

KUCHEBLECH

Die Vereinszeitschrift des SV Heiligenroth



**Der Sportverein Heiligenroth
war wieder sehr
aktiv in allen Abteilungen.**



+++ Ostereierlieferservice statt Ostereiersuche +++
Weltraumfreizeit 2012 – der SV mit an Bord +++
Neuer Kurs Kids Dance für Kinder von
8 Jahren bis 12 Jahren. +++ Nach Aufstieg ins
Kreisoberhaus - Dötsch folgt auf Calamusa +++

www.sv-heiligenroth.de

Ausgabe:
November 2012

KARL-HEINZ MÜLLER

*Ihr komplettes Bad
aus einer Hand*

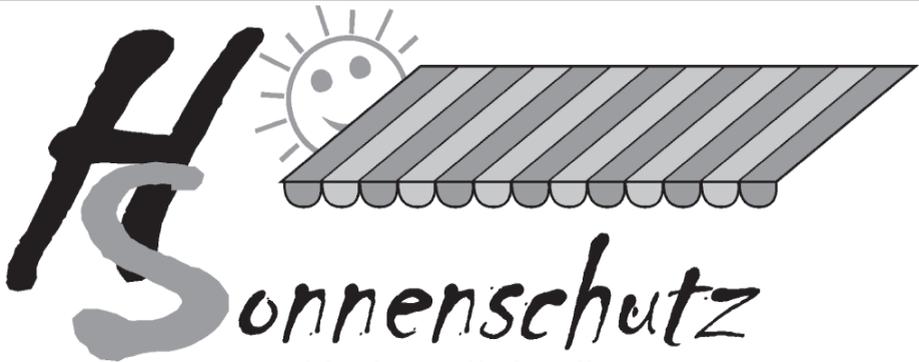


**MEISTERBETRIEB FÜR HEIZUNG · SANITÄR
SOLAR- UND REGENWASSERTECHNIK**

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Daniel Kurth.....	Seite	3
Bericht 1. Geschäftsführer.....	Seite	4
Bambinis	Seite	6
Abteilung Fußball.....	Seite	7-15
Fußball-Jugend.....	Seite . . .	16-21
Volleyball	Seite . . .	23-25
Bodystyling.....	Seite	27
Pilates & Workout	Seite	28
Fit ab 50	Seite	29
Eltern-Kind-Turnen + Kinder-Turnen	Seite	30
Sportabzeichen 2012.....	Seite	31
Fit ab 60	Seite	32
NEW!!! Kids Dance & Aerobic	Seite	33
Step-Aerobic.....	Seite	34
SV-Kids.....	Seite . . .	35-36
Rätsel	Seite . .	37 + 40
Veranstaltungskalender	Seite	42



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!

Die zweite Amtszeit als 1. Vorsitzender ist im Februar angebrochen und ich kann für die bisherige Zeit eine positive Bilanz ziehen.

Erfreulich war, dass wir bei der letzten Mitgliederversammlung alle Vorstandsposten besetzen konnten. Dass ist in der heutigen Zeit nicht mehr so selbstverständlich und einfach.

Der Vorstand hat eine zweitägige Vorstandsklausur beim Sportbund Rheinland durchgeführt und sich viele Anregungen für die Vorstandsarbeit geholt. Diese Anregungen lassen wir nach und nach in unsere tägliche Arbeit einfließen.

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.

Eventuell wird der Verein noch um eine neue Abteilung erweitert. Lasst Euch überraschen.

Im Fußball gab es in diesem Jahr einen großen Erfolg. Der Aufstieg in die A-Klasse wurde

geschafft. Die bisherigen Spiele in der neuen Klasse waren auch sehr erfolgreich. Ein Zeichen für die gute Arbeit des neuen Trainers Jens Dötsch und die hohe Qualität der Mannschaft.

Nun noch ein Appell an alle. Der Verein braucht noch dringend Betreuer für den Jugend-Fußballbereich. Wer gerne mit Kindern und Jugendlichen arbeitet, ist bei uns genau richtig. Interessenten melden sich bitte beim Abteilungsleiter Sebastian Ortseifen oder bei mir.

Für Anregungen und Verbesserungsvorschläge aus dem Kreis der Mitglieder haben wir im Vorstand stets ein offenes Ohr.

Dieses Jahr findet unsere Jahresabschlussfeier am 17.11.2012 statt.

Karten gibt es demnächst bei allen Abteilungsleitern.

Mit sportlichem Gruß

Daniel Kurth
(1.Vorsitzender)

Ihr Partner für:

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

i-design

design mit dem gewissen etwas...

Dunja Illig

Rheinstraße 52a · 56412 Heiligenroth · Telefon: 0 26 02 / 9 99 55 75

Mobil: 01 76 / 23 53 54 89 · E-Mail: i.design@t-online.de

Bericht aus Sicht des 1. Geschäftsführers

Wieder ein gutes Jahr für den Sportverein Heiligenroth

Die 571 Mitglieder des SV waren auch in diesem Jahr in vielfältiger Hinsicht und in 4 Abteilungen aktiv. Die Abteilung Gymnastik zählt 282 Mitglieder, die Fußballabteilung 209, Volleyball 51 und Tischtennis 29 Mitglieder. Alle Vorstandsposten sind besetzt, Sorgen macht nur die Vertretung der Tischtennisabteilung im Vorstand.

Im Laufe des Jahres gab es verschiedene Veränderungen im Vorstand. Für die ausgeschiedene Sabine Eidt ist Silvia Fischer als Abteilungsleiterin Gymnastik nachgerückt und als 2. Kassierer Rüdiger Ortseifen, der dafür die Funktion des 2. Geschäftsführers aufgegeben hat. Rüdiger ist gleichzeitig für die Mitgliederverwaltung zuständig. Für ihn ist Lukas Ortseifen als 2. Geschäftsführer nachgerückt. Thomas Kohlhaas hat Otto Frink als Abteilungsleiter der Alten Herren abgelöst.

Allen ausgeschiedenen Mitgliedern herzlichen Dank für die geleistete Arbeit.

Der Vorstand hat sich im Rahmen einer Vorstandsklausur beim Sportbund Rheinland für die zukünftigen Aufgaben fit gemacht.

Höhepunkte waren der Aufstieg der 1. Mannschaft in die A-Klasse und die Endspielteilnahme im Kreispokal in Hüllenberg, unterstützt von zahlreichen Fans, die u.a. mit 3 Bussen angereist waren. Der Rücktritt von Andreas Calamusa als Trainer und der Weggang von Niklas Wörsdörfer nach der Saison waren sehr schmerzhaft. Dafür wünschen wir dem neuen Trainerteam mit Jens Dötsch, Jens Neuroth, Roland Linz und Michael Rausch alles Gute für die laufende Saison. Von der neuen Abteilungsleiterin Gymnastik wurden ein Selbstverteidigungskurs für Kinder und ein Tanzkurs zusätzlich ins Programm aufgenommen.

Die Homepage des SV Heiligenroth wurde mit Hilfe unseres Webmasters Jörg Zintel-Behrendt ganz neu gestaltet. Für das Sportlerheim musste nach der Geschäftsaufgabe des langjährigen Getränke lieferbetriebes Kahlenberg aus Holler ein Nachfolger gesucht werden, der schließlich im Getränke lieferanten Schenkelberg aus Siershahn gefunden wurde.

Für langjährige Mitglieder gab es bei der Jahresabschlussfeier die entsprechende Ehrung. Für 60jährige Mitgliedschaft wurden Richard Kexel, Adolf Mies und Walter Schuth geehrt und beitragsfrei gestellt.

Für 40jährige Mitgliedschaft wurden unser früherer Vorsitzender Burkhard Boddenberg und Norbert Opper geehrt und für 25jährige Mitgliedschaft: Michael Bay, Michael Bellessem, Carsten Beck, Stefan Bierenfeld, Dagmar Gürtler, Erika Jetz, Franz Kirchberger, Bernhard Lassman, Edmund Ludigs, Marco Nink, Peter Nink, Helga Noll, Ingeborg Noll, Martin Ortseifen, Tobias Ortseifen, Wolfram Schröder, Hermann Schughart und Christel Weber. Herzlichen Dank für die lange Unterstützung.

Mitglied des Jahres 2011 wurde Manfred Ellmayer, der es sicher jedes Jahr verdient hätte.

Und zum Schluss das Beste: In Sachen Sportplatz scheint sich was zu tun! Zumindest will man sich von Seiten der Gemeinde bemühen, dass wir uns in den Reigen der Antragsteller für die Zuschüsse einreihen! Allen, die den SV Heiligenroth, in welcher Form auch immer, unterstützt haben, unseren 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

Bambinis

Die Bambinis Heiligenroth werden seit diesem Sommer von Tobias Ortseifen trainiert, der Daniel Schnitzler als Trainer abgelöst hat. Auch unter Tobi finden sich jeden Montag um 17:30 Uhr 10 bis 15 Kinder an der Vogelsanghalle zum gemeinsamen Spielen zusammen. Alle Kinder sind mit großer Begeisterung dabei, jagen Tobi über den Platz und bereiten sich so auf den Saisonhöhepunkt, das Nikolausturnier im Dezember, vor.

Neue Spieler sind herzlich zum Training der Bambinis eingeladen. Das Training findet ab Herbst in der Vogelsanghalle statt.



Sportjugend Rheinland-Pfalz

Die Sportjugend Rheinland-Pfalz fördert die Kooperation des SV Heiligenroth mit dem Kindergarten Vogelnest

„Kindergarten-Kids - Mit Bewegung schlau und fit“, so lautet das Motto einer von der Sportjugend Rheinland-Pfalz ins Leben gerufene landesweite Initiative zur bewegungsorientierten Gesundheitsförderung im Vorschulalter.

Durch Kooperationen zwischen Sportvereinen und Kindergärten soll einem großen Defizit unserer Gesellschaft, der Bewegungsarmut vieler Kinder und Jugendlicher, schon im Elementarbereich entgegengewirkt werden. Mittlerweile sind über 550 Kooperationen zwischen Sportvereinen und Kindergärten geschlossen worden.

Dazu gehört auch die Kooperation zwischen dem SV Heiligenroth und dem Kindergarten Vogelnest.

Begonnen wurde mit diesem neuen Bewegungsangebot unter der Leitung von Übungsleiterin Silvia Fischer im August 2010.

Die Übungsstunden sind jeweils donnerstags von 14.00 Uhr bis 16:00 Uhr in der Vogelsanghalle. Derzeit nehmen zwischen 15 und 25 Kindergartenkinder dieses Angebot wahr.



Nach Aufstieg ins Kreisoberhaus – Dötsch folgt auf Calamusa

Was für ein Jahr...

Eine solche Saison, wie die abgelaufene 2011/12er gab es wohl schon lange nicht mehr. Wollen wir zunächst einmal von vorne beginnen. In der letzten Ausgabe berichteten wir ja bereits, dass der langjährige Trainer Peter Böhme vor der Saison durch Andreas Calamusa beerbt wurde.

Als ausgegebenes Ziel galt es einen Platz unter den ersten 3 zu erreichen. Ehrlich gesagt hatte sich jedoch aufgrund der „prominenten Neuzugänge“ (zur Erinnerung: 4 Bezirksliga- & 1 Rheinlandligaspieler sind zu uns gestoßen) jeder erhofft, dass es mit dem lange ersehnten Aufstieg endlich funktioniert. Man konnte zu Saisonbeginn auch gleich die hohen Erwartungen bestätigen. Mit 6 Siegen aus 6 Spielen ist man in die Saison gestartet. Der erste Dämpfer erfolgte dann im Auswärtsspiel in Oberlahr. Mit vollbesetztem Fanbus angereist, musste man dem bis dahin ärgsten Verfolger die 3 Punkte überlassen, nachdem es eine 1:0-Niederlage setzte. Dies sollte jedoch keinen Bruch bedeuten, sondern die einzige Niederlage im Ligaspielbetrieb bis zum Schluss bleiben. Lediglich am vorletzten Spieltag wurden durch ein 2:2 Unentschieden noch einmal Punkte liegen gelassen. Dies bedeutete also mit 24 Siegen, einem Unentschieden und einer Niederlage 73 von 78 möglichen Punkten und damit der souveräne Aufstieg ins Kreisoberhaus, der Kreisliga A. Als besondere Highlights blieben sicherlich die beiden Derbys mit der Spvgg. Horbach in Erinnerung, die jeweils vor mehr als 250 Zuschauern stattfanden.

Im Hinspiel konnte auf deren neuem Spielfeld im Rahmen der Platzeinweihung gleich mal ein 3:0-Sieg gefeiert und somit die erste Heimniederlage beigelegt werden. Mit einem Torverhältnis von 96:20 stellte man zudem die beste Abwehr und den besten Sturm der gesamten Liga. Torschützenkönig wurde Steffen Wittelsberger.



Nebenbei erreichte man zudem noch das Kreispokalfinale in Hüllenberg. Vor 700 Zuschauern war dieses Erlebnis sicherlich für alle Spieler eine besondere Erfahrung. Die mit 3 Bussen und zahlreichen privaten PKW's mitgereisten Fans sahen ein spannendes Spiel gegen den zweiten der A-Klasse und Fast-Berzirksligaaufsteiger SV Feldkirchen. Leider ging das Spiel jedoch mit 1:3 (0:0, 1:1) nach Verlängerung verloren. Nichtsdestotrotz kehrte schnell wieder Feierstimmung ein, da man auf eine sehr erfolgreiche Saison zurückblicken konnte. Ein schönes Erlebnis für die Mannschaft war sicherlich, dass ein großer Teil der mitgereisten Fans die Spieler mit Gesängen im Sportlerheim zur After-Show-Party empfangen hat. Zwei Tage später folgte dann die Mannschaftstour mit knapp 20 Teilnehmern von erster und zweiter Mannschaft Richtung Goldstrand in Bulgarien. Diese Fahrt kann als äußerst gelungener und erfolgreicher Abschluss der Saison gesehen werden.

Besonderer Dank an:



Abteilung Fußball

Abschlusstabelle Kreisliga B Süd:

Platz	Mannschaft	Sp.	g	u	v	Torverh.	Differenz	Punkte
1.	SG Ahrbach	26	24	1	1	96:20	76	73
2.	Spvgg. Horbach	26	21	1	4	89:26	63	64
3.	VfL Oberlahr	26	16	7	3	69:29	40	55
4.	SG Herschbach-Sch.	26	15	6	5	68:33	35	51
5.	SG Horressen-E.	26	12	4	10	61:57	4	40
6.	SV Fortuna Nauort	26	9	7	10	41:43	-2	34
7.	SV Thalhausen	26	9	7	10	54:58	-4	34
8.	SG Ellingen II	26	9	5	12	33:41	-8	32
9.	Spfr Eisbachtal II	26	9	5	12	45:61	-16	32
10.	SG Selters	26	8	7	11	43:46	-3	31
11.	SG Haiderbach	26	5	6	15	30:67	-37	21
12.	SG Puderbach II	26	4	7	15	32:68	-36	19
13.	Union Sessenbach	26	3	4	19	23:95	-72	13
14.	SG Niedererbach	26	3	3	20	30:70	-40	12

Torjägerliste:

Platz	Tore	Spieler	Mannschaft
1.	29	Steffen Wittelsberger	SG Ahrbach
2.	27	Andre Fischer	VfL Oberlahr
3.	18	Sven Reichwein	SG Ahrbach
4.	16	Daniel Wilhelm	SG Horressen-E.
	16	Thomas-Gregor Slesiona	VfL Oberlahr
5.	15	Daniel Bassage	Spvgg. Horbach
6.	14	Erik Strupat-Predeek	SV Thalhausen
7.	13	Niklas Wörsdörfer	SG Ahrbach
8.	11	Rene Gelhard	Union Sessenbach
	11	Tobias Thomas	Spvgg. Horbach
9.	10	Maher Mroue	SG Herschbach-Sch.
	10	Tim Heiden	SG Ahrbach
	10	Martin Wagner	Spfr Eisbachtal II
	10	Marcel Pritzer	SG Herschbach-Sch.
	10	Kevin Wranik	SV Thalhausen
	10	Marcel Hoffmann	SG Herschbach-Sch.



Abteilung Fußball

Die Zweite Mannschaft startete im Kader weitgehend unverändert, aber mit neuem Betreuer Michael Rausch neben dem Trainer Besnik Ramaj. Erklärtes Saisonziel war es, die Klasse zu halten und das möglichst früh klar zu machen. Am Ende wurde mit Platz 9. sogar ein einsteiliger Tabellenplatz mit 7 Punkten Abstand zum Relegationsplatz erreicht. Mit etwas mehr Konstanz wäre sicherlich noch mehr drin gewesen. Bei jedoch insgesamt 53 (!!!) eingesetzten Spielern im Laufe der Saison, von A-Jugendlichen bis hin zu „Alt-Herren“-Spielern, war dies nur schwer zu möglich.

Abschlusstabelle Kreisliga C Südost:

Platz	Mannschaft	Sp.	g	u	v	Torverh.	Differenz	Punkte
1.	SG Wienau	26	21	2	3	100:38	62	65
2.	SG Herschbach-Sch. II	26	16	6	4	72:32	40	54
3.	SV Görgeshausen	26	16	4	6	68:39	29	52
4.	VfR Nornborn	26	14	7	5	52:42	10	49
5.	TuS Niederahr	26	12	4	10	64:45	19	40
6.	SV Marienrachdorf	26	12	3	11	58:54	4	39
7.	SG Hundsangen II	26	10	3	13	51:46	5	33
8.	TuS Hilgert	26	9	4	13	36:53	-17	31
9.	SG Ahrbach II	26	9	4	13	34:55	-21	31
10.	SG Selters II	26	8	4	14	36:61	-25	28
11.	FSV Ebernhahn 08	26	7	6	13	34:43	-9	27
12.	FSG Stahlhofen II	26	6	6	14	42:78	-36	24
13.	SG Ötzingen	26	6	4	16	48:79	-31	22
14.	SG Dernbach II	26	4	7	15	32:62	-30	19

Für die neue Saison musste also eine Veränderung her, um zu versuchen, neue Strukturen in diesem Bereich zu erlangen. Dazu erklärte sich Michael Rausch bereit, den Posten des Cheftrainers zu übernehmen. Wir danken an dieser Stelle nochmal recht herzlich Besnik „Beni“ Ramaj für sein jahre-

langes Engagement, sei es zu Zeiten als Aktiver der Ersten Mannschaft oder Trainer der Zweiten. Er hat über die Jahre hinweg viel für das Mannschaftsleben in unserem Verein geleistet.

Zur neuen Saison:

Für viele Außenstehende überraschend und anhand der bis dahin erzielten Erfolge nicht nachvollziehbar, erklärte unser Trainer Andreas Calamusa nach dem 21. Spieltag seinen sofortigen Rücktritt als Trainer der 1. Mannschaft.

Zuvor hatte es mehrere Sitzungen im Kreise der Mannschaft, mit und ohne Vorstand sowie folgende Vorstandszusammentreffen gegeben.

Nachdem ein Gespräch mit dem Vorstand und Andreas ergab, dass man sich aufgrund der neuen Situation nach der Saison trennen wollte, zog er für sich den Entschluss, sein Engagement mit sofortiger Wirkung zu beenden. Die restlichen Spiele wurden unter dem vorherigen Co-Trainer Jens Neuroth bestritten.

Auch bei Andreas möchten wir uns im Namen der gesamten Spielvereinigung für die erfolgreiche Saison bedanken. Sein gelegter Grundstein führte zum späteren Aufstieg und der Teilnahme am Pokalfinale.

Man stand also nun vor der Situation, möglichst schnell einen neuen Trainer zu finden. Unter Beteiligung eines hierfür gebildeten Spielerrates wurden mögliche Kandidaten zu Gesprächen eingeladen. Relativ schnell stellte sich heraus, dass für diese Position Jens Dötsch als geeignet in Frage käme. Er überzeugte bei seiner Vorstellung alle Anwesenden mit seiner Art und seinem Konzept. In der Folge wurde mit dem 33jährigen also ein neuer Trainer für die Fußballmannschaft verpflichtet. Jens Dötsch ist Sportlehrer und wohnt mit Frau und Sohn in Niederelbert. Seine sportlichen Wurzeln liegen überwiegend im Koblenzer Raum und zuletzt ist er als Trainer mit der SG Mülheim-Kärlich II von der B-Klasse in die Bezirksliga aufgestiegen.



Zu- und Abgänge zur Saison 2012/2013:

Zur neuen Saison stoßen gleich vier A-Jugendliche mit dem Potential für die erste Mannschaft zu uns. Sebastian Rausch, Tobias Becker, Marvin Klatt und Sebastian Zacharias sollen das Team verstärken und tragen zu einer weiteren

Verjüngung des Kaders bei. Zusätzlich konnten mit Frederik Koob (zuvor SF Eisbachtal II, Mittelfeld) und Sascha Weyand (FSV Stahlhofen II, Tor) zwei Spieler verpflichtet werden. Frederik setzt den Trend der letzten Jahre fort, vorwiegend Spieler aus dem engen Umfeld und ehemaligen eigenen Jugendbereich zu werben. Mit Sascha kommt ein junger, entwicklungsfähiger Torwart, der in der „Torwartschule“ unseres lizenzierten Torwarttrainers Roland Linz weiteres Steigerungspotential hat.

Leider hat uns mit Niklas Wörsdörfer ein wichtiger Spieler im letzten Moment zurück Richtung TuS Montabaur verlassen.



Kader 1. Mannschaft 2012/2013



hintere Reihe v.l.:

Roland Linz (TW-Trainer), Sven Reichwein, Boris Fasel, Steffen Wittelsberger, Sebastian Rausch, Andreas Schmidt, Tim Schröder, Julian Fries, Frederic Koob, Michael Ternes, Christian Klatt, Jens Dötsch (Trainer), Jens Neuroth (Co-Trainer)

vordere Reihe v.l.:

Tobias Becker, Michael Gimeno-Koch, Andreas Ressmann, Volker Wyremblewsky, Sebastian Boddenberg, Sascha Weyand, Heiko Schlag, Sebastian Linz, Tim Heiden, Jan Lohr

Besuchen *sie uns in ...*

Heiligenroth, Kirchstraße 8

Industriegebiet Heiligenroth im **Real** und **Knauber**

Montabaur, Bahnhofsstraße 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



Trainer

Name: Jens Dötsch
Geburtsdatum: 24.06.1978
Wohnort: Niederelbert

Bisherige Stationen:

als Spieler TSV Lehmen, SV Untermosel, SG 2000 Mülheim-Kärlich, SG Eich, SV Untermosel
als Trainer F-A Jugend JSG Untermosel, SV Untermosel, SG 2000 Mülheim-Kärlich U23

Erfolge SG 2000 Aufstieg von der B-Klasse bis in die Bezirksliga innerhalb von zwei Jahren.
Kreispokalsieger 2011

Im Verein seit: 01.07.2012

Jens über ...

Seit Beginn der Saison hast du als neuer Trainer das Zepter bei SG Heiligenroth/A./G. übernommen. Was ist für dich der Reiz an der SG Heiligenroth/A./G.?

Die junge, spielstarke Mannschaft mit gutem Teamgeist hat mich vor allem gereizt. In der Mannschaft steckt noch viel Potential.

Wie schätzt du den Trainer und Menschen Jens Dötsch ein?

Sehr ehrgeizig, zielorientiert, manchmal jedoch zu impulsiv. Nebenbei erwähnt besitze ich ein gutes Zeitmanagement.

Was dürfen die Spieler von dir erwarten?

Ein abwechslungsreiches Training, mit dem wir uns hoffentlich in allen Bereichen verbessern können.

Wie wichtig ist für dich der Mannschaftszusammenhalt?

Der Teamgeist kann vor allem in engen Spielen oder in schweren Situationen (Verletzungen von Spielern, etc.) hilfreich sein.

Schwebt dir ein konkretes Spielsystem vor?

Zu festgelegt darf man da nicht sein. Es ist gut, wenn die Mannschaft mehrere Spielsysteme flexibel umsetzen kann. Das 4-2-3-1 gefällt mir jedoch am besten ;)!

Wie würdest du deine Spielphilosophie beschreiben?

Aus einer sicheren Abwehr durch überfallartige Angriffe und Tempowechsel den Gegner überraschen.

Was warst du selbst früher für ein Spieler?

Gute Übersicht und eigentlich auch sehr torgefährlich für einen 6er.

Und was tust du, um mal abzuschalten?

Rasen mähen... ;)



Name: Boris Fasel
Geburtsdatum: 27.03.1984
Wohnort: Großholbach (Himmelfeld)

Bisherige Stationen:

Jugend SF Eisbachtal (bis 1999)
 JSG Heiligenroth/A./G. (bis 2001)
 Senioren SG Heiligenroth/A./G. (2001-2007)
 Eintracht Guckheim (2007-2010)
 SG Heiligenroth/A./G. (ab 2010)

Im Verein seit: 01.07.2010
Position: Außenverteidigung
 / def. Mittelfeld

Boris über ...

... den bisherigen Eindruck des neuen Trainers
 Jens gibt der Mannschaft ein neues Gesicht. Er bringt uns spielerisch und taktisch weiter. Auch für ein Bier nach dem Training oder Spiel ist er immer zu haben. ;-)

... den Konkurrenzkampf in der Mannschaft
 Konkurrenz tut jeder Mannschaft gut. Trotz hart umkämpften Duellen um Stammplätze ist der Zusammenhalt im Team überragend.

... sein persönliches Saisonziel mit der Mannschaft

Ein Platz unter den ersten 5.



Name: Andreas Schmidt
Geburtsdatum: 07.08.1985
Wohnort: Heiligenroth

Bisherige Stationen:

Jugend JSG Heiligenroth/A./G. (bis D-Jugend)
 SF Eisbachtal (bis A-Jugend)
 Senioren

Im Verein seit: 01.07.2011
Position: Innenverteidigung

Andreas über ...

... den Verlauf der Vorbereitung
 Die Vorbereitung verlief ganz gut. Die Mannschaft hatte in der Vorbereitung Zeit sich an den neuen Trainer zu gewöhnen und konnte

so die Vorgaben des Trainers schon gut umsetzen. Was sich ja auch an dem Turnierge Winn in Horressen erkennen ließ. Zudem, so denke ich, haben wir die Vorbereitung auch gut genutzt um unsere Stärken weiter zu verbessern, was sich ebenfalls nach dem Turnier in Horressen gezeigt hat :-D. Leider kamen kurz vor Saisonbeginn noch einige Verletzungen von wichtigen Spielern hinzu.

...die Übernahme der Kapitänsbinde

Ich habe schon in der letzten Saison Dinge angesprochen, die nicht gut waren, wo wir besser werden müssen und was wir besser machen können. Das hat nichts damit zu tun ob ich Kapitän war oder nicht. Dass die Mannschaft dann der Meinung war, dass ich Kapitän werden soll, hat mich natürlich schon gefreut. An dieser Stelle noch mal ein Dankeschön an alle.

...ein mögliches Karriereende bei der SG

Ich bin erst 27 Jahre, da macht man sich noch keine Gedanken ans Karriereende, aber mit meinen Kindern aus der D-Jugend mal im Seniorenbereich bei der SG zu spielen wäre schon mal eine Idee.



Name: Steffen Wittelsberger

Geburtsdatum: 18.09.1989

Wohnort: Girod

Bisherige Stationen:

Jugend JSG Heiligenroth/A./G. (bis 2008)

Senioren SG Heiligenroth/A./G. (seit 2008)

Im Verein seit: 01.07.1998

Position: Sturm

Steffen über ...

... die abgelaufene Saison

Wir sind mit nur einer Niederlage und einem Remis souverän aufgestiegen. Ich glaube das war schon sehr beeindruckend. Zudem wurde ich noch Torschützenkönig. Dies konnte ich aber auch nur werden, weil wir so eine starke Truppe haben und alles zusammengepasst hat.

... den Gewinn der Torjägerkrone und die Ambitionen der neuen Saison

Über den Gewinn der Torjägerkanone habe ich mich natürlich sehr gefreut. Nach 5 Jahren in der Seniorenmannschaft hat es endlich funktioniert. Ganz besonders habe ich mich über die Torjägerkanone von den Jungs gefreut, die sie mir nach dem letzten Spiel feierlich überreicht hatten. In der neuen Saison will ich natürlich auch wieder möglichst viele Tore erzielen.

... die neue, weiter verjüngte Mannschaft und deren Standing in der neuen Klasse

Ich denke wir können mit unserer jungen Mannschaft einen vorderen Mittelfeldplatz belegen. Auch in den nächsten Jahren werden gute Spieler aus der Jugend zu uns stoßen und uns verstärken. Wenn wir uns mal in der A-Klasse zurechtgefunden haben und wir noch weiter an uns arbeiten, dann können wir auch oben mitspielen.



Name: Marcel Reiländer
Geburtsdatum: 12.01.1989
Wohnort: Girod

Bisherige Stationen:

Jugend SG Heiligenroth/A./G. (bis 2008)
Senioren SG Heiligenroth/A./G. (seit 2008)

Im Verein seit: 01.07.1998
Position: Mittelfeld

Marcel über ...

... die Veränderung durch den Trainerwechsel
Durch den Trainerwechsel ist die Organisation der zweiten Mannschaft strukturierter geworden. Es findet derzeit ein separates Training für die zweite Mannschaft getrennt von der ersten Mannschaft statt, um auch die jeweiligen Abläufe und Automatismen zu verbessern. Des Weiteren hat Michael durch seine damalige Tätigkeit als Jugendtrainer noch eine sehr gute Verbindung zu den jungen Spielern, die aus der

A-Jugend in die Senioren gerückt sind sowie zu den derzeitigen A-Jugendspielern, welche in dieser Saison schon mal bei uns reinschnuppern werden. Leider wird das hohe Engagement unseres Trainers derzeit noch nicht komplett gewürdigt, da die Trainingsbeteiligung sowie die Personalsituation bei den ersten Pflichtspielen nicht befriedigend war.

... den Kader der 2. Mannschaft

Die Qualität des Kadern ist im Vergleich zur letzten Saison in etwa gleich geblieben. Wir haben mit Matthias Frink, Chris Neuroth und unserm Torwart Patrick Werner drei erfahrene Spieler verloren, haben im Gegenzug Marvin Klatt, Sebastian Zacharias aus der eigenen Jugend sowie Sascha Weyand von Stahlhofen II drei junge, entwicklungsfähige Spieler hinzubekommen. Das große Problem der zweiten Mannschaft ist und bleibt die Beständigkeit, aufgrund der Personalsituation der ersten Mannschaft sowie der persönlichen Gegebenheiten unserer Spieler haben wir sehr häufig mit Personalmangel und verändertem Personal zu kämpfen.

... die Chancen und Ambitionen der neuen Saison

Wir möchten natürlich den Klassenverbleib in der C-Klasse möglichst frühzeitig sichern und dabei den jungen Spielern Erfahrungen und vor allem Spaß am Fussball mit auf den Weg geben. Die ersten drei Spiele haben gezeigt, dass es sicherlich keine leichte Saison für uns werden wird, aber auch dass wir auf jeden Fall mithalten können in der Kreisliga C.

A-Jugend



A-Jugend

Die A Jugend spielt in der aktuellen Saison der Kreisklasse WW/Wied und ist mit 2 Siegen in die Runde gestartet, die Lust auf mehr machen.

Insbesondere bei 7:0 über Puderbach II zeigte man tollen, attraktiven Fußball.

Sollte die Mannschaft so konstant gut weiterspielen können, ist sicherlich ein Platz unter den ersten 3 realistisch. Festzuhalten ist leider auch, dass keiner der Spieler aus Heiligenroth kommt.

Trainiert wird die Mannschaft von Frank Schreiner, Raimund Schäfer, Rudolf Bauch und Markus Schmitt.



B- und C-Jugend

Nachspielzeit für die C- und B-Jugend

Eigentlich war die Saison mit dem letzten Spieltag für beide Mannschaften beendet als die Meldung kam, dass der Meister der B-Jugend-Leistungsklasse (JSG Elbert) auf den Aufstieg in die Bezirksliga verzichten würde. Somit begann für unsere Jungs die Nachspielzeit in der bereits abgeschlossenen Saison.

Die neue B-Jugend (Jahrgang 1996/1997) spielte in der Relegation um den Aufstieg in die Bezirksliga. Eine für uns einmalige Chance, die die Mannschaft aber auch das Trainerteam begeistert ergriffen.

Dank des hervorragenden 2. Platzes der „alten“ B-Jugend in der Leistungsklasse wurde diese Teilnahme an der Relegationsrunde möglich. Als Gegner standen die Mannschaften aus Hundsangen und Rheinbreitbach fest.

Hundsangen hatte sich als Meister der C-Jugendleistungsklasse und Rheinbreitbach als 5. der Rheinlandliga und somit bestplatzierte Mannschaft aus dem Kreis Westerwald/Wied qualifiziert. Somit standen uns die erwartet schweren Aufgaben bevor.

Dies bewahrheitete sich auch. Im ersten Spiel gegen Hundsangen verlor man 4:2 und das Spiel gegen Rheinbreitbach ging sogar mit 0:7 verloren.

Aber dennoch hat diese Runde allen viel Spaß bereitet und wir gehen zuversichtlich in die neue Saison. Denn wir haben vier Neuzugänge zu verzeichnen was beweist, dass der erfolgreiche Fußball aber auch die sehr gute und engagierte Jugendarbeit sich herumgesprochen hat und letztendlich durch die Neuzugänge bestätigt wird. Die B-Jugend verfügt jetzt über einen Kader von 21 Spielern. Betreut wird die



B- und C-Jugend

Mannschaft von Wolfgang Schmitt und Daniel Ternes sowie Gerd Ehl als Torwarttrainer.

Dass wir eine starke Mannschaft haben, zeigten die Vorbereitungsspiele. Gegen den Bezirksligisten aus Birlenbach erreichten wir ein

4:4 und gegen Altendiez – ebenfalls Bezirksliga – mussten wir uns knapp mit 3:4 geschlagen geben. Zum Saisonauftakt gegen Marienrathdorf gelang uns ein überzeugender 1:6 Auswärtssieg.



**Besuchen sie unsere
Homepage:**

www.sv-heiligenroth.de

B- und C-Jugend

Die C Jugend sollte eigentlich in der Saison 2012/13 in der Leistungsklasse spielen. Leider konnten wir zuerst keinen Trainer für die C-Jugend finden, wodurch uns einige Spieler verlassen haben. Notgedrungen ist Rudolf Bauch, eigentlich A-Jugend Trainer eingesprungen, obwohl er aufgrund seiner Tätigkeit als Vor-

standsmitglied und Trainer eigentlich nicht die Zeit dafür hatte. Aufgrund dieser Situation wurde die Mannschaft kurz vor Saisonbeginn umgemeldet und spielt aktuell in der C9er Klasse im Kreis Koblenz. Dies ist leider wiederum ein negatives Beispiel dafür, wie schwer es geworden ist, Jugendtrainer zu finden, die die Kinder in ihrer Freizeit betreuen.

D-Jugend

Die D-Jugend im Sommertrainingslager

Unter der sportlichen Leitung von Olaf Stamm führten die Fußballer der D-Junioren der JSG Ahrbach/Girod/Heiligenroth in den letzten beiden Wochen der Sommerferien ein intensives Trainingscamp auf der Rasensportanlage in Ruppach-Goldhausen durch. Nachdem in den letzten Wochen viele Neuzugänge im Bereich der D-Junioren gewonnen werden konnten, wurden in den ersten Tagen des Camps von Olaf Stamm und seinem Betreuer Holger Kocklemus 20 und in der zweiten Woche bei zusätzlicher Unterstützung von Rüdiger Heibel (Betreuer) und Andreas Schmidt (Trainer des jüngeren Jahrgangs) schließlich 28!!! junge Sportler im Schwerpunkt in technisch/taktischen Elementen geschult. Bei schönem Wetter und hervorragender kulinarischer Ver-

sorgung durch sehr engagierte Mütter konnte ein abwechslungsreiches und sportlich sehr erfolgreiches Trainingscamp durchgeführt werden, bei dem der Spaß natürlich auch nicht zu kurz kam. Nachdem bereits in den letzten beiden Jahren die Vorbereitung auf die neue Saison durch Trainingslager in den Sommer- und Herbstferien erfolgte, entschied sich das Trainer-/Betreuerteam auch in diesem Jahr wieder für diese intensive Trainingsform. Neben dem traditionellen Abschlussgrillen wurde das Camp mit dem obligatorischen Abschlussspiel zwischen den Jugendfußballern und ihren Eltern beschlossen, bei dem die jungen Kicker das Gelernte in die Praxis umsetzen konnten. Und alle waren sich einig, im nächsten Jahr wiederum mindestens eine Woche der Ferien auf dem Sportplatz zu verbringen.



D-Jugend

Die beiden D-Jugend Mannschaften sind sehr erfolgreich in die Saison gestartet. So ist die D1 von Olaf Stamm nach einem 3:0 Sieg im Pokal gegen den FV Engers II und 3 gewonnenen Meisterschaftsspielen noch ungeschlagen und belegt damit den 1. Platz in der Kreisstaffel. Die D2 von Andreas Schmidt spielt ebenfalls in dieser Kreisstaffel und musste lediglich eine Niederlage im direkten Duell mit der D1 hinneh-

men. Insgesamt ist aber auch ihr Saisonstart mit einer Niederlage im Pokal gegen die JSG Steinfrenz aus der Leistungsklasse und 4 gewonnenen Punkten in der Meisterschaft als positiv zu bewerten. Das Ziel der D1 ist es um die Meisterschaft mitzuspielen und für die D2 gilt es, den aktuellen Mittelfeldplatz zu halten und sich vielleicht in der Tabelle noch etwas nach oben zu schieben.

E-Jugend

Im E-Jugendbereich stellen wir in der aktuellen Saison 2012/13 3 Mannschaften in denen insgesamt 37 Kinder Fußball spielen. Diese hohe Anzahl an Spielern kommt durch den Wechsel vieler Spieler aus umliegenden Orten zustande. Wir freuen uns allerdings auch neben den Kindern auch einige neue Trainer/innen und Betreuer im E-Jugendbereich begrüßen zu können, ohne die ein so geregelter Trainingsbetrieb kaum aufrecht zu erhalten gewesen wäre. So setzten sich die E Jugenden wie folgt zu-

sammen: Jörg Weidenfeller und Thorsten Ortseifen (E1 Jugend), Volker von Tippelskirch und Michael Trill (E2 Jugend) sowie Uwe Kunt und Kerstin Vogt (E3 Jugend). Die neuen und alten Trainer/innen versuchen durch das Setzen von Trainingszielen die Kinder spielerisch zu fördern und so eine gute Ausbildung in der Breite zu gewährleisten. Dazu gehört u. A. auch ein zusätzliches Fördertraining, welches ab Herbst neben dem normalen Trainingsbetrieb angeboten wird.



E-Jugend Saison 2011 / 2012

Im August 2011 nahmen wir unser erstes Training der E-Jugend auf. Es folgten Turniere und die ersten Spiele. Von November bis Februar 2012 spielten wir in der Halle. Von März bis Juli 2012 spielten wir wieder draußen.

In der laufenden Saison trainierten wir mit 12 Kindern (4 Mädchen und 8 Jungen). Die Trainingsbeteiligung lag nahezu bei 100 %.

Unsere Feierlichkeiten mit den Kindern kamen auch nicht zu kurz (Nikolausfeier im Dezember 2011 sowie eine Abschlussfeier mit den Eltern im September 2012). Die Mannschaft wurde trainiert und betreut von Jörg Weidenfeller aus Heiligenroth, Ömer Koca aus Großholbach und Thorsten Ortseifen aus Girod. Die Spieler kommen aus Heiligenroth, Ruppach-Goldhausen, Meudt, Zehnhausen, Kleinholbach, Großholbach und Girod. Es hat uns großen Spaß gemacht und wir freuen uns auf die neue Saison 2012/2013. Ein besonderes Ereignis erwartete uns am 15. September 2012.

Wir stellten die Einlaufeskorte beim Bundesligaspiel Borussia Dortmund gegen Leverkusen im Signal-Iduna-Park in Dortmund. Dies ermöglichte uns Wolfram Schröder. Dafür nochmals vielen Dank! Start war um 8.30 Uhr. Mit dem Bus fuhren wir nach Dortmund. Nach der Ankunft besuchten wir die Soccerworld (Fussballschule). Nachmittags wurde die Anspannung schon größer. Im Spielertunnel des Stadions warteten die Kinder auf ihre Bundesliga-Stars. Als die Profis den Tunnel betreten liefen sie gemeinsam - Hand in Hand - auf das Spielfeld (80552 Zuschauer). Anschließend konnten wir das Spiel im Familienblock verfolgen.

Abends checkten wir in der Jugendherberge ein und verbrachten einen schönen Abend. Am nächsten Morgen stand nach dem Frühstück noch eine Stadionführung auf dem Programm. Alles konnte eingehend besichtigt werden, bevor wir uns mit vielen Erinnerungen im Gepäck auf die Rückfahrt machten.

Jörg Weidenfeller



F-Jugend

In der F Jugend spielen in der Saison 2012/13 mehr als 20 Spieler in 2 Mannschaften.

Die Kinder sind mit großer Freude dabei und werden durch die Trainer Alexander Leinweber, Felix Lishek, Lukas Schmidt und Michael Töpfer (alle E1 Jugend) sowie Ralph Schmidt, Michael Reusch und Daniel Schnitzler (alle E2 Jugend) betreut.



Alte Herren

Saison 2011 der „Alten Herren“

In der vergangenen Saison 2011 haben die „Alten Herren“ mit insgesamt 28 Spielen bei 10 Siegen, 5 unentschieden und 13 Niederlagen eine fast ausgeglichene Saison absolviert.

Die Mannschaft verfügt derzeit noch über 18 aktive Spieler. An dieser Stelle möchten wir die Gelegenheit nutzen um alle Fußballer über 32 Jahre anzusprechen, die nach beendeter Karriere im Seniorenbereich die Fußballschuhe noch nicht an den Nagel hängen möchten, um diese dann bei den „Alten Herren“ fortzusetzen. Alle Interessierte bitten wir sich zu melden. Soweit das Sportliche.

Der letztjährige Ausflug führte die „Alten Herren“ diesmal nach Willingen ins Sauerland.

Bei gutem Wetter wurde auf den Ettelsberg gewandert. Ziel war „Siggis Hütte“ ein bekannter Anlaufpunkt von vielen Unternehmenslustigen Vereinen und Clubs, die die Wanderung dann dort in ausgelassener Stimmung beenden.

Der diesjährige Tagesausflug führte uns Ende September nach Köln. In der Altstadt fand eine Führung durch verschiedene Brauereien statt.

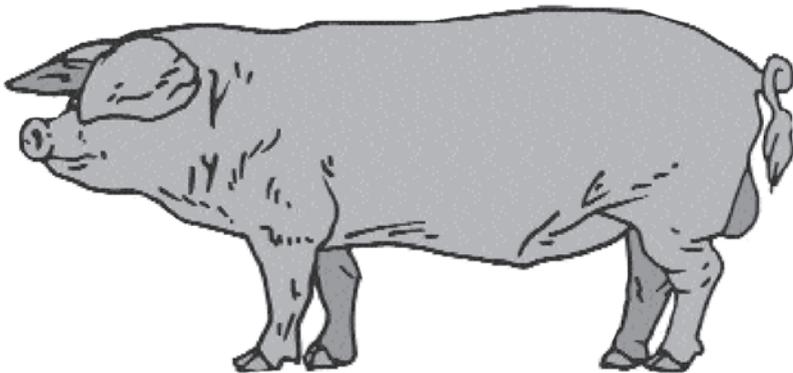




Fleischerfachgeschäft

Alexander Herz

Fleisch & Wurstwaren



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



7. Heiligenröther Beachvolleyballturnier

2010 wurde das Turnier am gleichen Tag wie das Fußball-WM Viertelfinalspiel Deutschland gegen Argentinien durchgeführt. Da sich diese Zusammenlegung der Termine bewährt hatte, wurde das diesjährige Turnier am gleichen Tag durchgeführt wie das EM-Auftaktspiel der deutschen Mannschaft gegen Portugal.

Dass sich das Beachturnier weiterhin großer Beliebtheit erfreut, beweist die Tatsache, dass die Maximalanzahl an möglichen Teams erreicht wurde. 16 Mannschaften, die sich aus den verschiedenen Vereinen Heiligenroths zusammensetzten, spielten bei wieder einmal schönstem Wetter am 09.06.2012 auf zwei Beachplätzen den Turniersieger aus.



Bei ausgelassener Stimmung...



mit herausragender Technik



... mit viel Anmut



... großem Kampfgeist





Überraschend erreichte das Team Bondi-Beach das Finale. Diese Mannschaft nimmt seit Jahren am Turnier teil und wird von Jahr zu Jahr besser. Verdient zog das Team, welches die jüngste Spielerin in ihren Reihen hatte (Johanna Schneider), ins Finale ein. Hier traf man auf die klaren Turnierfavoriten, die Heinzigartigen, die sich aus den Jungs der Familie Heinz zusammensetzte. Es ergaben sich sehr lange Ballwechsel auf sehr hohem Niveau. Trotz starker Gegenwehr von Bondi Beach setzten sich die „Heinzigartigen“ verdientmaßen 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.

Pünktlich um 20:00 und somit passend zum Spiel der deutschen Mannschaft beendete Turnierleiter Marc Oostlander das Turnier. Die Party wurde dann vor und im Sportlerheim fortgesetzt und ein gelungenes Beachvolleyball-Turnier fand einen würdigen Abschluss im Public Viewing des Deutschland-Spiels gegen Portugal.

Wie in den Vorjahren wurden auch diesem Jahr die Einnahmen der Cocktailbar für das Hungerprojekt gespendet. Der Erlös wurde durch die DELL GmbH verdoppelt.

Ein besonderer Dank gilt den vielen insbesondere jungen Helfern der Volleyballabteilung, dem Turnierleiter Marc Oostlander, dem stellvertretenden Abteilungsleiter Jörg Kolbeck und Ilse Hesse (Cocktailbar), die durch ihren Einsatz einen wieder einmal perfekten Turnierablauf ermöglichten. Schließlich bedankt sich der SV Heiligenroth bei den wichtigsten Personen des Beachturniers, den Spielern der verschiedenen Heiligenröther Vereine sowie den vielen Zuschauern und freut sich auf ein hoffentlich ebenso gelungenes Turnier im nächsten Jahr.

Abteilungsinformationen

Wie in den vergangenen Jahren nahm unsere Mannschaft an vielen Hobbyturnieren in Rheinland-Pfalz, Hessen und Nordrhein-Westfalen mit Erfolg teil.

Beim renommierten Turnier in Limburg, an dem auch Ligamannschaften teilnehmen, wurden wir gute Vierte und Fünfte. Höhepunkt war der Sieg beim Giröder Beachturnier zu deren 100-Jährigem Jubiläum.



Siegermannschaft des Giröder Turnieres, hintere Reihe von links nach rechts: Jan Schughardt, Christian Jünger, Timo Höbelt, David-Scherer, Daniel Müller, Wolfgang Gebauer, Jörg Kolbeck. Vordere Reihe: Janine Hartert, Sarah Ortseifen, Marie Pitton, Sophie Pitton

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.

Hier die Trainingszeiten:

Dienstags ab 18:30 Uhr in der Vogelsanghalle Heiligenroth

Mittwochs ab 19:00 Uhr in der Vogelsanghalle Heiligenroth

Kontakt:

Wolfgang Gebauer unter 02602 / 99 79 0 49 oder w_gebauer@web.de.





Auf dem Bild von links nach rechts die Heinz(igartigen) Marcel, Stefan, Thomas, Matthias, Dominik

maier
kohlhaas

breslauer straÙe 3 56412 heiligenroth

telefon: 02602/5720

telefax: 02602/90565

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



„Bodystyling“

Montags von 19.15 Uhr bis 20.45 Uhr

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 ...

Der reichhaltig gefüllte Materialschränk (Kurzhandeln, Gewichtsstangen, Tubes etc...) und Stepbretter sorgen dafür, dass das Workout immer abwechslungsreich bleibt und die 90 Minuten schnell verfliegen.

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

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

Also: Für Fleiß ein Preis!

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

Auf diesem Weg bedanke ich mich auch ganz herzlich bei meinen Teilnehmern für ihre Motivation und ihren „Biss“. Mit so einer Gruppe macht das Training auch der Übungsleiterin viel Freude!!



Pilates & Workout

Mittwochs von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

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.

Zuvor bringen wir den Puls mit sanften Bewegungen, kombiniert mit Atemübungen in Anlehnung ans Tai – Chi, etwas nach unten.

Es folgen klassische Pilates – Übungen auf der Matte, mit und ohne den Einsatz von Zusatzgeräten, wie z. B. dem Ball. Ziel unserer Übungen ist es zum einen, die Bewegung in Kombination mit der Atmung in einen Fluss zu bringen, um somit unseren Körper ganz gezielt zu spüren. Dabei wird die Muskulatur aufgrund gezielter Ein- und Ausatmung bestens mit Sauerstoff versorgt und kann optimale Leistung bringen.

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

Haltungsfehlern, Verspannungen und damit verbundenen Begleiterscheinungen wird vorgebeugt bzw. kann eine Verbesserung erheblich begünstigt werden.

Aufgrund der Dehnungselemente in den einzelnen Übungen, hilft Pilates uns zusätzlich dabei, beweglich und flexibel zu bleiben, Gleichgewicht und Balance zu halten.

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

Bleibt so positiv ausgerichtet und so dynamisch wie ihr seid!

Wer noch Fragen oder mehr Informationsbedarf bezüglich der beiden Kurse hat, erreicht mich – mit etwas Glück ;-) – unter der Nummer (02602) 934616. Ich verfüge aber auch über einen treuen Anrufbeantworter, der sich über Nachrichten freut, die auch sicherlich von mir beantwortet werden!

**Liebe und sportliche Grüße,
Andrea Flach, Übungsleiterin beider Kurse**



„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, Terra-band 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 19⁰⁰ Uhr bis 20⁰⁰ Uhr im ZBV – Raum der Vogelsanghalle statt.

Beate Kurzenacker, Übungsleiterin

Bei Rückfragen stehe ich jedem gerne zur Verfügung. Telefon : 0 26 02 / 69 99 3



Eltern-Kind-Turnen

Dieses Angebot richtet sich an Kinder bis sechs Jahre in Begleitung eines Erwachsenen.

Übungsleiterin Silvia Fischer

Trainingszeit:

donnerstags 15.50 Uhr bis 16.50 Uhr

Hangeln, balancieren, laufen, hüpfen und noch vieles mehr wird in vielerlei Verpackungen dargestellt. Über Spaß und Freude soll die Flexibilität, Koordinationsfähigkeit, sowie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit der Kinder spielerisch und individuell verbessert werden. Die Sporthalle wird zum Abenteuerspielplatz, auf dem es immer was Neues zu entdecken gibt. Spielerisch lernen die Kinder das Turnen an Groß- u. Kleingeräten.

Mit Hilfe von Gerätekombinationen lernen die Kinder, unter der Leitung von Übungsleiterin Silvia Fischer, neue Bewegungen kennen. Im Mittelpunkt stehen der Umgang mit den Geräten und des eigenen Körpers sowie das Erlernen von grundlegenden Turnelementen ohne Wettkampfcharakter. - drehen um verschiedene Achsen - rollen auf verschiedenen Untergründen - springen - sich überschlagen und Kopf stehen - in Schwung kommen und pendeln - balancieren - klettern und überwinden von Geräten. Dies sind Fertigkeiten, die gemeinsam erlernt und geübt werden. Wie von selbst erhalten die Kinder ein neues Körpergefühl.

Kinderturnen für Kinder ab sechs Jahren

Übungsleiterin: Silvia Fischer

Trainingszeit:

dienstags 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Gerade in unserer bewegungsarmen Zeit ist es wichtig, wieder mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Eine aktuelle Untersuchung bei Zwölfjährigen kommt zu dem erschreckenden

Ergebnis, dass 40 % von ihnen Kreislaufprobleme haben, jedes dritte Kind Haltungsfehler, jedes Zweite Muskelschäden und ein Drittel der Kinder die Arme und Beine nicht richtig koordinieren kann. Außerdem – der Raum, in dem sich die Kinder frei bewegen oder auch mal austoben können, ist teilweise gar nicht mehr vorhanden. Hier gilt es mit Bewegungsangeboten, die Spaß machen, entgegenzusteuern. Kinderturnen ist dabei in erster Linie ein vielseitiges, nicht nominiertes und kindergerechtes Bewegungsangebot, das die motorische Grundausbildung von Kindern fördert sowie eine gesunde körperliche, geistige und soziale Entwicklung unterstützt.

Es werden sportliche Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und schnelle Reaktion ebenso gefördert wie Geschicklichkeit, Gleichgewichtsgefühl, Selbstbewusstsein, Vertrauen in sich selbst, Kooperationsfähigkeit und Sinn für Humor. Außerdem werden die Kinder behutsam in Teamgeist, Verhalten in einer Gruppe, Zusammenspiel, Toleranz und einer gewissen Gelassenheit beim Verlieren eingeführt. Besonders wichtig für die motorische Entwicklung von Kindern ist die Vielseitigkeit im Kinderturnen. Diese sorgt für eine umfassende körperliche Grundlagenausbildung als Basis für die Ausübungen weiterer Sportarten. Die zu frühe Spezialisierung von Kindern auf einzelne Sportarten führt häufig zu einseitigen Belastungen und nicht selten zu chronischen Verletzungen und Anfälligkeiten in späteren Jahren. Kinderturnen mit seiner grundlegenden körperlichen Ausbildung wirkt hier vorbeugend und bildet damit die Basis für den Übergang in den eigentlichen Turnsport (Geräteturnen) aber natürlich auch für alle anderen Sportarten, - wie z.B. Fußball, Inline-Skating, Tischtennis, Basketball, Schwimmen - also dem Sport schlechthin.



Seit 2008 besteht die Möglichkeit, sich im Sportverein Heiligenroth das Sportabzeichen abnehmen zu lassen. Wer seit Anfang an erfolgreich dabei ist, wird mittlerweile mit der goldenen Nadel ausgezeichnet. Im Jahr 2012 wurden im Sportverein Heiligenroth durch die Sportabzeichenprüferin Tamara Neuburger so viele Sportabzeichenprüfungen abgenommen, wie noch nie in der bisherigen Geschichte. Zum ersten Mal konnte sogar zweimal das Familiensportabzeichen vergeben werden. Dabei müssen mindestens 3 Familienmitglieder aus zwei Generationen das Sportabzeichen machen. Annette, Pierre und Janine Hartert und Heike, Laura und Celine Kohlhaas können sich über diese Auszeichnung freuen. Ein Teilnehmer schaffte es sogar, die komplette Prüfung an einem Tag abzulegen.

Was bewegte die Teilnehmer die Prüfungen in den 5 Gruppen (Schwimmen, Sprung, Sprint, Werfen/Stoßen und Ausdauer) zu machen?

Klaus: Ich wollte mit der Familie und Freunden ein bisschen Sport machen und Spaß haben.

Julius: Weil ich einmal andere Sportarten ausprobieren wollte.

Steffi : Fitness Verbesserung mit Abwechslung in der Gruppe .

Dietmar : Fitness Check als über 50iger

Heike: Sonderurlaub (ich bin halt ehrlich!)

Es gab Disziplinen, die den Teilnehmern leichter aber auch schwerer fielen. Auch wenn es nicht alle schafften, die Sportabzeichenprüfung abzuschließen. Für viele ist es dennoch ein Ziel, sich im nächsten Jahr wieder auf ihre Fitness testen zu lassen.

Klaus: Laufen und Radfahren waren einfach. Schwimmen ist und bleibt wohl mein großes Handicap :-)

Julius: Leicht: Schwimmen

Schwer: Leichtathletik

Steffi: Leicht - Schwimmen, schwer - Laufen.

Dietmar: Leicht - Kugelstoßen, schwer - Laufen.

Heike: Walken, liegt mir am besten, wegen der ausdauernden Bewegung.

Gab es etwas, das die Teilnehmer beim Sportabzeichentraining besonders gefreut oder überrascht hat?

Klaus: Es war eine große Erfahrung nach mehr als 20 Jahren noch einmal über eine Hochsprunglatte zu springen. Zu meiner Überraschung habe ich mich nur unwesentlich verschlechtert.

Julius: Nein, nicht wirklich. Im Sprint muss ich noch üben.

Steffi & Dietmar: Besonders gefreut & überrascht hat uns die bunt gemischte Gruppe. Von klein bis groß und jung bis älter. Wir machen beim nächsten Treff wieder mit!

Mario: Ich würde mich freuen wenn nächstes Jahr wieder ein Sportabzeichentreff stattfinden würde.

Heike: Wir waren eine nette Truppe und in der Gruppe geht man doch mal eher über seine Grenzen hinaus, als wenn man sich alleine sportlich betätigt. Außerdem war es interessant mal wieder Sportarten auszuüben, die man seit der Schulzeit nicht mehr gemacht hat.

2012 ließen sich folgende Sportler beim Sportabzeichentreff prüfen:

Marvin Arzbach

Hannah, Jasna und Mario Blettenberg

Klaus und Chiara Burg

Marvin Butzbach

Annette, Pierre und Janine Hartert

Johanna, Andrea, Adrian und Frank Hörsch

Dennis und Lena Herz

Werner Kexel

Heike, Celine und Laura Kohlhaas

Stefanie Krein

Dominca Labitzke

Stephanie und Justin Mahr

Michael Meuer

Til und Tamara Neuburger

Selina Paga

Dietmar Unkelbach



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 Donnerstag

Damen und Herren zwischen 25 und 80 Jahren
Donnerstags

1. Gruppe 17.15 Uhr – 18.30 Uhr
ZBV-Raum (Vogelsanghalle)

2. Gruppe 18.30 Uhr – 19.45 Uhr -
Rückenschmerzen, eine Volkskrankheit . Durch zu langes Sitzen am Arbeitsplatz, falsches und zu schweres Heben, zu wenig Bewegung und schlechter Rückenmuskulatur kommt es oft zu Bandscheibenvorfällen.

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

Die Teilnehmer werden motiviert und zur regelmäßigen Teilnahme angehalten.

Ergebnis:

**Die Übungsstunden sind sehr gut besucht.
Ein Lob den Teilnehmern.**

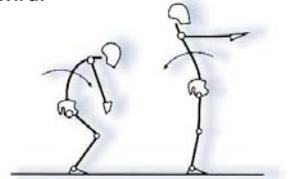
Rückenfit am Mittwoch

Damen und Herren zwischen 50 und 73 Jahren
Mittwochs

11.30 Uhr – 12.30 Uhr
ZBV – Raum (Vogelsanghalle)

Ein Mix aus Gymnastik, Bewegung, Koordination und Entspannung.

Auf vorliegende Krankheitsbilder wird Rücksicht genommen. Eine etwas ungewöhnliche Trainingszeit die aber durch ihre hohe Teilnehmerzahl bestätigt wird.



New! New! New!

Kids Dance / Kids Aerobic
(8 - 12 Jahre)

In unserem Kurs wird in einer Stunde mit jeder Menge Fun, fetzigen, aktuellen Hits eine kleine Choreographie erarbeitet. Diese setzt sich überwiegend aus Aerobicsschritten zusammen.

Neben der Ausdauer wird gleichzeitig die Kräftigung der Muskulatur sowie die Konzentration gefördert.

Nach unserem „cool down“ kommt auch das „Chillen“ auf der Matte nicht zu kurz.

Für einige Minuten begeben wir uns auf eine Phantasiereise...

Wenn Du also mal Aerobicluft schnuppern möchtest, komm einfach vorbei.

Wir freuen uns über Zuwachs!

Wir trainieren immer dienstags von 17:30 Uhr - 18:30 Uhr im ZBV-Raum.

Mitzubringen sind: Turnschuhe
Handtuch
Getränk

Info:

Pia Bay · Weserstr. 4

56412 Heiligenroth · Tel. (0 26 02) 94 72 03

Mit sportlichem Gruß
Pia Bay



Step-Aerobic

Dienstags: 20.00 - 21.00 Uhr
Leiterin: Simone Ritz
Ort: ZBV-Raum

Immer wieder Dienstags treffen wir uns zum Steppen.

Neue Teilnehmer sind jederzeit sehr herzlich willkommen. Man sollte sich aber 3-4 Stunden zum „reinschnuppern“ Zeit nehmen um die Schritte und den Ablauf der Stunde kennenzulernen.

Step-Aerobic ist eine Wohltat für das Herz-Kreislauf-System und stärkt gleichzeitig Muskeln, die im Alltag vernachlässigt werden. Die allgemeine Ausdauer, die körperliche Kraft, die Koordination in Bewegungsabläufen wird gestärkt und der Fettstoffwechsel wird angekurbelt.

Auf den ersten Blick werden beim Step-Aerobic vor allem die Beine trainiert. Zwar stehen diese Muskelgruppen im Vordergrund, doch auch Bauch, Po und Rücken werden trainiert.

Da auch sehr viele Armbewegungen dazu kommen, werden auch die Muskelgruppen der Arme, Schultern und des Rumpfes trainiert.

Durch fetzige Musik aus den Charts werden Spaß und Fitness vereint.

Man kommt so richtig ins Schwitzen und man tut viel für seine Gesundheit und Fitness.

Wer Lust bekommen hat, einfach mal vorbeikommen.

Nähere Informationen bei Simone
(Telefon: 0 26 02/ 95 03 94)

Liebe sportliche Grüße
Simone Ritz

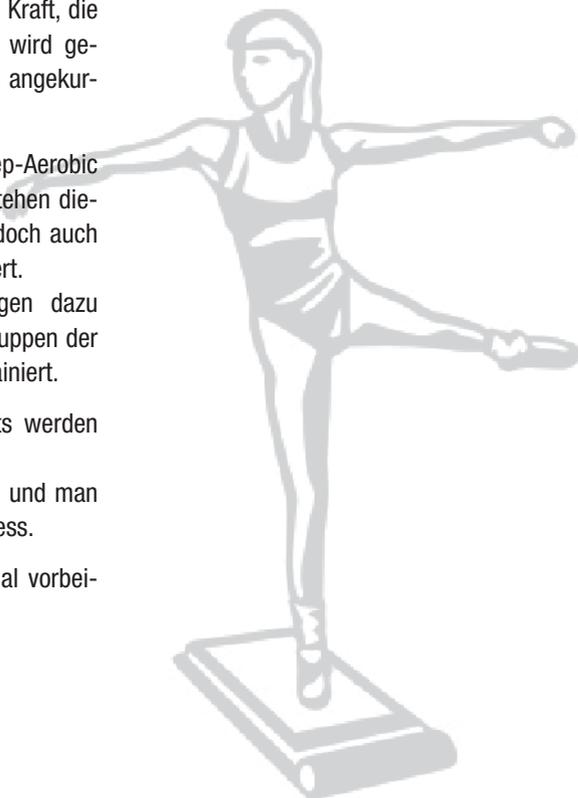
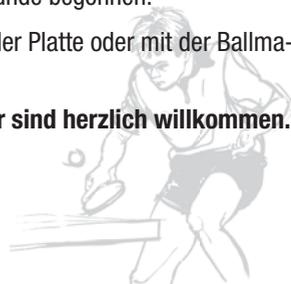
Tischtennis für Kinder und Jugendliche

Trainingszeit:
donnerstags 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Mit unterschiedlichen Aufwärmübungen wird die Tischtennisstunde begonnen.

Danach wird an der Platte oder mit der Ballmaschine trainiert.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.



Weihnachtsfeier

Bei der Kinder-Weihnachtsfeier am 16.12.2011 trafen sich vor allem die jüngsten Mitglieder des SV Heiligenroth im ZBV-Raum. Es wurden weihnachtliche Lieder gesungen und Spiele gespielt, für den großen und kleinen Hunger und Durst gab es neben einem Imbiss allerlei Getränke und weihnachtliche Leckereien. Höhepunkt war auch in diesem Jahr der Besuch des Nikolauses, der für jedes Kind neben einem kleinen Geschenk auch ein paar persönliche Worte aus seinem Jute-Sack hervorholte. Unser besonderer Dank gilt neben dem Nikolaus auch Jan Reutelsterz, der die Feier mit seinem Gitarrenspiel bereicherte.

Ostereiersuche

Die traditionelle Ostereiersuche am Ostermontag für alle Kinder des SV konnte bei nasskaltem Aprilwetter nur sehr wenige Kinder zum Sportlerheim locken. Darum entschloss sich der Osterhase kurzerhand, aus der Ostereiersuche einen Lieferservice zu machen und den Kindern die Nester nach Hause zu bringen. So manch einer wird sich über das Körbchen vor seiner Haustür gewundert haben. Aber im nächsten Jahr kommt ihr wieder suchen, ja?



Ferienfreizeit vom 03.-07.08.2012

Zum ersten Mal fand in diesem Jahr die Ferienfreizeit unseres pastoralen Raums in Kooperation mit dem SV Heiligenroth statt. Unter dem Motto Weltraum wurde gespielt, gebastelt, gegessen und geschlafen.

Höhepunkt war der Besuch einer Sternwarte. Vielleicht hat der ein oder andere das goldene Raumschiff auf der Wiese beim Pfarrheim gesehen und bewundert.

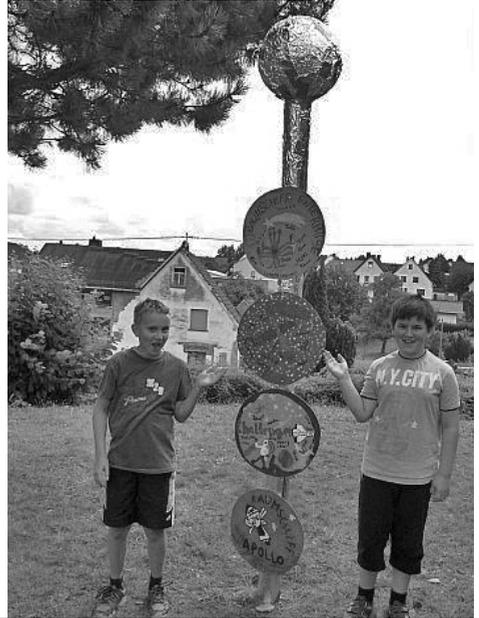
Der SV war an der Organisation und Betreuung beteiligt und gestaltete eigenverantwortlich einen Spiel- und Sportabend sowie eine Weltraumolympiade.

Die weit mehr als 40 Kinder, die 10 meist jugendlichen Betreuer und ihr Commander Franz Hennemann waren mit Eifer bei der Sache und hatten ihren Spaß.

Beide Seiten sind sich einig, dass es auch im kommenden Jahr eine Kinderfreizeit in Gemeinschaftsproduktion von Sportverein und

Kirchengemeinde geben wird. Allen Helfern an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!

Ilse Hesse - Jugendleiterin



Spaceship Weltraumfreizeit 2012





Buchstabensalat

Markiere die im Buchstabensalat versteckten Wörter!

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

- | | | |
|------------------|-------------------|---------------------|
| 1 Bambinis _____ | 2 Spiele _____ | 3 Sportverein _____ |
| 4 Fit _____ | 5 Schwimmen _____ | 6 Kinder _____ |
| 7 Turnen _____ | 8 Tor _____ | 9 Aerobic _____ |
| 10 Fußball _____ | 11 Laufen _____ | |





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

Ihre Lotto-Annahmestelle in der Nähe:

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



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



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

Veranstaltungskalender für 2013

16. Februar	Hallendorfturnier
27. Februar	Jahreshauptversammlung im Gasthaus zur Linde
1. April	Ostereiersuchen
31. Mai	Stundenpaarlauf
6. Juli	Beach-Volleyballturnier
29. - 31. August	Sportwoche der Alten Herren
23. November	Jahresabschlussfeier
7. Dezember	Nikolaus-Bambini-Turnier
13. Dezember	Weihnachtsfeier der SV-Kids



Rätsel

Silbenrätsel



Bilde so Wörter aus den Silben, dass keine Silbe übrig bleibt:

~~JI~~ BY NER ~~GEND~~ HOB GEG

Jugend,

(3 Wörter)

LIN TRAM GEB PO NIS ER

(2 Wörter)

ER AUS BER OK DAU TO

(2 Wörter)

FAH TER LE RICH HAL NE

(3 Wörter)

NE ZI FEL TRO BAUM AP

(2 Wörter)

TOF AL LI KAR NE FEL

(2 Wörter)



**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