



KUCHEBLECH 2023/24

INHALTSVERZEICHNIS



VEREINSLEBEN

- 04 Vorwort des 1. Vorsitzenden
- 06 Ehrungen
- 11 Sommerfest

VOLLEYBALL

- 37 All About Volleyball - Rückblick

FUSSBALL

- 15 Seniorenfußball
- 17 Jugend-Mannschaften
- 20 Rheinland-Pokal
- 22 25 Jahre SG-Ahrbach
- 24 Jubiläum Kurt Fries
- 26 Jahr des Schiedsrichters
- 29 BVB Fußball Camp

GYMNASTIK

- 39 Berichte der Kursleiter
- 41 Impressionen
- 42 Trainingszeiten

TISCHTENNIS

- 33 ...die schönste Nebensache der Welt?
- 34 Unser Tischtennis-Jugend
- 35 Ausblick

UNSERE KIDS

- 44 Turnen ist unsere Welt
- 45 Ostereier-Such-Aktion
- 46 Kinderfreizeit - Die himmlische Zeit
- 47 Impressionen

VEREINSLEBEN

“

In einer Gemeinschaft
wird aus vielen Ich ein Wir.

”





VORWORT

1. Vorsitzender

Schon wieder ein Jahr vorbei, wieder das Sportjahr Revue passieren lassen, was ist denn so alles passiert. Je länger man darüber nachdenkt, desto mehr positive Dinge fallen einem ein. Das ist beruhigend, wenn man das mit dem Blick auf die Welt vergleicht: Weiterhin Krieg in der Ukraine, eine neuer in Israel, zwischendurch hohe Inflation, rechte Kräfte gewinnen an Einfluss (da fällt einem Bertolt Brecht ein: „Der Schoß ist fruchtbar noch, aus dem das kroch.“). Da ist so ein Sportverein schon fast Ort der Glückseligkeit, bei dem man das alles für kurze Zeit ausblenden kann. Ein, zwei Stunden auf sich selbst fokussiert und vollsten Einsatz beim Training oder Wettkampf. Auch das ist eine der Aufgaben eines (Sport-)Vereins.

Ein Höhepunkt des (Sport-)Jahrs was der Tag der Vereine. Das Sommerfest ist ein Beweis für das mittlerweile wieder sehr gute Zusammenwirken aller Ortsvereine. Bedanken möchten wir uns hier bei allen Mitgliedern des Vereinsrings unter der sehr guten und angenehmen Leitung von Peter Frink. Zitieren möchte ich an dieser Stelle einen unserer ehemaligen Bürgermeister: „Die Vereine sind der Kitt der Gemeinde.“ Die Planung für das nächste Sommerfest 2024 haben bereits begonnen.

Was waren die weiteren Höhepunkte in 2023 (siehe auch Berichte im Innenteil):

- Auszeichnung des SV Heiligenroth für seine 100-jährige Bestehen durch den Bundespräsidenten
- Auszeichnung der Kinderfreizeit für ihr Konzept durch Lotto Rheinland-Pfalz
- Auszeichnung der Kinderfreizeit durch den Sportbund Rheinland als Sieger der Region Rheinland
- Auszeichnung von Leonie Böcker (Abteilungsleiterin Gymnastik) als Gewinnerin des Ehrenamtsförderpreises der Sportjugend Rheinland
- Auszeichnung des SV Heiligenroth für die Förderung der Jugendarbeit durch Gründung einer Tischtennis Kinder- und Jugendmannschaft
- Höchste Mitgliederzahl seit Bestehen des Vereins mit 759 Mitgliedern.
- Starker Mitgliederanwuchs in den Abteilungen Gymnastik, Tischtennis und Volleyball.
- Beste Platzierung des 1. Mannschaft seit dem Aufstieg in die Bezirksliga (6. Platz).
- Hervorragender 4. Platz der 2. Mannschaft schon im ersten Jahr nach dem Aufstieg
- Erfüllung aller Module der Präventions-Initiative (gefordert waren sechs)
- Start unserer Inklusions-Initiative

Susanne Bayer vom Sportbund äußerte bei einem der verschiedenen Ehrungstermine des Vereins, dass der SV Heiligenroth mittlerweile im ganzen Westerwaldkreis und im Rheinland bekannt sei für seine hervorragende Arbeit, insbesondere im Kinder- und Jugendbereich: „Ihr habt euch mittlerweile einen sehr guten Namen gemacht und sorgt im positiven Sinne für Aufsehen!“ So etwas hört man gerne und zeigt, dass sich der Einsatz aller Helfer, Übungsleiter, Trainer und Vorstandsmitglieder absolut lohnt und Früchte trägt. Unser Dank gilt daher HelferInnen, ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen, GemeindearbeiterInnen und Gemeinde, Sponsoren und Kooperationsvereine im Senioren- und Jugendfußball, Taxifahrern und TrikotwäscherInnen etc.

Auch wenn es in solchen Vorworten fast schon eine Floskel ist, sich zu bedanken, so möchten wir ausdrücklich darauf hinweisen, dass diese Worte von ganzen Herzen kommen. Ein Verein lebt nur von der Zuarbeit und Unterstützung Vieler. Ein Verein ist kein gewerblicher Betrieb mit dem Ziel der Gewinnmaximierung. Das Ziel ist aber die Maximierung des Wohlbefindens und der Gesundheit, des Zusammenhalts und des gemeinschaftlichen Austauschs, des gesellschaftlichen Friedens und Integration vielfältiger Persönlichkeiten.

Besonders gut zeigt sich das, wenn man unter der Woche den Sportplatz besucht. Tagsüber bolzen immer wieder Kinder auf dem Kunstrasen oder Multifunktionsplatz, abends trainieren bis zu drei Mannschaften gleichzeitig auf dem Spielfeld, auf dem Beachplatz wird Volleyball gespielt und auf dem Multifunktionsplatz trainieren die Fitnessgruppen fleißig. Auf dem kleinen Spielplatz nutzen die Kleinsten die verschiedenen Geräte ausgiebig, im Sportlerheim ist Zeit für geselliges Zusammensein.

Entgegen mancher Meinung wurde der Sportplatz nicht für den Sportverein gebaut. Er wurde für die Menschen aus Heiligenroth und Umgebung errichtet. Auch Nichtmitglieder des Vereins nutzen ihn regelmäßig und sei es nur für einen kurzen Ausflug mit den Kindern oder Enkeln. Die Investitionen der Gemeinden lohnen sich immer, da sie für sozialen Frieden sorgen. Der Sport ist hier nur ein Instrument, um Zusammenhalt und friedliches Beisammensein zu fördern. Gemeinde oder Städte, welche solche Einrichtungen nicht errichten oder vernachlässigen, müssen sich immer größer werdender negativer Folgen stellen. Diese müssen dann mit großem finanziellem Aufwand oder unter Einbeziehung staatlicher Institutionen behoben werden, sofern es überhaupt gelingt. Somit ist jeder gezahlte Euro eine Investition in friedliches Zusammenleben und Ruhe in der Gemeinde. Die Institution „Verein“ ist ein Gedankenkonstrukt, ein ideelles Wort. Gemeint ist damit, dass es dort Menschen gibt, z. B. einen Vorstand, welcher sich um die organisatorischen Themen kümmert, damit die Arbeiten und Themen für die jeweiligen Mitglieder geregelt werden. Sagt also jemand: „Das wurde für den Verein gemacht.“ oder „Dieses Geld ist für den Verein XY...“, ist damit eigentlich gemeint, dass diese Gelder investiert werden für und in die Menschen der Gemeinde.

Somit können wir, die Mitglieder des Sportvereins, gemeinsam stolz sein auf das zusammen Erarbeitete und den jetzigen sehr gesunden Zustand des SV Heiligenroth, in der Hoffnung, dass es so weiter gehen möge.

Wolfgang Gebauer, 1. Vorsitzender

ROKUTEC GmbH
Be- und Verarbeitung von Kunststoffen | CNC-Fertigung
Behälter-, Anlagen- und Apparatebau

Fichtenweg 13 | 56424 Staudt | Telefon 02602 949415-0 | www.rokotec-gmbh.de



SV HEILIGENROTH ERHÄLT HÖCHSTE AUSZEICHNUNG DES BUNDESPRÄSIDENTEN

Staatssekretärin Schneider verleiht die Sportplakette des Bundespräsidenten.

Der Rahmen für diese Ehrung könnte kaum schöner sein als beim Sommerfest des Sportbundes Rheinland am 27.07.2023: In diesem Jahr erhielten 13 Vereine die Sportplakette des Bundespräsidenten für Vereine. Die Staatssekretärin im Ministerium des Innern und für Sport, Simone Schneider, war gekommen, um sie gemeinsam mit SBR-Präsidentin Monika Sauer den Vereinsvertreter*innen zu überreichen. „Es ist die höchste Auszeichnung des Bundespräsidenten an Vereine. Er ehrt damit das ehrenamtliche Engagement, dass Menschen sich seit Jahrzehnten für die Vereine einsetzen. Man merkt wie stolz die Menschen auf diese Auszeichnung sind und das zu Recht!“, betont Simone Schneider.



Die Sportplakette mit ihrer vom Bundespräsidenten unterzeichneten Urkunde erhalten Vereine für ihre besonderen Verdienste um die Pflege und Entwicklung des Sports. Die Plakette kann an Sportvereine verliehen werden, die mindestens 100 Jahre alt sind. Sie bildet eindrucksvoll das Ehrenamt in all seine Facetten und die Vielfalt der Vereinswelt ab.



AUSZEICHNUNG FÜR EIN JAHERELANG FUNKTIONIERENDES KONZEPT DER KINDERFREIZEIT

In diesem Jahr wurde die Kinderfreizeit des SV Heiligenroth zwei Mal ausgezeichnet. Zum ersten Mal haben wir an den entsprechenden Wettbewerben teilgenommen, da wir wissen wollten, ob unser Konzept grundsätzlich passt und wie wir uns in Bezug auf andere Freizeiten positionieren können. Dies soll uns dazu dienen, bei Bedarf das Konzept zu verbessern.

Aber direkt auf Anhieb wurde uns bescheinigt, dass unser Konzept das richtige ist. Die „Regionale Stiftung für Jugend und Sport“ hat einen Wettbewerb ausgeschrieben. Spaß an der Bewegung zu vermitteln, so das Ziel des Projektes "Bewegte Kinderfreizeiten". Die regionale Stiftung für Jugend und Sport förderte sportliche Ferienaktionen von Vereinen 2023. Einer Jury wurden anonymisiert alle Konzepte der teilnehmenden Vereine vorgelegt. Alleine auf Basis dieser wurde entschieden, wer für eine Auszeichnung in Frage kommt. Der SV Heiligenroth und die durch ihn

organisierte und durchgeführte Kinderfreizeit war dabei bei den Auserwählten. Am 30.06. wurden durch den Organisator, Lotto Rheinland und die Präsidentin des Sportbundes Rheinland, Frau Monika Sauer der Preis und ein Scheck über 500,- € ausgehändigt. Dieses Geld wird natürlich wieder in die Aktivitäten der nächsten Freizeit investiert.



Damit aber nicht genug. Wir haben uns dieses Mal auch angemeldet für den Wettbewerb des Sportbundes Rheinland.

Wurden beim ersten Wettbewerb noch die Konzepte an sich bewertet, so wurden hier die jeweiligen Freizeiten miteinander verglichen.

Zu unserer Überraschung und großer Freude wurde unsere Kinderfreizeit als Beste im Rheinland ausgezeichnet, was uns sehr stolz macht und uns in unserem Handeln bestätigt.



GEWINNER EHRENAMTSFÖRDERPREIS DER SPORTJUGEND RHEINLAND 2023

Leonie Böcker wird unter fast 200 angemeldeten Ehrenamtlichen als eine der Besten ausgezeichnet.

Gewinnerinnen Ehrenamtsförderpreis der Sportjugend Rheinland 2023



Leonie Böcker, 25 Jahre, SV Heiligenroth

Im Alter von 19 Jahren fing Leonie Böcker als Übungsleiterin im Kinderturnen des SV Heiligenroth an. Die Sportstunden der ausgebildeten Kindergärtnerin kamen bei Eltern und Kindern gleichermaßen gut an und so übernahm sie kurze Zeit später auch die Eltern-Kind-Gruppe des Vereins. Es folgte die Abteilungsleitung der Gymnastik-Abteilung mit 22 Jahren. Während der Corona-Pandemie, organisierte Leonie Böcker innerhalb einer Woche die Umstellung auf Online-Kurse, welche auch für

Nichtmitglieder offenstanden. So konnten nicht nur die Mitglieder während des Lock-downs aktiv bleiben, sondern auch neue Menschen für den Verein begeistert werden. Zum 100-jährigen Vereinsjubiläum organisierte sie neben zahlreichen Vorführungen ein Kinderprogramm für das Jubiläumswochenende. Doch nicht nur das sportliche Wohl der Kinder liegt ihr am Herzen, daher brachte sich Leonie Böcker auch in das Kinderschutzprojekt des Vereins ein.

Presstext des Sportbundes Rheinland

Der SV Heiligenroth ist sehr stolz auf seine junge Abteilungsleiterin Gymnastik, die mit dem Ehrenamtsförderpreis der Sportjugend Rheinland 2023 ausgezeichnet wurde.

Auf der Internetseite des Sportbundes findet sich noch diese Ergänzung, welche auf jeden Fall noch mit aufgeführt werden soll, von der wir sicher sind, dass alle Kursteilnehmer diese teilen: „Mit ihrer freundlichen und empathischen Art gelingt es Leonie Böcker Mitstreiter für ein Engagement im Verein zu begeistern und so das Sportangebot sukzessive auszubauen.“

Seit Leonie die Abteilungsleitung übernommen hat, befindet sich die Abteilung in sehr positivem Umbruch. Die Kurse der Abteilung sind weit über die Grenzen Heiligenroths bekannt und werden sehr gut angenommen. Durch ihr Engagement findet Leonie auch neue ÜbungsleiterInnen und hat neue Kurse initiiert.



Die Siegerehrung fand am Donnerstag (31. August) in der Kinderturnstunde in Heiligenroth, in der Leonie Böcker die Leitung hat, statt. Alle Beteiligten freuten sich sichtlich über den Preis. "Seit sie die Abteilung übernommen hat, gehen die Anmeldungen durch die Decke", lobte der Erste Vorsitzende des Vereins, Wolfgang Gebauer, seine Abteilungsleiterin. Das Preisgeld sei bereits für neues Kleinmaterial wie Reifen zum Einsatz in den Kindergruppen verplant.

numedix nursing medical experts
Dein neuer Job in Pflege!
ab 2800€ + Dienstwagen + Bonus
www.numedix.de

AUSZEICHNUNG SV HEILIGENROTH FÜR SEIN PRÄVENTIONSKONZEPT "WIR SCHAUEN HIN"

Im Rahmen des Sommerfestes der Vereine wurde der Sportverein für den erfolgreichen Abschluss des Projekts „Wir schauen hin – gegen sexualisierte Gewalt im Sport“.



Der Sportbund Rheinland überreichte am 15.07.2023 die Plakette, welche wir mit Stolz empfangen haben. Ein gutes Jahr wurden die notwendigen Module umgesetzt. Gefordert waren drei Pflicht- und drei Wahlmodule. Da aus Sicht des Sportvereins aber jedes Modul sinnvoll und wichtig ist, war es von vorneherein das Ziel, alle Module umzusetzen. Und dank der Unterstützung des großen Präventionsteams des Sportvereins ist es uns gelungen, alle Module erfolgreich abzuschließen.

Benennung von Ansprechpartnern ✓	Präventionskonzept erstellen ✓	Risikoanalyse durchführen ✓	Kultur der Aufmerksamkeit ✓	Beschwerde-management ✓
Beitritt zur Rahmenvereinbarung gemäß §72a SGB VIII ✓	Verankerung in der Satzung und Ordnungen ✓	Ehrenkodex von allen Mitarbeitern unterzeichnen lassen ✓	Interventionsplan aufstellen ✓	Selbstbehauptungskurse für Kinder anbieten ✓
Einsichtnahme in erweitertes Führungszeugnis der Mitarbeiter ✓	Fortbildung und Sensibilisierung von Übungsleitern und Engagierten (Schulung) ✓	Kooperation mit Beratungsstellen oder sonstigen Fachstellen im Bereich der Intervention ✓	Verhaltensregeln für Mitglieder, Mitarbeiter und Eltern ✓	Informationsangebot für Mitglieder und Eltern (Öffentlichkeitsarbeit) ✓

Das bedeutet jetzt aber nicht das Ende der Aktivitäten, sondern im Gegenteil den Start zu allen Tätigkeiten rund um den Schutz aller Kinder und Jugendlichen im SV. Das bedeutet: regelmäßige Schulungen der Übungsleiter, Fortsetzung der Öffentlichkeitsarbeit, Schaffung von Aufmerksamkeit, Einbeziehung der Eltern usw.

Auf die Arbeit des Sportvereins ist man mittlerweile weit über die Grenzen Heiligenroths aufmerksam geworden. Zum einen hat der Sportbund Rheinland einen Artikel in dessen Magazin veröffentlicht. Zum anderen wurde der SV beim Fußball-Verband Rheinland in diesem Bereich als Leuchtturmverein benannt. Das bedeutet, dass wir andere Vereine im Rheinland bei deren Projekten zum Kinderschutz mit Rat und Tat unterstützen werden.

Rheinland

Im Rahmen des Projektes wurde auch die Satzung ergänzt mit dem Fokus auf die Werte des Vereins. Da uns diese sehr wichtig sind, hier der entsprechende Auszug aus der Satzung:

§2 - Grundsätze und Werte

1. Der SV Heiligenroth verurteilt jegliche Form von Gewalt, unabhängig davon, ob sie körperlicher, verbaler, seelischer oder sexualisierter Art ist.

2. Der Verein bekennt sich zu den Grundsätzen eines umfassendes Kinder- und Jugendschutzes und tritt für die körperliche und seelische Unversehrtheit sowie Selbstbestimmung der ihm anvertrauten Kinder und Jugendlichen ein.

3. Er wirkt allen auftretenden Diskriminierungen und Benachteiligungen von Menschen entgegen, insbesondere wegen ihrer Nationalität, ethnischen Zugehörigkeit, Religion, Geschlecht, sexueller Orientierung, Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Gruppe oder Behinderung.

4. Der Verein fördert die Inklusion behinderter und nichtbehinderter Menschen und die Integration von Menschen mit Zuwanderungs- oder Migrationshintergrund.

Kinderschutz ist ein Qualitätsmerkmal

Sportjugend meets Vereine – Teil zwei

Qualität bewegt mehr – unter diesem Motto beleuchtet die Sportjugend Rheinland 2023 verschiedene Aspekte der Jugendarbeit. In dieser Ausgabe haben wir uns mit Wolfgang Gebauer (Vorsitzender SV Heiligenroth) über Kinderschutz als Qualitätsmerkmal ausgetauscht.

Der SV Heiligenroth hat am Kinderschutzprojekt des Sports in Rheinland-Pfalz teilgenommen. Was waren die Beweggründe für die Teilnahme?

Gebauer: Bei uns im Verein ist es glücklicherweise noch zu keinem Vorfall gekommen. Damit es auch nicht so weit kommt, wollen wir präventiv aktiv werden. Wir achten im SV Heiligenroth schon seit jeher auf das Kindeswohl. So sind wir schon vor dem Projekt der Rahmenvereinbarung nach §72a SGB VIII beigetreten, haben uns erweiterte Führungszeugnisse von den Betreuern der Kinderfreizeiten vorlegen lassen und alle unsere Übungsleiter bekennen sich zum Verhaltenskodex. Das waren aber nur vereinzelte Aktionen. Das Kinderschutzprojekt bot uns ein Format, mit dem wir das ganze Thema im Verein und bei allen Mitgliedern platzieren konnten.

Ist Kinderschutz ein Qualitätsmerkmal?

Gebauer: Für uns ist es mehr als ein Qualitätsmerkmal. Der Schutz und die Unversehrtheit der Kinder ist Bestandteil unserer Vereinsmaxime. Wir suchen z.B. unsere Übungsleiter auch unter dem Aspekt aus, dass sie die Bedürfnisse der Kinder vollumfänglich respektieren. Unsere Aktivitäten haben sich rumgesprochen und stellen einen Vorteil in der Mitgliedergewinnung dar. Denn Eltern betrachten auch den Kinderschutz bei der Überlegung, wo sie ihr Kind anmelden.

Vielen Vereinen ist das Thema unangenehm oder sie sehen keinen Handlungsbedarf. Welche Erfahrungen oder Tipps könnt Ihr diesen Vereinen mitgeben?

Gebauer: Auch wir hatten erst Befürchtung, dass unsere Mitglieder und Übungsleiter darüber lieber nicht reden möchten. Doch die Reaktionen der Eltern und Übungsleiter waren sehr positiv. Insbesondere dass der Verein ohne Not aktiv wurde und etwas unternimmt, bevor etwas passiert, wurde von den Eltern anerkannt. Die Informationen fanden reges Interesse und so manchem



Wolfgang Gebauer, Vorsitzender des SV Heiligenroth. Foto: privat

wurden in den Schulungen die Augen geöffnet. Erst das Projekt selbst hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, Präventionsmaßnahmen umzusetzen. Mittlerweile kam sogar die Frage auf, warum dies nicht Standard für Vereine sei, in denen Kinder trainiert werden.

SOMMERFEST DER VEREINE HEILIGENROTH 2023

Die Jahresabschlussfeier des SV war ein wenig in die Jahre gekommen. So galt es, eine neue Idee an den Start zu bringen. Es entstand die Idee eines Sommerfestes. Ursprünglich als Feier des Sportvereins gedacht, wurde im Vereinsring trotzdem angefragt, ob Interesse bestünde, mitzumachen. Entgegen aller Erwartungen haben fast alle Ortsvereine sofort Gefallen an der Idee gefunden und sich bereit erklärt, daran teilzunehmen. Später kamen noch der Kindergarten und die Bücherei dazu. Aus dem Sommerfest des Sportvereins wurde der Tag der Vereine Heiligenroth. Wie bei einer Messe hat sich jeder teilnehmende Verein oder Institution präsentiert, verteilt über das gesamte Sportgelände. Trotz des anfänglich schlechten Wetters kamen sehr viele Besucher und haben das Sommerfest sehr gut angenommen.

Bei der Vorbereitung herrschte schnelle Einigkeit über den Ablauf. Jeder Verein hat seine Ideen eingebracht, was er präsentieren könne. So konnte den Besuchern ein umfangreiches Programm geboten werden, welches ausgiebig angenommen wurde. Alles in allem war dies ein Beweis für die sehr gute und kooperative Zusammenarbeit der Vereine Heiligenroths. Nach dem großen Erfolg des Sommerfestes besteht nun der Plan, dieses zu einer festen Institution werden zu lassen.

Tag der Vereine war Gesprächsthema Nummer eins

Heiligenrother unterhielten Groß und Klein

Von Marvin Conradi

■ **Heiligenroth.** Beim ersten „Tag der Vereine in Heiligenroth, der auf dem Sportgelände der Vogel-sanghalle stattfand, hatten alle Vereine die Möglichkeit, sich bei gutem Wetter zu präsentieren und Werbung für ihren Verein zu machen. Die Heiligenrother, jung wie alt, nahmen das Angebot dankend an und waren zahlreich auf dem Sportgelände aktiv.

Wie zum Beispiel bei der Eltern-Kind-Olympiade, bei der sich die Kleinen mit ihren Eltern mit anderen Familien messen konnten. Zudem gab es ein Lebendkickerturnier, Löschübungen mit der Feuerwehr, ein Freispiel für Hobby-tischtennispieler, ein Tennistraining für Einsteiger, Musikinstrumente konnten ausprobiert werden und verschiedene Darbietungen Heiligenrother Vereine waren zu bewundern.

Neben dem SV Heiligenroth waren die Feuerwehr, der Frauenchor, der Gesangverein, die Möh-

nen, der Musikverein und der Tennisverein bei der Veranstaltung vertreten. Judith Gläser, Vorsitzende des Vereinsrings Heiligenroth und Vertreterin des Gesangvereins, sagte: „Alle Sänger hatten sehr viel Freude auf der Veranstaltung. Sei es beim Auftritt, dem Lebendkicker oder an der Cocktailbar.“ Sie ergänzte: „Das ganze Dorf war trotz des unwägbaren Wetters auf den Beinen. Es war eine kunterbunte Mischung mit vielen Kindern. Es gab viele nette Gespräche mit Menschen, die man sonst nicht trifft. Die Veranstaltung ist das Gesprächsthema Nummer eins in Heiligenroth.“

Wolfgang Gebauer, Vorsitzender des SV Heiligenroth, stimmte dem zu: „Es war eine sehr gelungene Veranstaltung. Alle Vereine haben zurückgemeldet, dass sie auf jeden Fall wiederholt werden muss.“ Abschließend ergänzt er: „Nachdem das Wetter am Samstagmorgen nicht so rosig ausgesehen hatte, hatten wir letztlich doch Glück mit dem Wetter.“



Multimedia mit Highspeed!

Aus der Region, für die Region.



VEREINSLEBEN

SOMMERFEST

IMPRESSIONEN



VEREINSLEBEN

SOMMERFEST



FUSSBALL



“

Leben ist wie Fussball,
man muss Probleme attackieren,
Ängste aufhalten und Treffer erzielen.

”

VIEL VERÄNDERUNG IM SENIORENFUSSBALL

Die Saison 2023/2024 verspricht eine spannende zu werden – versehen mit einigen Fragezeichen im Seniorenbereich:

- Wie gelingt der Umbruch in der 1. Mannschaft?
- Kann unsere Zweite den souveränen Auftritt aus dem Aufstiegsjahr wiederholen?

Aber nun eins nach dem anderen:



Die **1. Mannschaft** startet mit einem neuen Trainerteam in die Saison der Bezirksliga Ost. Nachdem unser langjähriger Trainer Niklas Wörsdörfer die SG in Richtung Niederroßbach verlassen hat, stand zunächst eine Trainersuche an. Mit Zvonko Juranovic ist es gelungen, einen Heiligenröther „Junge“ in seinen Heimatverein zu lotsen. Zvonko, der bereits in der Jugend die Schuhe für den TUS Ahrbach geschnürt hatte, wird gemeinsam mit Rene Reckelkamm das Trainerteam für die Erste bilden. Ergänzt werden muss das Team - da uns auch Guido Birnfeld verlassen hat - mit einem neuen Torwarttrainer, hier übernimmt Sebastian „Butzi“ Linz die Rolle um sich mit unseren Torhütern der 1. Mannschaft zu beschäftigen.

Schließlich steht das Team vor einem enormen Umbruch, den es zu bewältigen gilt. Sieben Abgänge (Martin Weber und Mario Schaaf Laufbahn beendet, Niklas Rhein/Niederroßbach, Nils Weimer/Steinefrenz, Mario Denker/Montabaur, Marco Kovacevic/Hundsangen, Adrian Bruch/Wirges) haben die Mannschaft verlassen. An dieser Stelle nochmals ein „Danke!“ an die Jungs für Ihren Einsatz bei der SG Ahrbach.

Dem entgegen stehen 7 Neuverpflichtungen (Mert Korkmaz/Neitersen, Julian und Manuel Schmitz/Puderbach, Sebastian Görg/Horressen, Matthias Ambrus/Siershahn, Soner Kiziltoprak/Nassau, Valentin Mihaljev/Herschbach-Schenkelberg), die nun zum Kader zählen. Erfreulich auch der Wiedereinstieg von Joshua Kap, Emre Sayan und Jannis Wyremblewsky nach jeweils überstandenen Langzeitverletzungen. Komplettiert wird der Kader durch Jan Hommrich (2. Mannschaft) sowie Andre Filipe de Sa Alberto und Mehmet Akgün aus unserer A-Jugend. Damit ist der Kader deutlich breiter aufgestellt, als in der Vorsaison.

Es liegt auf der Hand: der umfangreiche Personalwechsel birgt Risiken, aber auch die Chance auf erfolgreiche Veränderung. Nachdem in der Saison mit dem 8. Tabellenplatz und 43 Punkten das Saisonziel „einstellig“ erreicht wurde, würde man gerne in der neuen Saison in der Tabelle etwas nach oben klettern. Realistisch? Nun, das wird sich zeigen. Gelingt es, den neuen Kader schnellstmöglich zu einer schlagkräftigen Einheit zu formen, ist sicher ein guter Saisonverlauf zu erwarten. Also: wir wünschen unserem Trainerteam und der Mannschaft dabei viel Erfolg!

PROJEKTIERUNG & AUSFÜHRUNG
ELEKTROTECHNISCHER ANLAGEN

- Netzwerktechnik
- Elektroinstallationen
- EIB-Bustechnik
- Einbruchmeldetechnik
- Telekommunikation
- Videoüberwachung

**MICHAEL
BRUCH** 
ELEKTROTECHNIK GMBH
56244 Helferskirchen
Tel.: 02626/923970
bruch-elektrotechnik.de

Alte Straße 7
56412 Girod
Tel.: 0163-6362272

Info@Heibel-ITS.de
www.Heibel-ITS.de



Heibel IT-Solutions
Ihr Partner in Sachen IT

Netzwerktechnik
Webdesign
Cloud
Notfallservice
Handy Reparaturen
Mobile Services

Die **2. Mannschaft** hat in der vergangenen Saison als Aufsteiger in die Kreisliga B – Westerwald/Wied sicher alle Erwartungen übertroffen. David Quirnbach, der durch Simon Stahl an der Linie unterstützt wurde, und sein Team haben sich als Aufsteiger souverän weit von den Abstiegsrängen ferngehalten, stets unter den ersten 5 Teams in der Tabelle mitgemischt und dabei begeisternde Spiele gezeigt. Honoriert von vielen treuen Zuschauern zeigte das Team durchweg geschlossene Mannschaftsleistungen und überzeugte am Ende mit einem verdienten 4. Tabellenplatz und starken 42 Punkten.

Personelle Veränderungen gibt es allerdings auch, wenn auch überschaubar: Matthias Metternich wechselt nach Montabaur und Matthias Müller, Christian Heibel beenden ihre aktive Fußballkarrieren. Von der A-Jugend stößt noch Philipp Schlemmer in die zweite Mannschaft hinzu, sowie ein externer Neuzugang, Marco Di Lecce, kommt von Lokomotive Montabaur.

Damit bleibt der so erfolgreiche Kader weitestgehend zusammen und kann die schwierige Mission, das im Aufstiegsjahr bereits Erreichte zu wiederholen, beginnen.

Aber nicht nur die Seniorenteams haben sich verändert:

Wir begrüßen auch unsere neuen Schiedsrichter in der SG-Familie: neben Frank Steigerwald, Marvin Conradi und Merlin Bratenstein werden ab der neuen Saison auch Stephan Leistner, Klaus Palik sowie Tim Köhn für die SG Ahrbach antreten. Wir wünschen auch unseren Unparteiischen viel Erfolg!



BERICHTE DER JUGEND-MANNSCHAFTEN



D-Jugend

Bereits vor Beginn der Saison 2023/2024 war klar, dass die junge Mannschaft (fast ausschließlich 2012er Jahrgang) im ersten Jahr auf größerem Feld, überwiegend als Außenseiter in die meisten Partien gehen würde. Schnell wurde jedoch klar, dass das seit 1 ½ Jahre verfolgte Ziel, nicht einfach nur eine Mannschaft mit 9 Spielern auf den Platz zu stellen, sondern eine geschlossene Einheit von 20 Spielern auf und neben dem Platz zu bilden, sich auch positiv in den Ergebnissen bemerkbar machen sollte. Erwähnenswert, neben den erfolgreichen Spielen, sind insbesondere die Leistungen gegen die beiden stärksten Mannschaften der Staffel.



Beide Spiele wurde mit Leidenschaft und großem Einsatz lange Zeit offen gestaltet und den beiden Gegnern alles abverlangt. Am Ende standen zwar verdiente Niederlagen zu buche, aber die Jungs konnten auch aus diesen beiden Spielen etwas positives für sich mitnehmen.

Für die Rückrunde ist es das Ziel, langsam aber sicher in eine gewissen Stammformation zu finden und auch etwas mehr an taktischem Verhalten zu trainieren, um im nächsten Jahr als älterer Jahrgang weiter oben angreifen zu können. Grundsätzlich ist es wichtig, dass die Kinder weiterhin gerne zum Training kommen, sich selbst etwas fordern und von uns entsprechend gefördert werden. Die Zeit mit der Mannschaft macht uns jedenfalls riesig Spaß und wir sind stolz auf die Entwicklung eines jeden einzelnen aber auch des Teams als Gemeinschaft.

E-Jugend

Die E-Jugend hat die Saison 2022/2023 mit insgesamt 3 Mannschaften erfolgreich beendet. Im Sommer sind ca. 20 Kinder in die D-Jugend gewechselt. In die neue Saison 2023/2024 sind wir mit 4 Mannschaften und über 40 Kindern gestartet.

Während die E1 und E2 überwiegend aus dem älteren Jahrgang zusammengesetzt ist und schon Erfahrung auf dem Kleinspielfeld sammeln konnte, setzen sich die E3 und E4 ausschließlich aus dem jüngeren Jahrgang zusammen. Für beide Mannschaften waren es die ersten Spiele auf dem „großen Feld“, nachdem sie in der F Jugend noch an Funino-Turnieren teilgenommen haben.

Alle Mannschaften spielten eine hervorragende Hinrunde, wobei die E1 nochmal hervorzuheben ist. In ihrer Staffel erreichten sie den 2. Tabellenplatz und werden in der Rückrunde 2023/2024 an der Meisterrunde teilnehmen.

Wichtiger als die reinen Ergebnisse ist für uns, dass wir eine Entwicklung als Mannschaft und eine jeden einzelnen Kindes sehen und die Kinder Spaß am Fußball haben.

BERICHTE DER JUGEND-MANNSCHAFTEN

F-Jugend

Jetzt wird Funino gespielt - Jungkicker macht besonders das Abschlusspiel Spaß!

Im vergangenen Sommer startete die F-Jugend mit 35 Kindern der Jahrgänge 2015 und 2016 in die Saison 2023/2024. Andreas Schmidt und Sven Reichwein wechselten als Trainer in die E-Jugend. Die weiteren Trainer Dominik Dähn, Karsten Kull, Jonas Hambitzer und Matthias Frink blieben dem Team erhalten und wurden zudem noch durch André Hameister (Wechsel von den Bambini) ergänzt. Gerade bei einer so großen Anzahl an Kindern war und ist es wichtig, auf mehrere Trainer zurückgreifen zu können, zumal aus Kapazitätsgründen auf nur einer Platzhälfte trainiert werden kann.

Nach einigen Trainingswochen standen die ersten Turniere an, welche nach dem neuen Spielsystem "Funino" durchgeführt wurden. In diesem Spielmodus spielen Drei gegen Drei ohne Torwart auf jeweils zwei Tore. Das Spielfeld ist ungefähr 25 x 30 Meter groß, die Mannschaften bestehen aus fünf bis sechs Spielern. Ziel soll es sein, dass alle Spieler mehr Ballkontakte und Spielzeit haben, mehr Tore fallen und die Spielintelligenz verbessert wird.



Für die Kinder ist es eine intensive Spielerfahrung, die aufgrund der vielen Tore sichtlich zum Spaß am Fußball beiträgt. Ein Sieger wird bei den Turnieren nicht ermittelt, was den Ehrgeiz ein gutes Spiel abzuliefern aber nicht mindert.

Nach dem letzten Turnier ging es Anfang November in die Halle. Das Team wurde in zwei Gruppen aufgeteilt, damit auch auf kleinerem Raum ein ordentlicher Trainingsablauf gewährleistet werden konnte. Alle Kinder machen toll mit, haben vor allen Dingen Spaß an den Trainings-Abschlussspielen und freuen sich schon auf die Rückrunden-Turniere im Freien.

Ein Bericht von Matthias Frink

FUSSBALL

IMPRESSIONEN



FUSSBALL

RHEINLAND-POKAL

MITGLIED DES SV HEILIGENROTH WIRD RHEINLAND-POKALSIEGER

Am 18.06.2023 gewann die weibliche U17 der SG Andernach 99 das Finale des Rheinlandpokals in Höhr-Grenzhausen. In einem spannenden Finale besiegten die B-Juniorinnen der SG Andernach die Mannschaft des SC Bad Neuenahr mit 4:2.

Unser Mitglied Sophia Ortseifen spielte im Finale mit und konnte mit der Mannschaft den Pokalsieg feiern. Sophia startete ihre Fußballkarriere beim SV Heiligenroth und hat die gute Jugendarbeit unserer Jugendspielgemeinschaft erfahren.



Sophia Ortseifen (Dritte von links) feiert mit der U17 SG Andernach 99 den Pokalsieg.



Flach
Seh- & Hörkonzepte

Achten Sie auf unsere Preis-Aktionen 2021!

KONZEPTE FÜR SICHTBAREN & HÖRBAREN ERFOLG
flach-sehkonzepte.de | flach-hoerkonzepte.de

55430 Montabaur
Rheinstraße 21 | Karte: 34
02622 98933
02622 98933
Mo - Fr 9:30 - 18:30 Uhr
Sa 8:30 - 13:00 Uhr

Mit Energie zum Erfolg
www.evm.de



FUSSBALL

RHEINLAND-POKAL

In der Saison 2019/20 wechselte sie zum SC Bad Neuenahr und spielte dort u. a. mit der B-Jugendmannschaft in der Bundesliga. Der U17 der SG Andernach 99 schloss sich Sophia in 2022 an und spielte in der Saison 2022/2023 erneut in der Bundesliga. Bisher kam Sie auf insgesamt 23 Bundesligaeinsätze. Der Fußballverband Rheinland bietet für die weibliche Jugend keinen A-Jugendspielbetrieb an. Das bedeutet, dass die weiblichen Jugendspieler mit siebzehn Jahren und damit relativ früh in den Seniorenbereich wechseln. Sophia ist beim SG Andernach 99 geblieben und spielt mittlerweile dort im Seniorenbereich.

Sophia hat in ihrer bisherigen Laufbahn verschiedene Turnier- und Kreispokalsiege zu verzeichnen, der Rheinland-Pokalsieg sticht dabei besonders heraus. Der SV Heiligenroth freut sich über den Sieg und sieht sich in seiner Jugendarbeit bestätigt. Derzeit sind ca. 200 Kinder und Jugendliche im SV Heiligenroth aktiv. Das Angebot beschränkt sich nicht nur auf Fußball, sondern umfasst aktuell auch Kinderturnen, Tischtennis und Volleyball. Die Jugendarbeit im Verein lebt vom Mitmachen, bedarf vieler ehrenamtlicher Jugendbetreuer und unterliegt einer ständigen Weiterentwicklung.



AUS LANGER TRADITION: SG AHRBACH BESTEHT SEIT 25 JAHREN

Jugendspielgemeinschaft mit dem SV Staudt und der Spielvereinigung Steinefrenz/Weroth wächst zusammen

Girod. Die Spielgemeinschaft Ahrbach kann auf eine lange Tradition zurückblicken: Während in der Vergangenheit der SV Heiligenroth und der TuS Ahrbach die überwiegende Anzahl an Spielzeiten gemeinsam absolvierten, stieß im Jahr 1998 auch der TuS Girod hinzu. Wir blicken bei einem gemeinsamen Treffen im Sportlerheim Girod nicht nur zurück auf die Geschichte der heutigen SG Ahrbach, die nicht immer unter diesem Namen firmierte, sowie auch in die Zukunft.

Wie bei vielen Vereinen, gab es seinerzeit auch beim TuS Girod Probleme, aufgrund von Spielermangel eine Mannschaft zu stellen. Kurzerhand haben Detlev Tank (TuS Ahrbach), Burkhard Boddenberg (SV Heiligenroth) und Peter Boersma (TuS Girod) eine Spielgemeinschaft unterschrieben, die bis heute bestand hat. Während sich die Verantwortlichen vor einigen Jahren auf den Namen SG Ahrbach geeinigt haben, hat man sich in den früheren Jahren steht beim Namen abgewechselt. Daher tauchen in Tabellen nicht nur der Name der SG Ahrbach, sondern auch SG Girod oder SG Heiligenroth auf. Im Jahr 1998 spielte die erste Mannschaft in der C-Klasse, während die zweite Mannschaft in der D-Klasse spielte. Während seiner Zeit an der Vogelsanghalle in Heiligenroth noch auf dem Hartplatz gespielt wurde, hatte der TuS Ahrbach sowie der Girod jeweils Rasenplätze zur Verfügung gehabt. Während in all den Jahren die zweite Mannschaft üblicherweise auf dem Aschenplatz Heiligenroth spielte, wechselte sich die erste Mannschaft stets zwischen den Plätzen in Ruppach-Goldhausen und Girod ab.

Trainer der ersten Mannschaft war seinerzeit Hans Idahl. Nicht nur ihm selbst, sondern auch seinen Spielern blieb die ein oder andere lustige Mannschaftstour nach Niedersachsen bestens in Erinnerung. Auf ihn folgte Peter Böhme als Trainer der ersten Mannschaft, ehe Andreas Calamusa kurz vor dem Aufstieg in die Kreisliga A im Jahr 2012 zurücktrat. Jens Dötsch übernahm daraufhin die folgende Saison, der in all den Jahren der einzige Trainer ist, von dem sich die Verantwortlichen frühzeitig trennten. Unter ihm konnte dennoch zweimal die Klasse gehalten werden, ehe im Jahr 2015 erst in einer Entscheidungsrunde gegen Linz II und die Spvgg. Steinefrenz/Weroth der Ligaverbleib unter dem Duo Andreas Schmidt und Niklas Wörsdörfer sichergestellt werden konnte. Zu Beginn der Saison 2016/17 übernahm Peter Olbrich das Amt des Trainers, unter dem in der ersten Saison der Aufstieg in die Bezirksliga Ost gelang. Mit einem achten und einem fünften Platz konnte anschließend souverän die Klasse gehalten werden, ehe Niklas "Wörsi" Wörsdörfer erneut das Amt des Trainers bis zum Sommer 2023 übernahm. Derzeit (Stand November 2023) wird die Mannschaft erfolgreich von Zvonko Juranvic trainiert, die - trotz eines schlechten Saisonstarts - der fünfte Platz belegt.

In all den Jahren konnten gemeinsam einige Erfolge gefeiert werden: Die erste Mannschaft stieg in den letzten 25 Jahren von der C-Klasse bis in die Bezirksliga auf, während die zweite Mannschaft mittlerweile in der B-Klasse spielt. Während die zweite Mannschaft im Jahr 2021 den Kreispokalsieg feiern konnte, gelang dies der ersten Mannschaft im Jahr 2014 auf dem heimischen Rasenplatz in Ruppach-Goldhausen gegen den SV Rheinbreitbach. Bereits im Jahr 2012 stand die SG Ahrbach im Kreispokalfinale, unterlag allerdings in Neuwied-Hüllenberg gegen die SG Feldkirchen.



Bereits seit einigen Jahren besteht eine Jugendkooperation mit der Spvgg. Steinefrenz/Weroth sowie dem SV Staudt. Derzeit gibt es im Jugendbereich mehr als 20 Mannschaften, die unter dem Namen JSG Ahrbach auflaufen. Während derzeit die A-Jugend in der Rheinlandliga spielt, spielt die B-, C- und D-Jugend in der Bezirksliga. Das Ziel: Kontinuität im Jugendbereich schaffen und mit qualifizierten Trainern eigene Spieler entwickeln und diese möglichst an den Verein binden. Bis runter zur D-Jugend wird derweil ein Campus-System etabliert, bei dem Jugendspieler - neben dem eigentlichen Training - sich spezifisch und ganz individuell mit Spielern aus anderen Jugenden der JSG weiter fortbilden können. Dominik Metz vom SV Staudt stellt erfreut fest: "Die neue JSG wächst zusammen. Jetzt müssen wir nur noch alle mitnehmen."

Volker Wittelsberger (TuS Girod) hat eine klare Meinung: "Es fällt einiges an Arbeit an", sagt er und fügt hinzu: "Durch die intensive Jugendarbeit, die wir betreiben, ist es wichtig, einen eigenen Jugendvorstand zu haben. Dadurch ist man näher an den Jugendmannschaften dran." Gemeinsam wollen die Verantwortlichen der SG und der JSG in die Zukunft blicken, wobei Peter Olbrich (TuS Ahrbach) genau weiß, was sich die Sportinteressierten der drei Vereine vom SG-Vorstand wünschen: "Wir wollen Rahmenbedingungen schaffen, die optimal sind. Das ist unser Auftrag." Durch die Umbauarbeiten an allen drei Sportgeländen ist die SG Ahrbach infrastrukturell - im Vergleich zu anderen Vereinen - sehr gut aufgestellt. "Jetzt müssen wir die besagten Rahmenbedingungen professionalisieren und uns kontinuierlich weiterentwickeln und somit ein fester Bestandteil der Bezirksliga werden," erklärt Boris Fasel, Abteilungsleiter Fußball vom SV Heiligenroth, und fügt schlussendlich hinzu: "Aber wir sind gut aufgestellt."

Weiterhin auf der Tagesordnung des SG-Vorstandes steht die Meldung einer dritten Mannschaft. Derzeit fehlt nur noch ein Trainer für die Dritte, der - so der Wunsch des SG-Vorstandes - aus den drei Vereinen kommen soll und die Abläufe innerhalb des Vereins kennt. Interessenten können sich gerne beim SG-Vorstand melden

Ein Bericht von Marvin Conradi



In der Winterpause der Saison 1998/1999 ist dieses Mannschaftsfoto auf dem Rasenplatz in Ruppach-Goldhausen entstanden. Foto: SV Heiligenroth (Archiv)

FUSSBALL, MEIN LEBEN UND ICH

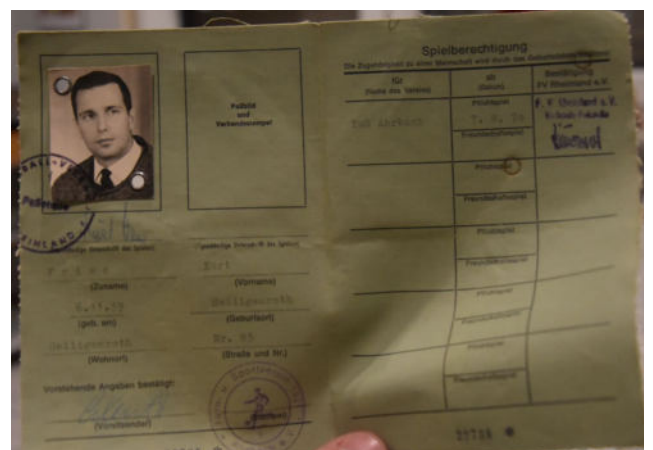
Der 84-jährige Kurt Fries berichtet von seiner Zeit als Fußballer beim SV Heiligenroth

Heiligenroth. Es ist eine Zeit, die heutzutage in Deutschland kaum noch vorstellbar ist. Es ist die Nachkriegszeit und vieles liegt noch in Schutt und Asche. Langsam erholt sich das Land von den Ereignissen des 2. Weltkrieges. Mühsam wird wieder alles hergerichtet, doch die Einwohner sind arm und müssen in dieser Zeit auf vieles Verzicht. Der 84-jährige Kurt Fries aus Heiligenroth, gelernter Hotelkaufmann, der später zum Autobahnamt wechselte, ist in dieser Zeit aufgewachsen und musste glücklicherweise nie in den Krieg ziehen. Für unsere Vereinszeitschrift Kucheblech berichtet er nicht nur über seine eigene Karriere als Fußballer in der damaligen Bezirksliga, sondern auch über den damaligen Sportplatz, der nach wie vor liebevoll von den Ortsansässigen "Kucheblech" genannt wird.

Fries musste nicht lange überlegen: Vor 70 Jahren, ab seinem 14. Lebensjahr, hat er für den SV Heiligenroth Fußball gespielt. Auch an die Spiele auf dem "Kucheblech", der ehemalige Hartplatz, auf dem heute der Kindergarten steht, kann er sich noch sehr gut erinnern. An den engen, kleinen Platz, auf dem er und viele andere Heiligenröther immer gerne gespielt haben, vor allem gegen Gegner wie TuS Montabaur. "400 bis 500 Zuschauer haben sich am Kucheblech das Spiel angeschaut.", weiß Fries zu berichten und ergänzt: "Das waren so viele Zuschauer gewesen, dass der ein oder andere auf die Flachdächer geklettert ist, um sich das Spiel anzuschauen." Bis heute kann er sich an die Überschrift der Spielankündigung der damaligen Rhein-Zeitung-Ausgabe erinnern: "Montabaur spielt in Heiligenroth auf dem Kucheblech. Diese Überschrift werde ich nie in meinem Leben vergessen.", sagt der 84-Jährige. Die Lage des Kucheblechs war - im Gegensatz zum späteren Sportplatz an der Hermolder - gut für die Anwohner: "Für die Leute war das günstig", berichtet Fries und fügt hinzu: "Der Sportplatz lag damals am Ortsrand, war aber dennoch gut zu erreichen." Umkleidekabinen hatte das Kucheblech keine zu bieten. Damals zog man sich noch im Gasthaus zur Linde um. Duschen gab es ebenfalls keine. Stattdessen gab es meist nur eine Bütt Wasser mit Seife vorne im Hof, mit denen sich die Sportler nach Spielende waschen konnten. Während die drei Sportler von drei Seiten problemlos Ecken schießen konnten, gab es auf einer Seite allerdings einen Haken. Hier mussten die Sportler ein Gartentor öffnen und ein fremdes Grundstück betreten, um genügend Anlauf für die Ecke zu haben. Laut Fries hat sich der Besitzer diesbezüglich nie beschwert.

Die Mannschaft spielte seinerzeit - so Fries - in der 2. Amateurliga (heutige A-Klasse), ehe sie in die Bezirksliga aufgestiegen ist. Bereits damals spielte man gegen Gegner wie TuS Montabaur, SC Wirges (Vorgängerverein der EGC Wirges) oder Müschenbach.

Aber auch an Spiele gegen Hamm, die Sportfreunde Daaden oder die Elbtaler Sportfreunde Kausen (liegt bei Gebhardshain) kann sich Kurt Fries erinnern. Vor allem vom Rückspiel gegen den TuS Montabaur auf dem alten Sportplatz an der Koblenzer Straße weiß Fries noch einiges zu berichten: "Da das Hinspiel sehr umkämpft war, ging es im Rückspiel ähnlich hitzig zu. Wir haben relativ früh zwei Platzverweise bekommen, weswegen wir uns dazu entschieden haben, das Spiel frühzeitig abzubrechen, um nicht noch mehr Platzverweise zu kassieren." Auch über die damaligen Unparteiischen wusste er damals so einiges zu berichten: "Die Schiedsrichter waren früher so verboht. Wenn man ihnen eine Kiste versprochen hat, haben sie für einen gepfiffen." Glücklicherweise haben sich diese Zeiten geändert.



Im Jahr 1955 konnte der Sportplatz an der Hermolder eingeweiht werden. Aber auch hier hatten sie weder richtige Kabinen noch Duschen: "Davon hätten wir nur träumen können.", sagt Fries und ergänzt: "Trotzdem waren die Leute zufrieden. Wir hatten eine gute Kameradschaft. Vor allem sangen wir immer im Bus, wenn wir von den Auswärtsspielen zurückgefahren sind." Vor allem ein Spiel auf dem Hartplatz an der Hermolder, bei dem es zu Eisregen gekommen ist, ist ihm bis heute in Erinnerung geblieben: "Ich habe am Körper gefroren und gezittert.", berichtet er.

Bis zum Jahr 1968 spielte Fries in der ersten Mannschaft, ehe er nur noch bei den Alten Herren mitkickte. Im Verein war er einige Jahre als Beisitzer im Vorstand aktiv, ehe er sich über viele Jahre im Männergesangverein engagierte. Mittlerweile ist er gesundheitlich angeschlagen, weswegen er sich nur unregelmäßig die Spiele der SG Ahrbach anschauen kann. Es ist aber auch nicht mehr seine Generation, betont Fries: "Wenn ich heute auf den Platz gehe, kenne ich keinen Menschen mehr.", und fügt abschließend hinzu: "Früher war das anders. Da kannte man einfach jeden Zuschauer. Das war wie in der Kirche. Aber jede Zeit ist anders."

Ein Bericht von Marvin Conradi



JAHR DES SCHIEDSRICHTERS WAR EIN VOLLER ERFOLG

Die Anzahl steigt zum ersten Mal seit 20 Jahren wieder an – 6,6 Prozent mehr Unparteiische

Viele haben es gar nicht bekommen: Der DFB erklärte aufgrund des akuten Schiedsrichtermangels das Jahr 2023 zum „Jahr des Schiedsrichters“. Und das mit Erfolg: Im Jahresvergleich zwischen 2022 und 2023 ist die Zahl der aktiven Schiedsrichter im deutschen Fußball um 6,6 Prozent gestiegen. Nachdem die Zahlen seit rund 20 Jahren rückläufig waren, bedeutet der Anstieg im Jahr der Schiris eine Trendwende, die insbesondere bei den weiblichen Unparteiischen zu erkennen ist. Dort beträgt der Anstieg 13,9 Prozent, auch wenn die Gesamtquote weiterhin auf niedrigem Niveau verbleibt (2022: 4 Prozent, 2023: 4,3 Prozent). Dies geht aus einer Pressemitteilung des DFB hervor.

Ronny Zimmermann, 1. DFB-Vizepräsident Amateure, sagt: "Wir haben mit unserer Initiative viele der ins Auge gefassten Ziele erreicht und positive Entwicklungen angestoßen. Die Zahlen unterstreichen, dass sich ein gemeinsames Vorgehen lohnt. Um diese Erfolge und positiven Entwicklungen im Jahr der Schiris nachhaltig weiterzuführen, ist nun eine noch stärkere Vernetzung aller Ebenen notwendig: DFB, Landesverbände, Kreise, Vereine, Elite-Schiris und DFL müssen sich weiterhin gemeinsam für die Gewinnung und Bindung der Schiedsrichter einsetzen. Denn die Schiris leisten einen unverzichtbaren Beitrag für den Fußball, den wir nicht genügend wertschätzen können. Ich kann versprechen: Das Ende des Jahres der Schiris bedeutet nicht das Ende unseres Engagements."

Bundesligaschiedsrichter Felix Brych sagt: "Wir als Bundesliga-Schiedsrichter wissen, wie fordernd der Job im Amateurfußball sein kann, aber auch wie hilfreich das Pfeifen für die Persönlichkeitsentwicklung ist. Daher unterstützen wir das Jahr der Schiris bei Aktionen wie „Profi wird Pate“ sehr gerne. Dass sich unser Engagement in steigenden Zahlen ausdrückt, freut uns sehr und zeigt: Unsere Tätigkeit begeistert endlich wieder mehr Menschen."

Das Jahr der Schiris war sowohl von bundesweiten als auch von lokalen Aktionen geprägt. Auf DFB-Ebene verfolgten die Startaktion mit Nils Petersen und Anton Stach als Schiedsrichter einer Bezirksligapartie und die TV-Doku "Unparteiisch" das Ziel, durch einen Perspektivwechsel die Herausforderungen und den Reiz als Schiedsrichter authentisch abzubilden. Auf Ebene der Landesverbände, Vereine und Kreise gab es zahlreiche Social-Media-Aktionen oder Austauschformate zwischen Trainern und Schiedsrichtern.

Dieses Engagement im lokalen Bereich gelte es nun, weiter zu stärken, betont Zimmermann: "Besonders die Vereine haben eine Verantwortung, neue Schiedsrichter zu gewinnen und Aktive zu binden." Ein Schiri-Beauftragter im Verein, wie es auch der Amateurfußball-Kongress im September 2023 forderte, sei für diese Ziele ein zentraler Faktor.

Wenns um's Bauen und Renovieren geht!



56414 Meudt
Tel. 0 64 35 / 96 970-0

WOLF

- Baustoffe
- Brennstoffe
- Baufachmarkt



ACTIV
Personaldienstleistungen


Bewerben Sie sich jetzt!
www.activ-personal.de

Für Sie in
Montabaur
Neuwied
Mayen

JAHR DES SCHIEDSRICHTERS WAR EIN VOLLER ERFOLG

Kommentar von Marvin Conradi

Seit nunmehr elf Jahren bin ich als Fußballschiedsrichter aktiv und kann durchaus von mir sagen, dass ich als Schiedsrichter schon viel miterlebt habe. Positiv wie negativ natürlich. Von wütenden Trainern, aggressiven Zuschauern bis hin zu tätlichen Angriffen war in der Tat bei über 800 Spielen, die ich bisher gepfiffen habe, im negativen Sinne schon alles dabei gewesen. Aber all das sind Einzelfälle und es überwiegen definitiv die schönen Momente. Oft genug war ich als Linienrichter in der Herren-Rheinlandliga mit dabei oder durfte als Hauptschiedsrichter oder Linienrichter bei einem Entscheidungsspiel mitwirken. Schön sind nicht nur die Momente, wenn man im eigenen Fußballkreis unterwegs ist, sondern auch in den Nachbarkreisen, oder in meinem Fall bei meinen Fußballfreunden im Kreis Trier-Saarburg ein hohes Standing genießen darf. Zumindest bei mir ist es so, dass ich die ruhigste Hinrunde seit elf Jahren hinter mir habe, von der es sehr wenig zu berichten gibt. Positiv in Erinnerung geblieben ist mir die Tatsache, dass nach einem Pflichtspiel beide Mannschaften den Wunsch geäußert haben, dass ich auch das Rückspiel pfeifen soll. Aber auch die Schiedsrichterkollegen der SG Ahrbach berichteten mir von einer ruhigen Hinrunde mit sehr wenigen Ausnahmen. Die Zusammenarbeit mit Zuschauern, Spielern und Trainern funktioniert und so kann es auch gerne zukünftig weitergehen.

Wir vom SV Heiligenroth sowie der Fußballabteilungsvorstand sind stets um unsere Schiedsrichter bemüht. Wenn es Anliegen gibt, ist der Abteilungsvorstand stets für diese Thematik offen und ansprechbar. Die Schiedsrichtervereinigung Westerwald/Wied unterstützt die Schiedsrichter zu Beginn mit einem Patensystem. Aber auch die Vereinsschiedsrichter können jederzeit bei Problemen angesprochen werden. Man sollte sich daher nicht von den negativen Vorfällen, die ab und zu medial die Runde machen, abschrecken lassen, wenn man überlegt, Schiedsrichter zu werden. Der Abteilungsvorstand hat für alle Interessierten ein offenes Ohr.

Noch Fragen? Dann meldet euch bei mir:

E-Mail: marvinconradi92@yahoo.de

Handy: 0171/ 7444851



Vereinsschiedsrichter Marvin Conradi pfeift seit elf Jahren für den SV Heiligenroth. Foto: Kevin Rühle

SECHS SCHIEDSRICHTER FÜR DIE SG AHRBACH AKTIV

Abteilungsvorstand dankt den Vereinsschiedsrichtern

Heiligenroth. So viele Schiedsrichter hatte die SG Ahrbach in den letzten 20 Jahren nicht mehr gehabt: Insgesamt sechs Vereinsschiedsrichter können die Vereine SV Heiligenroth, der TuS Ahrbach sowie der TuS Girod stellen, die sich als Fußballspielgemeinschaft SG Ahrbach nennen. Neben Klaus Palik aus Heiligenroth, der viele Jahre höherklassig gepfiffen hat, pfeift auch der gebürtige Schwabe Stephan Leistner aus Moschheim für unsere Spielgemeinschaft. Beide sind, genauso wie Marvin Conradi aus Montabaur und Frank Steigerwald aus Ruppach-Goldhausen, regelmäßig als Schiedsrichter beim Ahrbach-Cup aktiv. Ergänzt wird das Schiedsrichterteam durch Merlin Bratenstein aus Rotenhain und Tim Köhn aus Montabaur.

Um sich bei den Sportkameraden zu bedanken, lud die Abteilungsleitung die sechs Schiedsrichter zum Bezirksligaspiel SG Ahrbach gegen die SG Westerburg ein. Insgesamt vier Schiedsrichter konnten es zeitlich einrichten. Neben Tim Köhn, sind auch Frank Steigerwald, Marvin Conradi und Merlin Bratenstein erschienen. Sie tauschten sich nicht nur untereinander aus, sondern auch mit der Abteilungsleitung, die sich sehr gut um ihre Vereinsschiedsrichter kümmert



BVB-FUSSBALLCAMP IN HEILIGENROTH

Fragen kostet nichts, dachte sich Sven Reichwein (Jugendtrainer des SV Heiligenroth) damals und schrieb mehrere Bundesliga-Vereine an, ob sie ein Fußball-Feriencamp in Heiligenroth durchführen würden. Tatsächlich gaben zwei Vereine eine positive Rückmeldung. So wurde im letzten Jahr ein Trainings-Camp vom VfB Stuttgart durchgeführt. In diesem Jahr gab sich die BVB Evonik Fußballakademie von Borussia Dortmund die Ehre und veranstaltete auf dem Sportgelände Heiligenroth vom 08. - 11. Juni einen Fußball-Ferienkurs.



Während des viertägigen Trainings-Camps hatten sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Spieler die Möglichkeit, fußballerische Techniken zu erlernen und weiterzuentwickeln. Das lizenzierte Trainerteam des BVB führte mit 76 Kindern im Alter von sechs bis dreizehn Jahren jeweils von 10:00 - 15:00 Uhr intensive Trainingseinheiten durch. Nach dem ersten Tag wurden allen Kindern eine komplette BVB-Trainingsausrüstung (Trainingsshirt, kurze Hose und Stutzen sowie Trinkflasche und ein Turnbeutel) übergeben. So spielten alle Nachwuchsstars ab sofort in schwarz-gelb und konnten sich ein wenig wie die Profis fühlen.

FUSSBALL

BVB FUSSBALL-CAMP

Neben der Verbesserung fußballerischer Fähigkeiten wie Taktik- und Technikschiung, Verbesserung der Schusstechnik und des Passspiels stand im Fokus die Vermittlung von Werten wie gegenseitiger Respekt und Unterstützung, Fairplay und Konfliktvermeidung. Unter Leitung von Rüdiger Kos leiteten fünf BVB-Trainer die altersgerecht aufgeteilten Gruppen.



Für perfekte Rahmenbedingungen sorgte das große Betreuersteam des SV Heiligenroth. Das reichhaltige und gesunde Mittagessen wurde vom Restaurant Freimühle geliefert. In den Pausen wurden Obst- und Gemüseplatten und kühle Getränke bereitgestellt, was von den Kindern bei den warmen Temperaturen ausgiebig genutzt wurde.

Am letzten Abend feierten alle Helfer und die BVB-Trainer ein Grillfest mit anschließendem Schauen des Champions-League-Finales. Am letzten Tag fand ein großes Abschlussturnier statt, bei dem die Nachwuchstalente das Erlernete

direkt anwenden konnten. Unter großem Applaus der Eltern und Betreuer wurden am Ende des Camps allen Kids Medaillen und Teilnehmerurkunden im BVB-Design übergeben.

Wolfgang Gebauer (1. Vorsitzender des SV Heiligenroth) bedankte sich bei den vielen Helfern, welche sich rüthig um die jungen Talente und die BVB-Trainer kümmerten. Auch bedankte er sich im Namen der Eltern und Kinder bei Rüdiger Kos und dessen Trainerstab für das perfekt organisierte und durchgeführte Trainingscamp durch die BVB-Fußballakademie. Kos meinte: „Dieser Fußballkurs fand in einer Atmosphäre statt wie an einem Ort, wo andere Urlaub machen. Ein optimal gestaltetes Sportgelände, welches beste Voraussetzungen für ein perfektes Trainingscamp schuf und das bei schönstem Sonnenwetter. Wir kommen gerne wieder!“



FUSSBALL

BVB FUSSBALL-CAMP



Vielleicht sehen wir das ein oder andere Talent einmal in höheren Ligen wieder. Und es zeigt sich immer wieder, wer nicht wagt bzw. wer nicht fragt, der nicht gewinnt.



TISCHTENNIS



“

Wenn du alles gibst,
kannst du dir nichts vorwerfen.

”



TISCHTENNIS IST... DIE SCHÖNSTE NEBENSACHE DER WELT?

Nicht für alle, aber für viele ist es die Hauptsache, hier werden schon mal Geburtstage oder auch ein Hochzeitstag vergessen. Ganz so extrem soll es nicht sein, denn Sport soll ja auch von den Partnern mitgetragen werden. Deshalb gibt es in unserer Abteilung auch verschiedene Möglichkeiten, diese faszinierende Sportart zu betreiben.

Hier finden sich Kinder und Jugendliche, Menschen mit Parkinson und Freizeitsportler unter einem Dach (Sportverein Heiligenroth) wieder. Genau das macht es aus, dass alle Facetten möglich sind und jeder seinen Spaß hat und auch der Ehrgeiz nicht zu kurz kommt.

SEITE 22 NR. 2

Westerwald

Warum Bewegung bei Parkinson wichtig ist

Tischtennisgruppe in Heiligenroth trotz der Erkrankung mit schnellen Spielzügen und viel Spaß

Von Birgit Piehler

■ Heiligenroth. Dass man auch mit einer Parkinsonerkrankung Tischtennis spielen kann, zeigen die Spieler der Gruppe, die sich donnerstags in der Sporthalle in Heiligenroth treffen, um mit den Kleinen Holzschlägern den flinken Ball scharf auf der Seite des Gegners zu platzieren. Gut gelaunt und mit kleinen Scherzen, ziehen sich die Spieler schon mal gegenseitig auf und sind recht zielsicher bei der Sache.

Als neugieriger Besucher stellt sich sogleich die Frage: Wie geht das mit einer zitternden Hand, die die meisten von ihnen haben? Das funktioniert gut, erklärt Siegbert Ickenroth, „Tischtennis ist ein schneller Sport. Er fördert die Konzentration, die kognitiven Fähigkeiten und die Balance.“ „Mein Tremor ist sofort verschwunden, wenn ich spiele“, pflichtet auch Gerd Licht bei, er habe auch schon früher einmal Tischtennis gespielt, es scheine, als habe das vegetative Nervensystem alles noch gespeichert, sagt er. „Beim Spielen ist die Bewegung so schnell, das das Zittern nicht zu merken ist“. Alles funktioniert dabei viel besser, darüber sind sich die Spieler, die in der Tischtennis-Abteilung des Sportvereins Heiligenroth ihren Platz gefunden haben, einig. Außerdem trage das wöchentliche Training auch zum sozialen Miteinander bei, fügt Marx hinzu, „Parkinsonkranke neigen dazu, sich zurückzuziehen.“ Ebenso diene es der Entspannung, denn unter Stress verschlimmere sich die Erkrankung irreversibel, fügt Spieler Ickenroth hinzu.

Die Herren „von der Platte“ (von links): Siegbert Ickenroth, Armin Lesinski, Ulli Josch, Stützpunktleiter für „PingPongParkinson“, Gerd Licht, und Abteilungsleiter Helmut Dörr

„Tischtennis gegen Parkinson“, so lautet das Motto des Vereins „PingPongParkinson“ Deutschland (PPP). PPP wurde ursprünglich in den USA gegründet, die Sektion Deutschland schloss sich 2020 an. Der SV Heiligenroth habe sich der Initiative angeschlossen und sich zum Ziel gesetzt, das Leben von Menschen, die an Parkinson erkrankt sind, durch das Tischtennis zu verbessern. Um der Krankheit Einhalt zu gebieten, brauche es 50 Prozent Medikamente und 50 Prozent Training, bestätigt Roland Marx. Leiter der Gruppe. Gemeint ist körperliche Betätigung und Übung der Bewegungsabläufe schlechthin. Wie gut das funktioniert, könne man an den Mitspielern sehen, die zuvor nie Sport gemacht oder Tischtennis gespielt hätten, sagt Ickenroth. So wird die Besetzung von der Westerwälder Zeitung erbarungslos in das gemischte Doppel miteinbezogen und muss sich durchaus anstrengen, die angeschnittenen Bälle der gegnerischen Spieler zu kon-

tern. Vor Allem das Tischtennis-training könne Studien zufolge die Symptome verbessern, sagt Licht, Stützpunktleiter für PPP, deshalb wolle die Initiative möglichst viele

„Beim Spielen ist das Zittern nicht zu merken.“

Die Tischtennisgruppe ist donnerstags ab 18 Uhr in der Völgelshalle Heiligenroth aktiv. Ansprechpartner für beide Gruppen ist Roland Marx, E-Mail marxroland@t-online.de, Telefon 02623/7679, oder Jürgen Wulf, Telefon 02623/6494, sowie Gerd Licht für PPP, E-Mail gerdlicht@web.de

Selbsthilfegruppe: Ansprechpartner, Austausch, wichtige Informationen zum Umgang mit der Erkrankung, Themenabende und gemeinsame Ausflugsangebote: Die Regionalgruppe Westerwald der Deutschen Parkinson-Vereinigung trifft sich am jeweils ersten Mittwoch im Monat um 15 Uhr im Bürgerhaus Wirges.

Die Tischtennisgruppe ist donnerstags ab 18 Uhr in der Völgelshalle Heiligenroth aktiv. Ansprechpartner für beide Gruppen ist Roland Marx, E-Mail marxroland@t-online.de, Telefon 02623/7679, oder Jürgen Wulf, Telefon 02623/6494, sowie Gerd Licht für PPP, E-Mail gerdlicht@web.de

Morbus Parkinson

Morbus Parkinson ist die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung. Sie tritt zumeist im höheren Alter auf: Die große Mehrzahl der Betroffenen ist über 60 Jahre alt. Warum es mehr männliche als weibliche Patienten gibt, ist unklar. Die häufigsten und bekanntesten Symptome sind Zittern, auch Tremor genannt, sowie verlangsamte und verminderte Bewegungen. Die Frühphase der Erkrankung unterscheidet sich von diesem Krankheitsbild und kann mit unter anderem mit Depressionen, Schlafstörungen, Verstopfung und Störungen des Geruchssinns einhergehen. Erst mit der Zeit werden die klassischen Hauptsymptome deutlicher. Als Ursache für die Parkinsonsymptome ist ein Nervenzellsterben in der Substantia nigra des Hirnstamms bekannt, welche den Botenstoff Dopamin freisetzen. Ihnen obliegt die Feinabstimmung der Muskelbewegung, aber auch, Bewegungen überhaupt zu starten. Die typischen Bewegungsstörungen treten erst auf, wenn mehr als 50 Prozent dieser Zellen abgestorben sind. Wie es zum Nervenzellsterben in der Substantia nigra kommt, ist bislang nicht vollständig geklärt. bp



Kleiner Ball, hart umkämpft: Siegbert Ickenroth hat mit seinen Partner Spaß beim Tischtennis spielen.

Tischtennis kann man mit Fug und Recht auch als Gesundheitssport betrachten. Hier werden Konzentration, Bewegungsabläufe und kognitive Fähigkeiten gestärkt, was für jeden wichtig ist, von jung zu alt und Menschen mit Beeinträchtigungen. Aus diesem Grund haben wir uns auch als Kooperationspartner der PingPongParkinson-Initiative angeschlossen. Unser Angebot an Menschen mit Parkinson wurde gut angenommen und es trainieren mittlerweile sechs bis acht Leute mit Spaß bei uns.

Daher auch weiterhin unser Angebot, kommt zu uns, jeden Donnerstag von 18:00 - 19:30 Uhr.

TISCHTENNIS

JUGEND

Wichtig ist auch unsere Jugendarbeit, denn ohne Nachwuchsarbeit stagniert die Entwicklung der Abteilung. Das ist aber nicht der einzige Grund, weshalb wir Jugendarbeit betreiben. Nicht nur Fußball ist wichtig, sondern auch das Angebot für andere Sportarten.



JOIN US!

TISCH TENNIS

SV Heiligenroth

DU bist älter als 10 Jahre und hast Lust die Bälle fliegen zu lassen? Dann schnupper doch mal bei uns rein, das Team und Trainer freuen sich auf DICH!

Für Equipment ist bestens gesorgt, doch natürlich darfst du deinen eigenen Tischtennisschläger mitbringen.

WANN? Montags & Donnerstags	WO? Vogelsanghalle Schulstraße 26, Heiligenroth	UHRZEIT 18.30-19.30 18.00-19.30
---------------------------------------	--	--

 www.sv-heiligenroth.de
info@sv-heiligenroth.de
[@sv_heiligenroth](https://www.instagram.com/sv_heiligenroth)
Helmut Dörr - 015739126983



Wir haben in diesem Jahr auch einen Schnupperkurs in der Grundschule Am Ahrbach in Ruppach durchgeführt. Die Kinder waren mit Spaß bei der Sache und vier Kinder haben sich daraufhin für Tischtennis interessiert.

Zurzeit wird das Training aus den eigenen Reihen bewerkstelligt und die Kinder und Jugendlichen sind mit Spaß dabei. Wir sind noch auf Trainersuche für das Kinder- und Jugendtraining und hoffen auch bald dort erfolgreich zu sein. Unsere Jugendmannschaft nimmt an den Meisterschaftsspielen der U 19 teil und holt sich hier erste Erfahrungen im Mannschaftssport. Hierbei werden die Konzentration und Beständigkeit gefördert und gerade der Sport ist in unserer schnelllebigen Zeit und digitalen Lebensweise wichtig für die persönliche Weiterentwicklung und den Austausch mit anderen.



Neues aus unserer Abteilung

Natürlich gibt es noch ein Angebot außer Training, für die, die mehr haben wollen. Sie wollen sich mit anderen messen. Dafür gibt es die Meisterschaftsspiele, die wir mit vier Mannschaften bestreiten.

Die erste Mannschaft hat es in die Kreisoberliga geschafft und schlägt sich wacker, so dass wir die Hoffnung auf den Klassenerhalt nicht aufgeben wollen. Die zweite Mannschaft spielt in der ersten Kreisklasse und belegt zurzeit den fünften Platz von zehn Mannschaften. Eine weitere Mannschaft, die dritte ist in der zweiten Kreisklasse angesiedelt und hier besteht die große Wahrscheinlichkeit des Abstiegs in die dritte Kreisklasse in der sie sich dann mit der vierten Mannschaft die Hand reichen kann. Aber wie es immer im Sport ist, man ist vor Überraschungen nicht sicher.

Ausblick auf das neue Jahr 2024

Wir haben noch viel vor. Vor allem wollen wir Mädchen und junge Frauen für den Tischtennissport gewinnen. Leider spielen zu wenig Mädchen und Frauen Tischtennis. Der DTTB hat hierfür Rahmenbedingungen erarbeitet, die wir in unserer Abteilung versuchen umzusetzen.

Weiterhin beabsichtigen wir einen Familientag anzubieten, an dem jeder, der Interesse an Tischtennis hat, mal schnuppern kann. Zusätzlich werden wir ein Hobbydorfturnier veranstalten und versuchen an den Erfolg des ersten Hobbyturniers im Jahr 2022 anzuknüpfen.

Es lohnt sich also bei uns mitzumachen und mit Spaß und Spiel sowie entsprechender Bewegung seine Freizeit zu gestalten.



VOLLEYBALL

“

Nichts ist so erfrischend, wie der Sprung über die eigenen Grenzen.

”



VOLLEYBALL



EIN RÜCKBLICK AUF 2023

Erhöhte Trainingsbeteiligung

Mittlerweile konnte die Trainingsbeteiligung an gut besuchten Trainingstagen (dienstags ab 19 Uhr) auf bis zu 20 Spielerinnen und Spieler gesteigert werden. Ein besonderer Dank gilt hier Lena Schäfer, die mit einem selbst gestalteten Training die Fähigkeiten und Spielfertigkeiten der Volleyball Abteilung durchaus steigern konnte, was sich auch im nächsten Abschnitt zeigt.



Volleyball Freiluft Turnier Attenhausen am 1. Juli

Die Volleyball Abteilung nahm unter dem Namen „Running Gag“ an dem Freiluft Turnier in Attenhausen am 1. Juli 2023 teil. Unter 35 teilnehmenden Mannschaften errang unser Team einen beachtlichen achten Platz! Für das Tagesturnier wurde ein eigener Lagerplatz aufgebaut.

Beteiligung an der 100-Jahr Feier

Auch die Volleyball Abteilung hat sich im Rahmen der 100 Jahr Feier des SV Heiligenroth in Präsenz gezeigt. Auch Nicht-Volleyballer waren eingeladen, am Beachplatz eine Runde mitzuspielen. Hier ein Bild vom Beachplatz mit Sicht auf die 100 Jahr Feier.



Weihnachtsfeier

2023 fand wieder eine gemeinsame Weihnachtsfeier der Volleyball-Abteilung im Sportlerheim statt. Hier wurden unter anderem das ein oder andere Stück Pizza verteilt, sowie auch Glühwein und andere Getränke. Der gute Zusammenhalt der Abteilung spiegelte sich in dem gegenseitigen Wichteln wider.



GYMNASTIK



“

Den Wert des Sports kann man
gar nicht hoch genug
einschätzen.

”

IN DIESER ABTEILUNG BLEIBT KEINE STIRN TROCKEN, VERSprochen!

Ein Rückblick auf 2023



Was für ein trainingsreiches Jahr. Voll motiviert sind die **Bodyformer** in das Jahr 2023 gestartet. Der Kurs füllte sich zunehmend, sodass der ZBV-Raum bis auf den letzten Zentimeter gefüllt war. Es zeigt sich immer mehr, dass das Training nicht nur für Frauen geeignet ist und die Vielfältigkeit auch ein paar Männer anspricht.

An schönen Tagen nutzen wir den Multifunktionsplatz des Sportgeländes. Im Spätsommer gab es auf Wunsch der Teilnehmer mehrere Zusatztrainings an einem Sonntagmorgen.

Gruppenchallenges sind ein fester Bestandteil unseres Kurses. Wir steigern uns z. B. In der Plank-Challenge und erreichen eine Höchstzahl von 3 Minuten. Bei der „an der Wand sitzende Challenge“ erreicht eine Teilnehmerin sogar 5 Minuten. Wie sie sicherlich raus lesen können, haben wir unser Trainingslevel um einiges gesteigert. Keine Sorge, es gibt für jeden jederzeit eine Option, um immer mitmachen zu können.

Wir nutzen jede Woche aufs Neue die Vielfalt der Trainingsgeräte zu angesagter aber auch alter Musik.

Das Jahr haben wir mit einer gemütlichen Weihnachtsfeier beendet.

Abschließend kann ich sagen, dass jeder Mittwoch mir aufs Neue unglaublich viel Spaß bereitet und ich mir ein Training ohne meine Bodyformer nicht mehr vorstellen könnte.

Ich freue mich auf viele weitere Bodyformer-Momente

Leonie Böcker, Kursleiterin Bodyformer

Das Jahr 2023 war für uns **Bodystyler** ein sehr sportlich aktives und dynamisches Jahr, in dem wir endlich wieder uneingeschränkt den Herausforderungen der Muskel- und Cardio-Kraft live und ohne Einschränkungen begegnen konnten. Es waren wieder die vielen verschiedenen Trainingsmaterialien, wie Gewichte, Steppbretter, Tubes, Bälle und vieles mehr, mit denen wir unsere Muskulatur im ganzen Körper herausgefordert und zum Glühen gebracht haben. Das Jahr 2023 war für uns ein sehr sportlich aktives und dynamisches Jahr, in dem wir endlich wieder uneingeschränkt den Herausforderungen der Muskel – und Cardio-Kraft live und ohne Einschränkungen begegnen konnten. Es waren wieder die vielen verschiedenen Trainingsmaterialien, wie Gewichte, Steppbretter, Tubes, Bälle und vieles mehr, mit denen wir unsere Muskulatur im ganzen Körper herausgefordert und zum Glühen gebracht haben.

Cardio-Anteile für das Herz-Kreislaufsystem und die Fettverbrennung durften natürlich auch niemals fehlen, genau wie das wichtige Training der Bauchmuskulatur, dem wir uns ausgiebig gewidmet haben.

Da uns der Sportverein beständig mit neuer, kraftvoller Trainingsmusik versorgt, wurde es auch für unsere Ohren niemals langweilig...

Im neuen Jahr würde ich gerne anknüpfen an all die positive Energie, das Durchhaltevermögen und die Freude am Sport, welche die Teilnehmer und die Trainerin in diesen Kurs mit einbringen. Fazit: raus aus der Komfortzone – rein in das sportliche Vergnügen!

Ein gesundes, dynamisches und sportliches Jahr 2024 wünscht
Andrea Flach, Kursleiterin Bodystyling



Ein Rückblick auf 2023

Nach meinem Einstieg im Sommer 2022 konnte 2023 gar nicht besser laufen.

Der HIIT Kurs ist durchweg gut besucht und auch im ersten Halbjahr fanden die zusätzlichen Sonntagskurse mit Mobility & Zirkeltraining einen hohen Anklang.

Aufgrund meiner Fortbildung zur Fitness Trainerin B blieben die Sonntagseinheiten jedoch im zweiten Halbjahr aus - diese wurden aber nach kurzer Zeit von unserer lieben Leonie wieder ins Leben gerufen. Durch meine Fortbildung konnte ich viele neue Inhalte erlernen, aufgreifen und auch gleich in meinen Kursen anwenden. Dadurch kommt jedes Fitnesslevel auf seine Kosten - ob die Übung in der Basis ausgeführt wird, oder doch schon "advanced" - fortgeschritten, hier kommt jeder auf seine Kosten!

Mit fetziger Musik und antreibenden Übungen laufen 60 Minuten High Intensity Intervall Training von ganz allein. Auch im Sommer konnten wir viele fantastische Stunden draußen auf dem Multifunktionsplatz erleben und ließen uns von der schönen Sommerbriese den Schweiß von der Stirn trocknen.

Zum Ende 2023 habe ich dann meine bevorstehende Baby-Pause bekannt gegeben. Diese wird sich voraussichtlich über das zweite Halbjahr 2024 erstrecken. Aber keine Sorge - für Ersatz wird gesorgt und ich komme wieder - das ist mein Versprechen!

Bis es aber soweit ist, freue ich mich noch auf zahlreiche Stunden mit euch und allen, die neu dazu kommen möchten! Ihr seid immer herzlich Willkommen.

Justina Tjamkin - Juicy, Kursleiterin HIIT

Du möchtest nicht alleine trainieren?

Dann schau doch mal beim **Step-Aerobic** vorbei. Dort motivieren wir uns gegenseitig. Fatburn-Power und Gute-Laune-Kick: Step Aerobic macht Spaß und ist ein echter Allrounder. Das Workout verbrennt Unmengen an Kalorien, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination – ein tolles Training für den gesamten Körper!

Ungefähr eine Schuhlänge Abstand zum Step ist ideal um durchzustarten! Schritt für Schritt wird in der Stunde eine Choreografie zusammengebaut. Die Musik ist mitreißend, die Bewegungen sowieso. Powern, abnehmen, ein tolles Gruppengefühl und Spaß haben – zu tollen Beats klappt das ganz leicht.

Wer als Step-Einsteiger nicht sofort mitkommt, sollte nicht gleich die sportliche Flinte ins Korn werfen – es ist schließlich noch kein Meister vom Himmel gefallen! Mit der Zeit kommt man mit dem Ablauf und den Namen der Schritte klar.

Die Trainingsstunde findet dienstags von 19.25 – 20.40 Uhr im Foyer der Vogelsanghalle statt. Wer Lust bekommen hat, einfach mal vorbeikommen.
unter (02602/950394)

Simone, Kursleiterin Step Aerobic

GYMNASTIK

IMPRESSIONEN



Unsere
Highlights
aus 2023

Wer trainiert wann?

Kurs	Wochentag	Uhrzeit	Ort	Kursleiter
Montag	Bodystyling	18:45 - 20:15	ZBV Raum oder Multifunktionsplatz	Andrea Flach
Dienstag	Seniorenturnen	10:30 - 11:30	ZBV Raum	Beate Kurzenacker
Dienstag	NEW Kinderturnen ab 4	15:00 - 16:00	Vogelsanghalle	Melissa Neinert Lea Luksch
Dienstag	Fit ab 50	17:30 - 18:30	ZBV Raum	Beate Kurzenacker
Dienstag	Step Aerobic	19:25 - 20:40	Foyer oder Multifunktionsplatz	Simone Ritz
Mittwoch	Gymnastik am Morgen	11:00 - 12:00	ZBV Raum oder Multifunktionsplatz	Dorothe Thomé-Müller
Mittwoch	Bodyformer	18:30 - 19:30	ZBV Raum oder Multifunktionsplatz	Leonie Böcker
Donnerstag	Eltern-Kind Turnen	15:00 - 16:00	Vogelsanghalle	Leonie Böcker Lea Luksch
Donnerstag	Kinderturnen ab 4	16:00 - 17:00	Vogelsanghalle	Leonie Böcker Lea Luksch
Donnerstag	HIIT	18:30 - 19:30	ZBV Raum oder Multifunktionsplatz	Justina Tjamkin
Donnerstag alle 14 Tage	NEW Rückenfitness	20:00 - 21:00	ZBV Raum oder Multifunktionsplatz	Stefan Heinz

UNSERE KIDS



“

Ohne unsere Kinder
wäre die Welt eine Wüste.

”

UNSERE KIDS

ELTERN-KIND-TURNEN & KINDERTURNEN

TURNEN IST UNSERE WELT

Jeden Donnerstag treffen wir uns um 15 und 16 Uhr zum gemeinsamen Turnen. Im Vorfeld bauen wir ereignisreiche Stationen zu vorbereiteten Themen auf. Es gibt zu allen Themen Aufwärmspiele und eine Abschlussrunde. Der Verein sowie die Gemeinde haben uns in diesem Jahr einige neue Turngeräte spendiert und uns somit ein vielseitiges und abwechslungsreiches Training ermöglicht.

Nicht nur Heiligenröther finden zu unseren Turnstunden, auch aus anderen Gemeinden haben wir Kinder in den Gruppen.

2023 haben wir alle Möglichkeiten in der Halle ausgenutzt und auch den Multifunktionsplatz an schönen Tagen. Wir haben immer wieder positive Rückmeldung zu den Turnstunden bekommen, sowie Verbesserungsvorschläge, die wir in den darauffolgenden Stunden umgesetzt und verbessert haben.

Auch dieses Jahr hat uns wieder gezeigt, wie wichtig Bewegung schon in jungen Jahren ist und welche Entwicklungsschritte die Kinder vor allem im grobmotorischen Bereich gemacht haben.

Auf viele weitere Turnstunden freuen sich Lea Luksch, Melissa Neinert und Leonie Böcker



 **KONI**
BAUSTOFFHANDEL & BAUFACHMARKT

KONI Baustoffhandel und Baufachmarkt GmbH & Co. KG

Heidchenstraße 22 56424 Bannberscheid

0 26 02 94 97 06

0 26 02 99 24 595

info@koni-baustoffhandel.de

www.koni-baustoffhandel.de

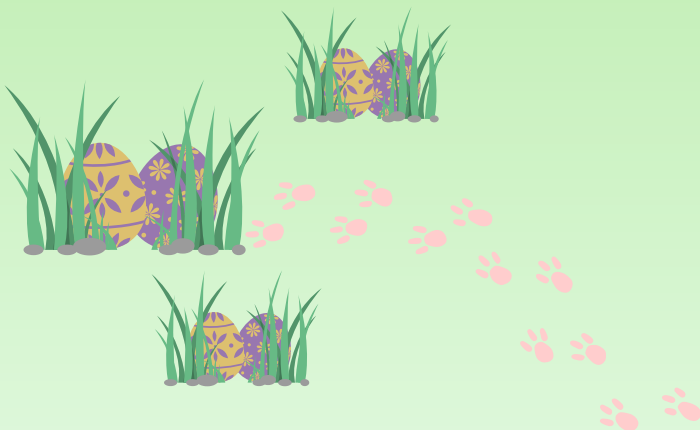


OSTEREIER-SUCH-AKTION

Wie in jedem Jahr wurden am Ostermontag wieder Ostereiernester versteckt. Dass gerade im Kinder- und Jugendbereich im Laufe des Jahres viele Kinder als Neumitglieder angemeldet wurden, erkennt man an der Rekordzahl von 60 Nestern, die zusammengestellt wurden.

Bei strahlendem Sonnenschein suchten die Kinder auf dem ganzen Sportgelände die Nester, während die Eltern bei Kaffee und anderen Getränken die schöne Zeit genossen.

In Ermangelung eines Osterhasen musste eine Osterkatze herhalten



**OHNE CHEMIE
GEHT'S NICHT!**

„Egal ob Trikot
oder Ball – da ist
Chemie drin! Ohne
die geht's nicht.“

Stevan Gadžić
SV Heiligenroth



HIER GEHT'S ZU DEN
**JOBS IN
MONTABAU**



DIE HIMMLICHE ZEIT

Kinderfreizeit 2023

48 Kinder aus verschiedenen Gemeinden verbrachten fünf Tage mit Spaß, Fantasie und Spielen auf dem Sportgelände in Heiligenroth. Das leckere Essen vom „Restaurant in der Freimühle“ aus Girod haben wir im ZBV-Raum eingenommen. An den ersten beiden Tagen wurde zunächst an verschiedenen Stationen gebastelt, gespielt und gemeinsam ein Lebkuchenhäuschen gebaut. Ab Sonntag haben die Kinder in der Vogelsanghalle Heiligenroth übernachtet. Zwischendurch wurden sozialpädagogische und teambildende Spiele eingebaut.

Der Sonntag wurde eingeleitet durch die „Himmlische Zeit“, eine Art Gottesdienst, den die Kinder selbst mitgestaltet haben. Nachdem sich am Morgen von den Eltern verabschiedet wurde, durften wir verschiedene Sportarten ausprobieren. Ein Dankeschön geht an die Bodener Ringer, Ahrbacher Handballer, Tennisdamen aus Heiligenroth und die KfJ Montabaur, die mit Jugger eine ungewöhnliche Sportart präsentierten. Nach abendlicher Singrunde ging es ab ins Bett.

Der Montag begann mit einer Fantasy-Rallye, bei der die Kinder in Teamarbeit verschiedene Aufgaben lösen mussten. Nachmittags stand ein besonderes Highlight auf dem Programm: Es ging nach Wiesbaden ins Galli-Theater zur Vorstellung von „Hans im Glück“, wo die Kinder sehr aktiv teilnahmen und wir uns vor Lachen zeitweise kaum halten konnten. Den Abschluss am Dienstag machte eine kleine Olympiade, bei der die Kinder in Gruppen bei verschiedenen lustigen Spielen gegeneinander antraten. Schließlich ging es erschöpft, aber zufrieden wieder nach Hause. Bedanken möchten wir uns bei den Müttern und Vätern, die uns beim Aufräumen und Putzen geholfen haben.

Die Freizeit wird seit vielen Jahren von einem Betreuer-Team aus den Gemeinden Girod und Heiligenroth geplant und organisiert und steht unter der Schirmherrschaft des SV Heiligenroth. Viele der jugendlichen Betreuer/innen, die an diesen fünf Tagen mitwirken, haben früher selbst an den Kinderfreizeiten teilgenommen und führen sie nun für die nächste Generation fort.

Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr!

UNSERE KIDS

KINDERFREIZEIT

Impressionen





IMPRESSUM

Herausgeber:

Sportverein Heiligenroth e.V.

Layout & Design:

Justina Tjamkin

Redaktion:

Marvin Conradi, Wolfgang Gebauer

Redaktionelle Mitarbeit:

Benedikt Sehner, Boris Fasel, Helmut Dörr, Rüdiger Ortseifen, Matthias Frink

Fotografie:

Marvin Conradi, Ralf Kuhn, Wolfgang Gebauer, Tobias Jenatschek

Bilder ohne Fotohinweis sind von Vorstandsmitgliedern des SV Heiligenroth gemacht worden.