hal-

tung unter Schwerpunktsatz 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. Handlungsfehlern, Verspannungen und damit verbundenen Begleiterscheinungen wird vorgebeugt bzw. kann eine Verbesserung erheblich begünstigt werden.

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!

Rückenschule

Funktionelle Gymnastik

Termin: Mittwochs 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr.





Buchstabensalat



Markiere die im Buchstabensalat versteckten Wörter!

G Q M H W
 B E W E R T U N G
 S Y E N T H A L T E N
 Q C L T A U F R Ä U M E N
 I H W K O R B T U S F U Y
 X D L U H **E** ß S D B E I ß E N
 X E Ü N E U A U T O G R A M M
 ß E S S H **L** D R N O S T A M X
 J Y S C D **E** ß O K H C K N O W
 H A E H H ß U C A Ü H S L O Z
 V L Q V C P K N P M F A S
 L R F K N O P F F U T S U
 T G W O L K E E T M S
 N E K T A R N Z P
 P K T P U

1 Eule _____

2 Rock _____

3 Autogramm _____

4 Knopf _____

5 hüpfen _____

6 Bewertung _____

7 Wolke _____

8 Schmutz _____

9 Idee _____

10 beißen _____

11 Anlass _____

12 Korb _____

13 Moos _____

14 enthalten _____

15 Nektar _____

16 Schlüssel _____

17 Wunsch _____

18 aufräumen _____





***Besuchen sie unsere
Homepage:***

www.sv-heiligenroth.de



***Wir wünschen allen
unseren
Mitgliedern, Förderern
und Unterstützern
ein frohes und gesegnetes
Weihnachtsfest
und einen guten
Start
ins neue
Jahr
2014.***



***Der Vorstand des SV Heiligenroth
dankt allen Mitgliedern des Vereins,
den Aktiven und Übungsleitern, den
Fans und besonders den Sponsoren
für ihr großes Engagement.***



***Besuchen sie unsere
Homepage:***

www.sv-heiligenroth.de