FC-Journal 1/2020



Vorstand 2

<u> </u>			V l
Vorsitzende		Hannelore Pletz	Kontakt 97 54 40
Vorsitzender		Stefan Nold	7 44 34
Vorsitzender		Torsten Schrimpf	708 26 49
Rechner		unbesetzt	
Schrif	tführerin	Monika Bischoff	7 26 47
Jugendleiter		unbesetzt	
Abteilungsleiter:			
	Boule	Nestor Pascual	7 38 00
	Carneval - LCV	Horst Reinhardt	7 37 74
	Freizeitsport	Hubert Zimmerhakl	7 39 39
	Fußball	Horst Feidner	7 45 50
	Gymnastik	Monika Bischoff	7 26 47
	Herzsport	Günter Fischer	7 27 45
	KBS—Kickboxen	Enrico Kaule	0163 73 93 57 7
	Leichtathletik	Doris Melchior	97 59 44
	Musikzug	Stefan Nold	7 44 34
	Reha –Sport	Maike Klink	0176 24 24 49 35
	Rope Skipping	Jacqueline Wilok	JaWil@t-online.de
		Viviane Wilok	ViviWi@t-online.de
	Ski	Dorina Wendel	7 39 20
	Tanzen	Lena Schulze	82 22 90
	Tennis	Hans-Dieter Melchio	or 7 14 90
	Tischtennis	Uwe Kimpel	7 32 25
	Turnen	Harriet Wambold-D	örr 9171704
	Volleyball	Selma Recker s	elmarecker@web.de
Beisitzer:		Uli Jung	94 14 54
		Helga Keil	7 14 21
		Klaus Knapp	7 14 22
		Gerold Moldaner	7 39 28
		Roland Schaffner	7 32 62
	Bauausschuss	Horst Reinhardt	7 37 74
	FC-Journal	Tina Bonn	74 73 50
	Presse	Inge Brühne-Kowalev	vski 7 10 03



Alles bio ... alles frisch .. Naturkost frei Haus !!!

Die Gemüsekiste Bioland-Vertragshändler Inh. Ute Zink-losi Erfelder Straße 3 1 645



Erfelder Straße 3 | 64560 Riedstadt www.diegemuesekiste.de

Telefon 0 61 58 / 94 17 40

Zu Vermieten:

GRILLHÜTTE

- Küche mit Spülmaschine
- Geschirr für 100 Personen Mietgebühr: 75,- Euro

ALTES SPORTHEIM

- Küche mit Spülmaschine
- Geschirr für 40-50 Personen

Mietgebühr: 50 € bzw. 25 € für Kindergeburtstage am Nachmittag (bis 12 Jahre). Wegen der vorrangigen Nutzung zu Sportzwecken ist das Alte Sportheim nicht immer verfügbar.

Keine Vermietung als Partyraum.

Grillhütte und Altes Sportheim befinden sich auf dem Sportgelände des FC Leeheim.

Mieten kann man diese Räume im FC-Büro, dienstags 17:30-18:30 Uhr,

Tel. 0 61 58 / 74 75 49, oder unter Fc.leeheim@yahoo.de

GESCHÄFTSZEITEN

Dienstags: 17.30 - 18.30 Uhr Im FC-Büro auf dem Sportgelände

> 0 61 58 / 74 75 49 www.fc-leeheim.de fc.germania@t-online.de

IMPRESSUM

Herausgeber: FC Leeheim

Redaktion/Satz/

Layout/Werbung: Tina Bonn

(v.i.S.d.P.)

Auflage: 2500 Stück
Das Journal erscheint vierteljährlich
und wird kostenlos an alle Haushalte
in Leeheim verteilt.

Sport-Versicherung

Alle Mitglieder des FC Germania sind durch den Verein gegen Sportunfälle versichert. Jeder Unfall, sei es im Training oder im Wettkampf, muss dieser Versi-cherung gemeldet werden. Es liegt im Verantwortungsbereich des Verletzten, oder dessen Eltern, dass der Unfall gemeldet wird. Zuständig beim FC für die Unfallaufnahme ist derzeit

Versicherungsbüro Nold & Sohn KG

Inh. Stefan Nold Brunecker Str. 1, 64521 Groß-Gerau Tel. 06152/53344 o. privat 06158/74434 www.nold-versicherungen.de

INHALT	
Vorstand	2
Termine	4
Neues beim FC	6
Senioren	8
Tischtennis	9
Tennis	11
Tanzen	12
Rope Skipping	13
Musikzug	14
LCV	16
Gymnastik	18
Gesundheitssport	19
Fußball	20

Klaus Vatter

Kundendienst & Schreinerei

Bestattungen

An der Sporthalle 30 64560 Riedstadt – Leeheim Telefon: 06158/941406 Telefax: 06158/941408 Mobil D2: 0162-4268074

E-Mail: <u>info@schreinerei-vatter.de</u> Internet: <u>www.schreinerei-vatter.de</u> Meisterbetrieb

- Kundendienst,
 Reparatur und
 Handel von
 Kunststoff-, Holzund Alu-Fenstern
- Insektenschutz
- Zimmertüren
- Haustüren
- Rollläden
- Sicherheitstechnik
- Schlüsseldienst / Notdienst
- Schließanlagen
- Innenausbau
- Bestattungen aller Art

















	Erwachsene	Kinder/ Jugendliche (bis 18 Jahre)	Familie	Kurssystem
Grundbeitrag ab 01.07.2019	8,00 €	6,00 €	17,00 €	
	10 x, für Nichtmitglieder			
Ballett	10,00 €	10,00 €		
Boule	2,00 €	2,00 €		
Fußball,	3,00 €	1,50 €		
Gymnastik	1,00 €	1,00 €		
Herzsport o. Verordnung	6,00 €	6,00 €		
Kinderturnen	-	1,00 €		
Kickboxen	6,00 €	6,00 €		
Leichtathletik	3,00 €	3,00 €		
Line Dance	5,00 €	5,00 €		
Lungensport	6,00 €	6,00 €		
Musikzug	2,00 €	2,00 €		
Unterricht mit/ohne eigenem Instrument	30,00/40,00 €	30,00/40,00 €		
Pilates	5,00 €	5,00 €		
Qi Gong	6,00 €	6,00 €		
Rope Skipping	5,00 €	5,00 €		
Ski	1,00 €	1,00 €		
Spiralstabilisation	6,00 €	6,00 €		
Tanzen	2,00 €	2,00 €		
Tennis	6,50 €	3,00 €	13,00 €	
Tischtennis	2,00 €	2,00 €		
Volleyball	2,00 €	2,00 €		
Yoga	10,00 €	10,00 €		
Zumba	5,00 €	5,00 €		

Eine Kündigung der Mitgliedschaft kann satzungsgemäß jeweils 6 Wochen vorher schriftlich zum 30.06. oder 31.12. eines Jahres erfolgen, frühestens jedoch 12 Monate nach Vereinseintritt.

Ein Wechsel in eine andere Abteilung kann monatlich vorgenommen werden. Dies muss schriftlich geschehen – Kontaktformular siehe Homepage: www.fc-leeheim.de

Familienbeitrag ab 3 Personen

Termine 4

30.05.2020 - 31.05.2020	Bensheimer Hoffest	Bensheimer Hof
19.06.2020 - 21.06.2020	Jugendturniere (Fußballjugend)	Sportgelände
26.06.2020 - 28.06.2020	Vater-Kind-Zelten (Fußball)	Sportgelände
11.09.2020 - 12.09.2020	3. Leeheimer Oktoberfest	Festzelt hinter der Heinrich-Bonn-Halle
27.09.2020	Comedy-Abend (LCV)	Heinrich-Bonn-Halle
14.11.2020	Herbstkonzert (Musikzug)	Heinrich-Bonn-Halle
22.01.2021	Herrensitzung (LCV)	Heinrich-Bonn-Halle
30.01.2021	Fastnachtsparty	Heinrich-Bonn-Halle
31.01.2021	Kindermaskenball	Heinrich-Bonn-Halle
06.02.2021	Kappensitzung	Heinrich-Bonn-Halle



Der Shop des FC Leeheims ist offiziell eröffnet.

Danke fan I 2shops für das tolle Design der Produkte und die professionelle Gestaltung der Seite. Viel Spaß beim Stöbern.

Wir freuen uns auf erste Bilder von eingekleideten Mitgliedern. Verlinkt uns gerne auf Facebook, Instagram & Co.!

Hier die Website zum Shop: https://fc-leeheim.fan I 2.de/

Ihr findet dort ebenfalls eine Bestellliste zum Ausdrucken und Auslegen. Dann können sich auch die Mitglieder & Fans eintragen, die nicht selbstverständlich im Internet bestellen. Einer von euch kann diese Sammelbestellung dann in den Onlineshop übertragen und abschicken. So spart ihr euch ganz nebenbei auch die Versandkosten (ab 75€).

Öffnungszeiten:

Dienstag - Samstag, 17:00 - 24:00 Uhr Sonntag, 10:00 - 24:00 Uhr (durchgehend) Montag: Ruhetag

Alle Speisen auch zum Mitnehmen! Tel. 0 61 58 - 7 17 70

Auf Ihren Besuch freuen sich Lucia und Mario.

Sportheim FC Leeheim



Speise Restaurant Deutsche und italienische Küche Pizza-Spezialitäten 5 Termine

Musikzug eröffnet Oktoberfest

Es wird zünftig im Ried - wie in München, Mainz und Frankfurt heißt es auch wieder in Leeheim: "o'zapft is!". Bereits zum vierten Mal veranstaltet der FC Germania Leeheim das Oktoberfest in einem Festzelt auf der "Wiesn" hinter der Heinrich-Bonn-Halle. Die Liebe zum Bier und zur Geselligkeit soll bei ausgelassener Trinklaune in Dirndl und Lederhosen "Maß-geblich" gefeiert werden!

Mit den Würzbuam wird es dieses Jahr noch einmal eine Steigerung des musikalischen Haupt-Acts geben, sodass ein ausverkauftes Zelt und eine Mega-Stimmung vorprogrammiert sind.

Nach dem Vorbild der vergangenen Jahre wird es auch dieses Jahr eine Gaudi Olympiade am Freitag ab 18 Uhr vor dem großen Oktoberfest geben. Hierbei wird in lockerer und geselliger Runde herausgefunden, wer die Geschicktesten, Stärksten, Klügsten und Schnellsten im Ort sind. Die Teams mit mindestens 4 Personen erwartet wieder ein bunter Mix aus verschiedenen Spielen wie Bierkrug schieben, Sepplhut werfen, Bierzeltgarnituren auf Zeit aufbauen oder dem traditionellen Maßkrugstemmen.

Das Erweller Damenteam "äwwe loangst" wird sich dieses Jahr mächtig ins Zeug legen müssen um ihren Titel gegen Teams wie Die Grazien, Dorfkinder, Jamok-Sisters und andere talentierte Zusammenschlüsse zu verteidigen. Gerüchte besagen, dass bereits erste Teams im Wintertrainingslager auf heimischer Gemarkung gesichtet wurden um sich nicht noch einmal den Gegnerinnen aus Erfelden geschlagen geben zu müssen.

Bei den Männer/Mix-Teams wollen es Die Auswanderer wieder zurück auf's Treppchen schaffen und sich mit dem Vorjahressieger Super Kerwe Bros sowie den Stammtischgruppen "Frach mich net...", "de hadde Kern", "en mords Haufe" und Teams wie den Lochhorns, Auto Gerd, Dartgarage 501, Haxenstammtisch oder Porno Allgäu messen.

Das Ende der Olympiade wird gegen 22:30 Uhr sein und geht dann in ein gemütliches Miteinander über.

Natürlich freuen sich die Veranstalter auch an diesem Tag schon über den einen oder anderen Besucher, der die Teams anfeuert oder auch einfach nur etwas Bierzeltfestluft schnuppern möchte.

Anmeldung per Mail an Gaudi@leeheimer-oktoberfest.de unter Angabe des Teamnamens und eines Ansprechpartners an. Weitere Details folgen per Mail an die Teamkapitäne.

Am Samstag, den 12.09.2020 findet dann das traditionelle Oktoberfest statt. Kurz nach Zeltöffnung um 17:30 Uhr begrüßt der über die Ortsgrenzen hinaus bekannte Leehei-

Bett Frühstück

Jens Bonn, Backhausstr. 28, 64560 Riedstadt www.hotelbettundfruehstueck.de rezeption@hotelbettundfruehstueck.de Tel.: 0 6158/ 7487737 mer Musikzug mit zünftiger Blasmusik sein Publikum und heizt die Stimmung an. Bei gutem Essen wie Fleischkäs', Weißwürst'l, frischen Brezeln un Spundekäs' oder Krustenbraten folgt auch bald der Fassbieranstich. Neben dem Festbier aus Maßkrügen gibt es auch leckeren Winzerwein, selbstgebrannten Obstler und natürlich antialkoholische Getränke.

Gegen 20 Uhr übernehmen dann die WÜRZBUAM, welche bereits in vergangenen Jahren bei Leeheimer Festen groß aufgespielt haben.

Folgendes Zitat der Band beschreibt die Stimmung bei Leeheimer Veranstaltungen recht passend, sodass hier eigentlich nichts mehr hinzugefügt werden muss "Wie unglaublich geil war das denn gestern in Leeheim? Atemberaubend... Wenn vor dem ersten Ton das komplette Zelt steht und in Stimmung ist, kann es auch nur so laufen. Danke für diese fette Party!", außer … das Feiern und Tanzen auf Bänken ist bei uns erlaubt!

Der VVK findet an Pfingsten beim Bensheimerhoffest statt. Bis dahin findet ihr Infos unter www.Leeheimer-Oktoberfest.de, auf Facebook oder schickt eine Mail an Info@Leeheimer-Oktoberfest.de. Hendrick Melchior



Neu beim FC 6

Thomas Kasperek Bj. 1974 verheiratet und Papa eines Sohnes ist mit seiner Familie 2018 von Griesheim nach Riedstadt/Leeheim gezogen. Das Ländliche hat Ihn immer interessiert und auch die Ruhe, die frische Luft auf dem Land. Er ist als Kind auf dem Land groß geworden.

Als ehemaliger Betreuer/Coach der Deutschen Radfahrer Nationalmannschaft ist Thomas Kasperek von den besten Coaches Europas ausgebildet worden, somit bekommen Sie das Training auf dem höchsten Niveau. Thomas Kasperek ist seit über 20 Jahren erfolgreich als Personal Trainer in Darmstadt und Umgebung tätig und Inhaber eines exklusiven Personal Training Studio in Darmstadt mit Zweigniederlassung in Riedstadt/ Leeheim. Er ist Experte auf dem Gebiet: Gewichtsreduktion, Ernährung, Stoffwechseltraining, Körper,- Stabilität/Mobilität, Muskelaufbau, Functional Training, Firmenfitness und Fit nach der Schwangerschaft. Thomas Kasperek ist auch klassisch ausgebildeter Matten Pilates Trainer und war auch Jahre lang im Deutschen Pilates Verband (DPT) als Mitglied.

Thomas Kasperek wird in der Zukunft den Sportverein FC Leeheim mit seinen neuen Kursen und seinem Wissen unterstützen. Folgende Kurse werden von Ihm angeboten: Outdoor Zirkel

Training, Functionall Training, Faszien und Mobility Training, Mini- und Supperband Training. In der Zukunft möchte er auch weitere Kurse für die ganze Familie anbieten. Damit er auf dem neusten Stand bleibt/ist bildet er sich jedes Jahr und regelmäßig fleißig weiter.

Auf den folgenden Seiten können Sie mehr über Ihn als Personal Trainer erfahren:

www.premium-body-lounge-da.de oder www.personaltrainerdarmstadt.de

Thomas Kasperek

- Geprüfter und zertifizierter Personal Trainer (BPT e.V.)
- Inhaber eines exklusiven Personal Training Studio in Darmstadt mit Zweigniederlassung in Riedstadt/ Leeheim
- Ernährungscoach und Fachberater Ernährungsmedizin
- Ehem. Coach/Masseur der deutschen Radfahrer Nationalmannschaft (Equipe Nürnberger)



Die perfekte Alternative zum Fitnessstudio

Fit ins neue Jahr mit Personal Training und Ernährungsberatung

Sportliche oder gesundheitliche Ziele, die zum vitalen Wohlbefinden (innerlich und auch äußerlich) beitragen sollen, können des Öfteren nicht zu voller Zufriedenheit erreicht werden. Gründe dafür sind unter anderem Mangel an Zeit, Motivation oder auch Wissen an Trainingsgestaltung. Diese sind jedoch essenziell wichtig um einen maximalen, dauerhaften Trainingserfolg in kurzer Zeit zu gewährleisten. Deshalb wird ein umfangreiches, individuelles Angebot mit kompetenter Betreuung in unmittelbarer Nähe benötigt.

Ist Abnehmen unmöglich? Bis zu 70% Ihres Erfolges hängen vom Stoffwechsel und der Ernährung ab! JETZT Stoffwechsel testen und abnehmen.

Machen Sie das Jahr 2020 zu Ihrem Erfolgsjahr! Weitere Infos unter 0170 7329322

Thomas Kasperek, der Personal Trainer in Darmstadt und Riedstadt/Leeheim ist, bietet ein vielfältiges, sportliches Angebot an, von dem Personen aller Altersklassen und Leistungsniveaus profitieren können.

Dieses beinhaltet:

- Personal Functional Training Eingangstest Check-up EMS Training (mihabodytec) • Mobility Training (Fuß, Hüfte, WS, Schulter) • Massagen
- Ernährungscoaching Stoffwechseltraining Faszien Entspannung
- Triggerpunkt Behandlung Bewegungsanalyse FMS Golf-Fitness Training • Firmenfitness • Homefitness • Small-Group-Personal Training

- Pränatales,- und Postnatales Training

Thomas Kasperek

- Geprüfter u. zertifizierter Personal Trainer (BPT e.V.) Darmstadt mit Niederlassung in Riedstadt/Leeheim
- Inhaber eines exklusiven Personal Training Studio in
 Ernährungscoach u. Fachberater Ernährungsmedi-

NEU in Leeheim

by Thomas Kasperek

- Personal Functional Training
- Ernährungsberatung
- EMS Training
- Firmenfitness
- Small-Group-Training
- Fit nach der Schwangerschaft



Riedhäuserhofstraße 17 b, 64560 Riedstadt/Leeheim Tel.: 0170 73 29 322 + AB Termine nur nach Vereinbarung

info@personaltrainer-darmstadt.de www.personaltrainer-darmstadt.de

> zin • Ehm. Coach/Masseur der deutscher Radfahrer Nationalmannschaft (Equipe Nürnberger)

7 Neu beim FC

Start ab dem 23.04.2020 unter der Leitung von Thomas Kasperek. Anmeldungen bis zum 13.04.2020 an fc.germania@t-online.de. Kosten 10 Einheiten für 150€

Donnerstags:

09.00-10.00 Uhr Funktionelles Training mit eigenen Körpergewicht (Teilnehmerzahl frei)

10.15-11.15 Uhr Faszien und Mobility Training mit der Blackroll (auch für die Fußballer gut geeignet) (Max. 20 Personen.)

Samstags:

09.00-10.00 Uhr Mini und Supperband Training – Ganzkörpertraining / Partnertraining (Max. 20 Personen)

In diesem Training wird der vielfältige Einsatz der Mini- & Superbands in besonders motivierender Form gezeigt. Denn durch einen flüssigen Workout Aufbau und eine optimale Übungszusammenstellung erhält das Training mit den flexiblen und vielseitig einsetzbaren Bändern, eine neue Dimension um ein tolles, effektives und abwechslungsreiches Training zu bieten. Hierbei werden die Hauptmuskelschlingen wie Oberschenkeln und Schultergürtel aber auch die Rumpf- und Stabilisationsmuskeln trainiert und die Einsatzmöglichkeiten sind fast unbegrenzt. Variationen ohne Ende und das bedeutet auch bessere und schnellere Wirkung des Trainings. Ein tolles Workout Erlebnis und das richtige Training für alle die kurz und knackig trainieren möchten.

10.30-11.30 Uhr Outdoor Zirkel Training (Max. 20 Personen), wird in der Fitnessbranche als Zirkeltraining oder Gruppentraining angeboten. Mit ausgefallenen Übungen und Trainingsvari-

anten werden Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und gleichermaßen trainiert. Durch die Abwechslung bringt das Training trotz körperlichen Anstrengung Spaß mit sich. Neben dem vielen Laufen und Springen kommen auch noch Zusatzgeräte zum Einsatz. Unter anderem trainiert wird es mit: TRX, Equalizer, Super-, und Minibands, Ropps, Kettlebells. Das Training beginnt mit einer intensiven Aufwärmphase, dazu gehören Mobility, Stability und Herzkreislauf. Im zweiten Teil des Trainings wird schnelles kraftvolles Intervalltraining absolviert. Zum guten Schluss kommen wir zum Stoffwechseltraining und beendet wird es mit einer leichter Stretching Einheit.

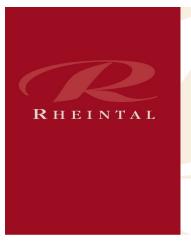
12.00-13.00 Uhr Faszien und Mobility Training mit der Blackroll (auch für die Fußballer gut geeignet) (Max. 20 Personen.) Was genau ist Mobility Training? Das Mobility Training verbessert deine Beweglichkeit, also deine Fähigkeit, endgradige Gelenkstellungen durch die eigene Muskelkraft einzunehmen...(Endgradig) bedeutet, dass Einschränkungen deines Bewegungsapparates nur in den letzten Winkeln bestehen. Sind z.B. das Maximum einer Streckung 120 Grad, so erreichst Du 110 bis 115 Grand. Das Mobility Training besteht aus drei Bereichen: Stretching, Myofasziale Selbstmassage und Muskelstärkung.

Vorteile des Trainings:

- ⇒ Verbesserung der aktiven Beweglichkeit
- ⇒ Verbesserung der Gelenkstellungen
- ⇒ Verbesserung der Gleitfähigkeit der Faszien
- ⇒ Vergrößerung des Bewegungsradius Technische Verbesserung und Steigerung der Effektivität deines Trainings
- ⇒ Steigerung des Wohlbefindens . Thomas Kasperek







Geinsheimer Straße 6
64560 Riedstadt-Leeheim
Telefon 06158 71881
rheintal@gmx.de
www.zum-rheintal.de
Täglich geöffnet ab 17 Uhr
Dienstag -Ruhetag

Senioren 8



Tischtennis

Sparte Tischtennis Allgemein

Herren mit Licht und Schatten – Männliche Jugend stark Nach Beendigung der Vorrunde und den ersten Partien der zweiten Halbserie muss man mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit dem Abstieg der dritten Herrenvertretung ins Auge sehen. Zu stark ist die Konkurrenz in der ersten Groß-Gerauer Kreisklasse, in der auch die zweite Mannschaft, derzeit Tabellenplatz 6, keinen leichten Stand hat. Leeheim Eins rangiert auf Platz fünf in der Kreisliga und muss nach personellen Engpässen einen direkten Wiederaufstieg in die Bezirksklasse für diese Runde abhaken. Die vierte Mannschaft hat sich in der 3. KK ebenfalls im Mittelfeld postiert und qualifizierte sich, genauso wie die erste Mannschaft für das Pokalhalbfinale im Februar 2020. Positiv die Ergebnisse der Jugendvertretung, die, derzeit auf Tabellenplatz zwei rangierend, um die Meisterschaft mitspielt.



Trainingslager bei Bundesligist TTC Zugbrücke Grenzau



Leeheimer Hoffnungsträger, der Jugendnachwuchs. v.l.n.r.: Pascal Schneider, Szymon Zbikowski, Marco Schramm Text und Fotos: Uwe Kimpel

2. Herrenmannschaft

Alexander Gruhn stark im vorderen Paarkreuz Eher durchwachsen kann man den bisherigen Saisonverlauf der zweiten Herrenvertretung bezeichnen. Nach einem guten Vorrundenstart ließ das Team in den November Begegnungen und den ersten Spielen der Rückrunde 2020 viele Punkte liegen. Ein magerer sechster Tabellenplatz Anfang März und noch nicht die Garantie einer gesicherten Nicht-Abstiegs-Position sind die Quittung Stand heute. In den noch ausstehenden Begegnungen muss das Team unbedingt

Vergleichen lohnt sich - immer !!!

Versicherungsbüro Nold & Sohn KG Inh. Stefan Nold

Kompetente Fachberatung

OHNE Callcenter-Warteschleifen und wechselnden Ansprechpartnern

Bedarfsgerechter Versicherungsschutz in allen Sparten – auch B-Tarife

Umfassender Kundenservice

u.a. Schadenabwicklung, An- und Abmeldung von Fahrzeugen

DAS VERSICHERN WIR IHNEN!!

64521 Gross-Gerau Brunecker Str. 1 Tel. 06152-53344 64560 Riedstadt Hunsrückstr. 2 Tel. 06158-74434

E-Mail: info@nold-versicherungen.de www.nold-versicherungen.de



Nach getaner Arbeit im Sport aktiv sein. Bernd Kuhl arbeitet in unserer Volksbank und engagiert sich in seiner Freizeit als Fußballtrainer bei der SKG Roßdorf. Was treibt Sie an?

www.volksbanking.de



Tischtennis 10

neben mentaler Stärke auch kämpferischen Einsatzwillen an die Tischtennisplatten bringen. Alex Gruhn, der gemeinsam mit Simon Christ im vorderen Paarkreuz agiert, zeigte zuletzt die besten Leistungen des Sextetts. Dieter Abraham und Uwe Kimpel, in der Vorrunde noch das Top Doppel der Klasse, fanden noch nicht wieder zur gewohnten Harmonie und Stärke. Die beiden Oldies Berthold Gerhardt und Alfred Lochmann im hinteren Paarkreuz sichern zumindest hier oft wichtige Einzelsiege.

Die Rückrunde bleibt spannend, und mit dem Abstieg sollte man wohl nichts zu tun haben, solange keine großen verletzungsbedingten personelle Ausfälle zu verschmerzen sind.

Uwe Kimpel



In guter Form: Der "Einser" der Zweiten: Alexander Gruhn

4. Herrenmannschaft

Nach der Vorrunde standen wir in der 3. Kreisklasse Süd mit 10:8 Punkten auf dem 5ten Tabellenplatz. M. Trillig ist nach der Vorrunde in die 3. Mannschaft aufgerückt.

Am 25.01. sind wir zuhause gegen TSV Trebur IV in die Rückrunde gestartet. Es spielten

D. Kammerer, Nils und Chris Remane, sowie R. Abraham. Wir konnten uns mit 7:3 durchsetzen. Besonders Nils Remane, der seine erste Saison bei den Senioren spielt konnte überzeugen und gewann seine beiden Einzel.

Leider sind aktuell einige Spieler teilweise auch längerfristig erkrankt, sodass wir die beiden folgenden Spiele gegen Biebesheim 3:7 und Wallerstädten 4:6 verloren haben. Gegen Biebesheim kamen die beiden Jugendspieler Pascal Schnei-



Partyservice Stefan Reinhardt

Genießen Sie die frisch zubereiteten Köstlichkeiten unseres Partyservice – individuell nach Ihren Wünschen – für jeden Anlass. Wir beraten Sie gerne!

Stefan Reinhardt Fleisch- und Wurstspezialitäten aus eigener Herstellung

Kleinstraße 15 64560 Riedstadt-Wolfskehlen Telefon: 06158 71344 E-Mail: st-reinhardt-leeheim@t-online.de der und Szymon Zbikowski zum Einsatz, die eine starke Leistung ablieferten.

In der Vorrunde haben wir es im Kreispokal mit 2 Siegen geschafft in die Pokalendrunde einzuziehen, welche am 09.02 in Crumstadt stattfand. Es traten N. Remane, R. Abraham und D. Kammerer an. Wir verloren unser Halbfinalspiel und fuhren mit dem 3ten Platz nach Hause.

Unser nächstes Spiel ist am 16.02. beim SKG Erfelden III, wo wir uns Chancen ausrechnen.

Für die weitere Runde hoffen wir, dass wieder alle Spieler fit sind und wir am Ende den Platz in der Mitte der Tabelle halten können.

Dirk Kammerer

Jugendabteilung FC Leeheim

Alljährliche Vereinsmeisterschaft Jugend Tischtennis Am 07.12.2019 wurden zum Jahresabschluss 2019 die jährlichen Vereinsmeisterschaften der Jugendabteilung Tischtennis FC Germania Leeheim ausgetragen.

In drei Leistungsklassen wurden die Vereinsmeister ermittelt.

Vereinsmeister Leistungsklasse

Jugendmannschaft

Zum Jahresende fand auch die Vorrunde 2019/2020 ihren Abschluss.

Hier konnte sich die Jugendmannschaft, bestehend aus Szymon Zbikowski, Michael Kraus, Marco Schramm und Catalina Wild den 5. Tabellenplatz in der Kreisliga sichern.

Dadurch spielt die Truppe auch in der Rückrunde in dieser Liga.

Die Jugendmannschaft erhält in der Rückrunde Verstärkung durch Neuzugang Pascal Schneider. Er wechselte von Crumstadt nach Leeheim.

Die Mannschaft konnte positiv in die Rückrunde starten.

Schülermannschaft

Die Schülermannschaft des FC Germania Leeheim belegte nach der Vorrunde 2019/2020 den 4. Tabellenplatz in der 1. Kreisklasse. Die junge Mannschaft hat eine solide Vorrunde gespielt.

Die Mannschaft bestehend aus Dominik Kartsch, Aron Hammerschmidt, Eric Friesen, Felix Büttner und Stephan Savitskii erhält zur Rückrunde ebenfalls Verstärkung durch Finn Gerlich.

Mit dem Gewinn der Vereinsmeisterschaft in der Leistungsklasse 3 zeigte er, dass er die Truppe unterstützen kann.

Man darf gespannt sein, ob sich die Leeheimer Jugendmannschaften steigern können.

Wir Trainer (Thomas Schneider und Tobias Trost) freuen uns aktuell über eine rege Trainingsbeteiligung. Somit können wir die Basis für eine erfreuliche Rückrunde legen.

- Tobias Trost

Interessierten Leeheimer Kids bieten wir jederzeit eine Teilnahme am Tischtennistraining an. Das Training findet wie gewohnt, am Dienstag 18-20 Uhr und Freitag von 18-19:30 Uhr in der Leeheimer Heinrich Bonn Turnhalle statt.

Tennis Tennis

Tennisjugend

Auf dem Leeheimer Weihnachtsmarkt war die Tennisjugend mit iher Hütte vertreten. Die Waffeln sollen die Besten im Ried sein, wie uns einige Kunden berichteten. Auch der Kinderpunsch und Amarettopunsch fand großen Anklang.

Die gesamte Tennisjugend hat mit und ohne Mamas beim Verkauf geholfen, das lief wirklich prima. Vielen Dank an Ilona Reißner und Harriett Wambold-Dörr, die für die Organisation verantwortlich waren und während der 2 Tage Ansprechpartnerinnen für die großen und kleinen Probleme waren.

Vielen Dank auch an die Tennis Senioren, die unseren Stand auf – und abgebaut haben. Es waren 2 schöne Tage, für alle Helfer und Unterstützer. Wintertraining der Tennisjugend:

Das Jugendtraining findet Mittwoch von 16:30-18:00 in der Tennishalle in Goddelau statt. Trainer Sven Jakobi trainiert alle Altersstufen. Ab Mitte/Ende April beginnt die Freiluftsaison und wir spielen wieder auf der Tennisanlage in Leeheim.

Nachwuchs & für alle interessierten Kinder & Jugendlichen

Wir freuen uns über alle tennisinteressierten Kinder & Jugendlichen, die mitspielen möchten. Mit dem Tennisspielen kann man schon ganz klein anfangen. Wer Interesse hat: kommt einfach ohne Voranmeldung in der Tennishalle oder ab Ende April auf der Tennisanlage in Leeheim vorbei. Alternativ: mailt, ruft uns an: Trainer: Sven Jakobi: svens.tennistraining@icloud.com, Tel.: 0160 -968 62351 Jugendwart: Christine Kerpen: kerpen@ars-flugreisen.de, Tel.: 06158-747 023







Prüfen und erstellen von Jahresabschlüssen

Erstellen von Steuererklärungen

Finanz- und Lohnbuchführung einschließlich Baulohn

Existenzgründerberatung

Nachfolgeplanung und Beratung zur Erbschafts- und Schenkungssteuer

Betriebswirtschaftliche Beratung Beratung von Vereinen

mws

Martina Wälther Steuerberaterin

Eberbacher Str. 4 64560 Riedstadt

Telefon 06158 - 748748 Mobil 0170 - 7730942 Fax 06158 - 748749

email: martina@waelther.de

Beratungstermine nach Vereinbarung auch samstags!

Erfolgreiche Saison der Kinder- und Jugendgarde des FC Leeheim

Nach einigen Zu- und Abgängen, sowie Aufsteigen von der Kinder- in die Jugendgarde, startete die Kindergarde mit 24 Tänzerinnen und die Jugendgarde mit 20 Tänzerinnen in die neue Saison.

Das Aufsteigen der Kinder- in die Jugendgarde brachte direkt unsere erste Herausforderung in dieser Saison mit sich, denn wir kennen es alle "never change a winning Team". Schnell wurde aber klar, die 20 Mädels sind ein Winning-Team!

Die nächste Herausforderung für alle war das Fertigstellen der Tänze bis zur Tanzgala am 09.11.2019. Trotz 6-wöchiger Sommerferienpause haben die Mädels alles gegeben und es geschafft. Respekt! Darauf sind auch wir Trainerinnen mehr als stolz. Die Zeit nach der Tanzgala nutzten wir sehr intensiv damit, sämtliche Kleinigkeiten zu schärfen. Dies ist uns sehr gelungen. Die Mädels haben die letzten Monate wirklich noch einmal Gas gegeben und wurden damit an allen Auftritten mit riesigem Applaus und Zugaben belohnt.

Auch konnten wir in dieser Saison aus alt neu machen, denn ganz besonders freuen wir uns darüber, dass wir an die alten Gardekostüme der Jugendgarde einen Haken machen dürfen und für die Jugendgarde neue Kostüme erhalten haben. Hier möchten wir uns an dieser Stelle beim Verein für die Unterstützung dazu bedanken!

Abschließend ist zu sagen: Für uns war diese Saison eine sehr starke Saison, auf die wir in der neuen Saison aufbauen wollen! Ein Dank auch an die Eltern der Tänzerinnen, ohne die wir die ganzen Auswärtsauftritte nicht wahrnehmen könnten.

Bei folgenden Veranstaltungen durfte sich die Abteilung tanzen in dieser Saison präsentieren:

- Rathaussturm in Goddelau
- * Umzug mit allen Tanzgruppen des FC
- * Tanzauftritte der Gruppen Delizia und Twisters
- Gardenacht in Mühlheim
- * Tanzauftritte der Jugendgarde und der Twisters
- Griesheimer Gardetag:
- * Umzug mit allen Gardegruppen des FC
- * Tanzauftritte der Kinder- und Jugendgarde
- Närrischer Frühschoppen in Dornheim
- * Tanzauftritt der Jugendgarde
- Gardetreffen in Pfungstadt
- * Tanzauftritte der Kinder- und Jugendgarde
- Herrensitzung in Leeheim
- * Tanzauftritte von der Jugendgarde, Devotion, Twisters & Unique
- Kinderfastnacht in Leeheim
- * Tanzauftritte der Kindergarde und der Dancing Angels
- Katholische Pfarrfastnacht in Goddelau
- * Tanzauftritte von Delizia und Twisters
- Kappensitzung in Leeheim
- * Tanzauftritte der Kinder- & Jugendgarde, Dancing Diamonds, Lollipops, Delizia, Twisters, Unique und Devotion Miriam Thomas & Nadine Vatter









Wenn man bei ausgewählten Partnern in der Region mit der Sparkassen-Card (Debitkarte) bezahlt.

Einkaufen. Zahlen. Geld zurück!





Vier Teams vom FC am Start bei den Landeswettkämpfen

Am Samstag, den 08.02.2020, fanden die diesjährigen Hessischen Mannschaftsmeisterschaften im Rope Skipping in Höchst (Odw.) statt

In diesem Jahr ging mit Lilly Antoniuk, Liv Gerlich, Anika Koch, Lilly Lehmann, Emma Melchior und Ksenia Savitskaia wieder ein Nachwuchsteam an den Start. Deren a Wettkampf setzte sich aus insgesamt vier Disziplinen zusammen. Die beiden Speed-Disziplinen zu Beginn meisterten die Springerinnen mit Bravour, sodass sie vor den Freestyles in ihrer Altersklasse sogar auf dem 1. Platz lagen. Auch die Präsentation der Formation war ein Erfolg. Beim 3er Double Dutch zeigten die Springerinnen solide alle einstudierten Sprünge, wobei sie überraschenderweise viel schneller waren als das im Training der Fall war. Bei der Siegerehrung konnte sich das junge Team bei ihrem ersten Mannschaftswettkampf über einen sehr guten 2. Platz freuen. Das Team um Enie Erckmann, Jenna Fernandez, Marie Hügel und Mirja Näther kämpfte in der Altersklasse 3 mit vier Teams um den Titel. Mit ihren Werten in den vier Speeddisziplinen verschafften sich die Mädels eine gute Ausgangsposition. Nach der Mittagspause startete das Team mit dem 3er Double Dutch. Bei der Präsentation wurden die Trainingsleistungen deutlich übertroffen, was auch auf das 4er Double Dutch im letzten Durchgang zutraf. Bei den Einzelseil-Disziplinen schlichen sich leider ein paar kleine Fehler ein. Am Ende des Tages freute sich das Team über einen guten 2. Platz, und damit den Vizemeistertitel, sowie die erreichte Qualifikationspunktzahl für das Bundesfinale im März, Leider ist den Springerinnen eine Teilnahme noch nicht möglich, da bis dato nicht alle das 12. Lebensjahr vollendet haben.

In der nächsthöheren Altersklasse gingen Anne Bindrim, Mira Erckmann, Falk Wiesenäcker und Janika Zweyrohn als Open-Team an den Start. Das Team startete zunächst gut in die Speed-Disziplinen, sodass die Springer motiviert in das 3er Double Dutch gingen und dieses fast fehlerfrei präsentierten. Bei den sich anschließenden Einzelseildisziplinen schlich sich leider der ein oder andere Hänger zu viel ein. Nach einem langen Wettkampftag konnte man dennoch mit den Leistungen zufrieden sein.

In der Altersklasse der über 18-jährigen startete das Team um Sally Krumb, Melissa Lortz, Alina Opelt, Jaqueline und Viviane Wilok, was bis zur Mitte der Woche noch unklar gewesen war. Aufgrund der Schwierigkeiten in der Vorbereitung konnte das Team mit den erbrachten Leistungen in den Speed-Disziplinen mehr als zufrieden sein. Die Paradedisziplin des Teams, das 3er Double Dutch, konnte mit vielen Schlägertricks fast fehlerfrei präsentiert werden. Dies konnte das Team leider nicht bei der Formation abrufen, welche zu Beginn der Woche krankheitsbedingt umgestellt werden musste. Die ausstehende Präsentation der beiden verbleibenden Freestyledisziplinen musste gelingen, da davon die Qualifikation für die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften abhing. Beim 4er Double Dutch schlichen sich jedoch ein paar unnötige Hänger ein. Mit einem nahezu fehlerfreien Pairfreestyle war dann die Qualifikation sicher. Bei der Siegerehrung belegte das Team unter fünf Teams einen guten 3. Platz.. lacqueline und Viviane Wilok











www.city-friseure-gg.de

Musikzug 14

Am 30.11.2019 eröffneten wir wie in den Jahren zuvor unter der Leitung von Ernst Schaffner den Leeheimer Weihnachtsmarkt rund um die evangelische Kirche und am 24.12. stimmten wir natürlich ebenfalls wie gewohnt die Gottesdienstbesucher und Heiligabend-Spaziergänger vor der ev. Kirche in Leeheim mit einem Weihnachtslieder-Platzkonzert aufs Weihnachtsfest ein.







Zu einer Jahresabschlusswanderung trafen wir uns am 20.12.2019 bei strömendem Regen auf der Hauptstraße und "wanderten" wetterbedingt statt nach Erfelden zur Heinrich-Bonn-Halle, wo uns Bruno und Edith "ganz überraschend" mit Glühwein empfingen. Die Wanderung ging nach der Aufwärmpause direkt zur Bushaltestelle Erfelder Straße und von dort mit dem Bus nach Erfelden zur Altrheinschänke (Café Petri). Unser Spartenleiter Stefan Nold ließ das musikalische Jahr kurz Revue passieren und nutzte die Gelegenheit, um allen Helfern und Mitarbeitern im internen Vorstand besonders zu danken und ein Präsent zu überreichen. Für die höchste Anzahl besuchter Übungsstunden wurde in diesem Jahr Simon Christ ausgezeichnet. Es schloss sich ein lustiger Bingo-Abend an, der von Sophia und Diana perfekt vorbereitet war, und zurück ging es wieder mit dem Linienbus.





Über die Anerkennung ihrer geleisteten "Zusatz-Arbeit" freuten sich (hinten v.l.n.r.):

Michael Wiesenäcker (Jugendwart), Simon Christ (fleißigster Übungsstundenbesucher), Stefan Nold (Spartenleiter), Werner Baldewein (stellv. Spartenleiter), Hans Windirsch (Instrumentenwart), Sophia Zimmerhakl (Pressearbeit/Social Media), Lukas Hannemann (Homepage), Svenja Hojny (Pressearbeit/Social Media) (vorne v. links): Diana Müller

(vorne v. links): Diana Müller (Kleiderwartin/Pressearbeit), Isabell Christ (Kleiderwartin), Marita Baldewein (Pressearbeit/FC-Journal)



Sehr aktiv startete der Musikzug ins neue Jahr 2020.

Am 19. Januar fand das große Neujahrskonzert in der ev. Kirche Leeheim statt und am 26. Januar war der Musikzug in der Treburer Laurentiuskirche mit seinem Neujahrskonzert zu Gast. Bei jedem Konzertabend durften sich die Musikerinnen und Musiker unter der bewährten Leitung von Markus Petri über ein volles Haus und über einen sehr gelungenen und gefeierten Abend freuen. Die Zuhörer waren begeistert von "Highlights aus Evita", dem Einzugsmarsch aus "Der Zigeunerbaron", "Die Schöne und das Biest", der Musik aus "König der Löwen" und weiteren bekannten und auch weniger bekannten Melodien. Wie zu hören war haben es Alle genossen. Auch Patrick Fiederer trug erneut zum Gelingen der Konzerte mit seiner informativen und gleichzeitig lockeren, gutgelaunten Moderation bei.







Mein Mercedes. Mein Service.

Service, Verkauf, Unfallinstandsetzung und Lackierung für Ihren Pkw und Nfz.



KUNZMANN Dia paya Sarajaa Dimanajaa

Robert Kunzmann GmbH & Co. KG, Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service, Frankfurter Straße 175, 64521 Groß-Gerau, Tel.: 06152/801 22 - 100, www.kunzmann.de

Der erste Fastnachtsauftritt in der Kampagne 2020 fand für den Musikzug am 15. Februar statt. Sozusagen als "Hauskapelle" eröffneten die närrisch kostümierten Musikerinnen und Musiker die LCV-Sitzung mit Liedern wie natürlich dem Narrhalla-Marsch, Go West, Böhmischer Traum und Comedian Harmonists. Letzteres war das absolut Richtige zum diesjährigen LCV-Motto der neuen-alten 20-er Jahre mit "Charleston, Cabaret, Burlesque" und das närrische Publikum sang sofort begeistert mit bei "Mein kleiner grüner Kaktus" und "Ein Freund, ein guter Freund".









Feldstrasse 16 • D-64560 • Riedstadt-Leeheim

06158.8284940 • Anrufbeantworter • Termine nach Vereinbarung
www.hand-drauf-heidenreich.de • info@hand-drauf-heidenreich.de

berkommen, entspannen & wohlfühlen verschenken sie aromatische massagen

ZUM ENTSPANNEN MIT UNSEREN GUTSCHEINEN.

Beim Staatsempfang der Jocus-Garde sieht man klar: Fastnacht "passt" jedem:



Fastnachtshöhepunkte bei den Umzügen durch Mainz-Kastel/ Kostheim, Wiesbaden und Mainz/Rosenmontagsumzug





Erstmals in unserer Erinnerung wurde der Umzug durch Wiesbaden ohne die großen Gardehüte gelaufen. Die Sturmböen waren so kräftig, dass die Hüte sicher weggeflogen wären.



Uiuiuiuiuiuiui Auauauauau





Im Laufe des Jahres kommt noch viel Musik auf uns / auf Euch zu:

Für den Terminkalender:

- 29.03.2020 Bayerischer Frühschoppen im "Rheintal" Leeheim
- 21.05.2020 Unterhaltungsmusik in Worfelden (Vatertag)
- 31.05.2020 Frühschoppen/Unterhaltungsmusik Bensheimer Hof-Fest Leeheim
- 21.06.2020 Unterhaltungsmusik OGV Leeheim
- 04.07.2020 Unterhaltungsmusik Apfelweinfest HGV Leeheim
- 05.09.2020 Auftritt 25 Jahre Gemüsekiste Leeheim
- 12.09.2020 Eröffnung Oktoberfest Leeheim
- 14.11.2020 Herbstkonzert des Musikzuges in der Heinrich-Bonn-Halle Leeheim





Die Stimmung bebte mit Charleston und Burlesque beim LCV im Gangsternest

In der restlos ausverkauften, toll geschmückten, Heinrich-Bonn-Halle, eröffnete unser Sitzungspräsident Patrick Fiederer am 15.02.2020 pünktlich um 19.11 Uhr die 54. Leeheimer Kappensitzung.

Bei bester Stimmung wurden auch dieses Jahr wieder großartige Tänze und Büttenreden dargeboten und live gesungen und geschunkelt.

Es traten auf: Olga Orange Travestie-Künstlerin (alias Thomas Rau), Pizzabäckers Ciro Visone, Pfarrer Fulder (Steffen Jobst)

In der Bütt: Dildap (alias Frank Schwarztrauber), Jochen Heddäus als Wanderer sowie unser Präsident Patrick Fiederer als Renovierungsgeschädigter.



AUTO-SERVICE

REPARATUREN ALLER ART + ALLER MARKEN

KFZ-MEISTERBETRIEB

- TÜV im HausReifendienstASU-AU Benziner + Diesel
 - InspektionenUnfallinstandsetzung
- Kfz-ZubehörKfz-Handel



Hauptstraße 52 64560 Riedstadt-Leeheim Telefon 06158/71690 Telefax 06158/74745





Live gesungen: Neuestes Modell einer singenden Waschmaschine (Dieter Meise nzahl), Scherzbuben (Sitzungspräsident Patrick Fiederer und Horst Schäfer)

DJ Michi (Elferratsmitglied Michael Straub)

Musik: Musikzug Leeheim , Werner Best Duo

Tanzgruppen: Dancing Diamonds, die Lollipops, Kinder-Garde, Jugend-Garde, Twisters, Delizia, Devotion und Unique **Ehrungen:** 2x11 Jahre Elferratsmitglieder "Herzlichen Glückwunsch"

Horst Reinhardt und Michael Wiesenäcker. Nach 22 Jahren Elferratsmitglied beim LCV hat sich Michael Wiesenäcker entschieden aufzuhören, dafür möchten uns recht herzlich bedanken.

"DANKE" Michael für dein Engagement und die gemeinsame großartige Zeit beim LCV.

Unter den Klängen des Werner Best Duo endete eine rundum gelungene Kappensitzung.

Der LCV bedankt sich ganz herzlich bei seinem Team, bei allen fleißigen Helferinnen und Helfer sowie den vielen Aktiven die zu dieser tollen Kampagne beigetragen haben.

Wir freuen uns schon darauf mit Euch in die nächste Kampagne zu starten. Euer LCV

Ein voller Erfolg war auch wieder unsere 3. Herrensitzung am 31.1. sowie unsere Faschingsparty am 08.02. mit DJ Michi und Special Guest DJ Lars Colonia aus Köln und dem Kindermaskenball am 09.02.2020

I. Riedstädter Rathaussturm am 18.02.2020

Der LCV hat aktiv dazu beigetragen das Rathaus, zusammen mit den Karnevalsvereinen aus Riedstadt, zu übernehmen. Es wurde die Närrische Fahne gehisst und mit der Kanone auf das Rathaus geschossen. Danach rückte Bürgermeister Marcus Kretschmann den Schlüssel heraus. Nach der erfolgreichen Übernahme folgte ein buntes Programm mit vielen Aktiven aus den umliegenden Vereinen.

Moderiert durch den LCV-Sitzungspräsidenten Patrick Fiederer.

Folgend ein paar Impressionen: Herrensitzung & Faschingsparty& & Rosensonntagumzug Büttelborn

Pressebeauftrage: Anja Straub

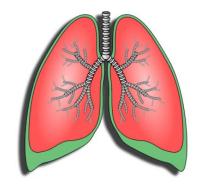


Gymnastik 18

Gymnastikfrauen auf dem Mainzer Weihnachtsmarkt im Dezember 2019 und an Fasching 2020



Neue Reha-Gruppe im Verein: Lungensport



Die neue Sportgruppe wurde gut angenommen. Für die Teilnehmer mit Atemwegserkrankungen ist das ein sehr hilfreiches Angebot für mehr Lebensqualität.

Atmen bedeutet Bewegung!

Den Körper beim Ein- und Ausatmen richtig nutzen, das ist ein Ziel des Trainings. Nicht nur die Lungen sind bei der Atmung im Einsatz, der Brustkorb, die Muskulatur, die Wirbelsäule, die Faszien und andere Bereiche sind daran beteiligt.

Durch gezielte Übungen können wir mehr Atemraum schaffen.

Aber auch Kräftigungs-, Dehn-, Ausdauer-, Koordinations- und Entspannungsübungen sind Bestandteile des Trainings.

Das körperliche Wohlgefühl günstig beeinflussen, das ist sicher ein wichtiger Ansatz für alle Übungen. Die Gespräche und der Austausch in der Gruppe sind ebenfalls gut und hilfreich.

Christine Rech

BAU- UND MÖBELSCHREINEREI

REINHARDT

Bestattungen_ Bauelemente_ Individueller Innenausbau_ Gebäude-Energieberatung_

Inhaber G. Reinhardt · Schulstraße 20 · 64560 Riedstadt/Leeheim Telefon 06158 - 71240 · Fax 06158 - 74691









Unser Service: Tankstelle

- ◆ Reperaturen Unfallinstandsetzung
- ◆ Reifendienst Einlagerungen
- ◆ Zubehör Ersatzteile Batterien
- ◆ Wurstwaren Backwaren Croissants
- ♦ Getränke Spirituosen Eier
- ♦ Lebensmittel bel. Brötchen Toi-Artikel
- ♦ Süßwaren Snacks Tabakwaren
- ♦ Kopien bis A3 in S/W und Farbe

Unser Service: HSG-Design

- Entwicklung und Fertigung von Brillenfassungen
- Gravuren
- Tampondruck
- Werbemittel
- ♦ KFZ Beschriftungen
- Textilflock + Druck
- S/W und Farbkopien bis A3
- Schilderbeschriftungen
- Visitenkarten
- CALPAM -Tankstelle & HSG-Design Harald Schwäch Geinsheimerstr. 2 - 64560 Riedstadt - Leeheim Tel.06158-72967 - Fax: 06158-72967 E-Mail:harald.schwaech@t-online.de

Walking Football / Gehfußball

Gerade wenn es noch in den Füßen juckt, die Knochen, der ramponierte Knorpel oder der fehlende Meniskus aber den geregelten AH-Spielbetrieb nicht mehr zulassen, dann ist Walking Football eine echte Alternative.

Ins Deutsche übersetzt bedeutet Walking Football nichts weiter als "Geh-Fußball". Walking Football ist altersgerechtes und gesundheitsförderndes Fußballspielen.

Wie der Name schon sagt, darf beim Walking Football nicht gerannt werden. Ein Verstoß gegen die Regeln führt zu einem Freistoß für die gegnerische Mannschaft. Eine weitere Regel ist die Vermeidung von hartem Körpereinsatz und Fouls, wodurch beim Gehfußball das Verletzungsrisiko gemindert werden soll und es damit gesundheitsfreundlicher ist.

Mit Unterstützung des FC Germania 07 Leeheim wurden jetzt bereits die ersten Trainingseinheiten absolviert. Die Gehfussball-Trainingseinheiten stoßen auf immer größere Resonanz, so dass bei den letzten Terminen zum Teil mehr als 20 Teilnehmer anwesend waren. Am 18. Dezember erfolgte dann die offizielle Vorstellung der Leeheimer Gehfußball Aktivitäten unter Teilnahme von Pressevertretern und Vertretern des HFV. Lobend erwähnt von Stephanie Nöthen vom HFV wurde, dass der FC Leeheim ein Vorreiter für dieses neue Sportangebot ist. Mittlerweile erschien sogar im Hessen-Fußball Monatsmagazin (1-2/2020) ein Artikel über die Leeheimer Gehfußball-Aktivitäten.

Bei positiver Resonanz wird der Beauftragte für Freizeitund Breitensport im Kreis, Werner Abraham gemeinsam mit dem Kreisfußball-Auschuss, Gehfußball versuchen zu etablieren und die Einführung koordinieren und unterstützen, wobei sich eine Aufteilung in Nord- und Südkreis Groß--Gerau anbietet.

FÜR FREUNDE
GEBRAUT.

UNSER BRAUSTÜB'L

BRAUSTÜB'L

BRAUSTÜB'L

BYAUSTÜB'L

WWW.UNSER-BRAUSTUEBLDE | FACEBOOK DARMSTAEDTER.DE

Gehfußball-Training ist alle 14 Tage (in den geraden Wochen, also 2.KW, 4.KW. usw.) Mittwochs ab 19:30 in der Sporthalle in Leeheim. Werner Abraham



Als die **F-Jugend** am 14.08.2019 mit dem Trainingsbetrieb begonnen hatte, war man laut Spielerliste mit 14 Spielern gut besetzt. Allerdings war auch im Vorfeld schon klar, dass dies nicht der Wahrheit entspricht. Trotz großer Bemühungen konnten die derzeit inaktiven Spieler leider nicht dazu animiert werden, wieder mit dem Training zu beginnen. Wir hoffen natürlich, dass sich dies irgendwann einmal wieder ändert.

Das es nicht am Training liegen konnte, wurde später deutlich, denn wir bekamen glücklicherweise im Laufe der Sai-











Fußball

son Zuwachs aus einem anderen Verein. Nichts desto trotz mussten wir während der Herbstrunde, ein ums andere mal, auf willige Spieler der G-Jugend zurückgreifen, die Ihre Sache aber immer super erledigt haben. Vielen Dank dafür gebührt dafür den Eltern dieser Kinder und den Trainern. Die Herbstrunde 2019/2020 an sich, lief zweigeteilt. Vor den Herbstferien konnte man leider keinen Sieg feiern, war aber niemals wirklich komplett unterlegen. Manchmal ist es aber eben einfach so, das 5 Minuten Unkonzentriertheit in einem Spiel langen um über Sieg oder Niederlage zu entscheiden. Nach den Herbstferien und einem erfolgreichen Freundschaftsspiel und dem daraus resultierten neuem Selbstvertrauen, konnten man aber die letzten beiden Partien der Herbstrunde auch für sich entscheiden. (Bild 1: Letztes Feldspiel).

Nach dem letzten Feldspiel, haben wir dann auch unseren Trainingsbetrieb in die Halle verlegt. Dort konnten wir uns dann ebenfalls wieder über Zuwachs freuen. Ein Passantrag wird auch hier in den nächsten Tagen gestellt, so dass wir hoffentlich zum Beginn der Frühjahrsrunde am 06.03.2020 mit 9 aktiven Spielern starten können.





Auch haben wir an insgesamt 3 Hallenturnieren teilgenommen und konnten diese ziemlich erfolgreich abschließen. In Groß-Rohrheim sprang ein 3. Platz heraus, in Rüsselsheim sogar der 2. Platz. Turniersieger wurden wir bei unserem eigenen Turnier das wir im Rahmen der Riedstadtmeisterschaften in der Großsporthalle Erfelden austragen durften. Grade mit dem Hintergrund, das wir eigentlich nur die kleine Halle zum Trainieren haben und nur einmal die Woche trainieren konnten, sind diese Ergebnisse natürlich Phänomenal. (Bild 2: Eigenes Turnier) Bedanken möchte ich mich auf jeden Fall bei allen Eltern, die aufgrund des kleinen Teams, auch durchgehend gefordert sind. Trotzdem wurden die Dienste welche aufgetragen wurden, immer direkt besetzt. Auch möchte ich mich explizit bei Benny Völker bedanken, der sich bereit erklärt hat mich zu unterstützen. Und zu guter Letzt bei Renée Bäcker, der mit seiner Firma "Pearl Services", das Team hinter den Kulissen unterstützt.













METALLBAU KOLB

Meisterbetrieb

- Gartenzubehör, Bohrmaschinen,
 Reparaturen Schrauben, Deko uvm.
- Treppen/Geländer
- Individuelle
- Anfertigungen Edelstahl + Stahl
- Tore/Garagentore
- Überdachungen
- Verkauf Propangas + techn. Gase
- Zaunanlagen

Unser Ladengeschäft ist Mo.-Fr. von 9-12 Uhr und 14-19 Uhr. Sa. 8.30 bis 14 Uhr geöffnet

Hauptstraße 29-31, 64560 Riedstadt-Leeheim Telefon 06158/748651, Fax 73931 www.metallbau-kolb.de





Präventionszentrum Ried



Termine nach tel. Vereinbarung unter:

Mobil 0160-7226577 Praxis 06158-917570

Waldstr. 5 64560 Riedstadt- Leeheim

Worscht Küch

Susanne & Harry Reinhardt

Backhausstraße 26 · 64560 Riedstadt-Leeheim Telefon 0 61 58 - 8 61 62 • Fax 0 61 58 - 87 89 96 Mobil: 01 60 / 97 54 59 74

Feine Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Herstellung!

- **Feinkostsalate** aus eigener Herstellung
- Partyservice, ideal für Ihre Feierlichkeiten
- Geschenkideen



Öffnungszeiten:

Do. 8.00 - 12.30 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr

Fr. 8.00 - 12.30 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr

Sa. 7.30 - 12.30 Uhr





FC Germania Leeheim 1907 e.V.

Liebe Mitglieder des FC Germania Leeheim,

auch wir stellen uns unserer gesellschaftlichen Verantwortung und werden zum Schutz der Gesundheit aller Sportler/innen, Trainer/innen, Übungsleiter/innen, Betreuer/innen und Funktionäre sowie deren Familien den Sport- und Trainingsbetrieb aller Sparten bis zum 10.04.2020 einstellen. Die Heinrich-Bonn-Halle, das gesamte Sportgelände sowie der Übungsraum am Sportplatz sind somit ab sofort für alle Sparten gesperrt.

Der FC Germania folgt damit auch den Saisonunterbrechungen unter anderem des Hessischen Volleyballverbands, des Hessischen Fußballverbands oder des Hessischen Tischtennisverbands.

Des Weiteren haben der Kreis Groß-Gerau und die Stadt Riedstadt alle öffentlichen Veranstaltungen bis Ende April abgesagt und auch den Vereinen empfohlen diesem Beispiel zu folgen. Der FC Germania hat bereits die geplanten Veranstaltungen des LCV, Comedy mit Alice Hofmann am 28.03.2020 und Rock in den Mai am 30.04.2020 sowie des Musikzuges, Frühschoppen am 29.03.2020 abgesagt. Wir werden versuchen die Veranstaltungen im Laufe des Jahres nachzuholen.

Aufgrund der aktuellen Lage und im Hinblick auf die Entwicklung des Covid-19 (Corona) Virus hat sich der Gesamtvorstand zu diesem Schritt entschieden.

Diese Maßnahmen sollen helfen Infektionen einzudämmen und die Infektionswelle flach zu halten. Dies hat nichts mit Panik zu tun, sondern dient dem Schutz von älteren und Immungeschwächten Menschen. In diesen schwierigen Zeiten wollen wir ein Zeichen der Solidarität setzten und damit auch den gemeinsamen Zusammenhalt stärken.

Anfang April werden wir über eine mögliche Wiedereinsetzung des Sport- und Trainingsbetriebs entscheiden und das Ergebnis umgehend veröffentlichen. Aktuelle Änderungen können auch unserer Homepage

(www.fc-leeheim.de) entnommen werden.

Wir hoffen auf das Verständnis aller Mitglieder und auf Ihre Unterstützung.

Der Vorstand des FC Germania Leeheim

Hannelore Pletz
1. Vorsitzende
Mobil: 0151-12715524

Stefan Nold 2. Vorsitzender Mobil: 0171-9785200



Andreas Stegmann

Tel: (06158) 9177570

Fax: (06158) 9177571

Riedhäuserhofstraße 25

info@eps-elektrotechnik.de

64560 Riedstadt - Leeheim

www.eps-elektrotechnik.de

Ihr professioneller und kompetenter Partner in Sachen

- 4 Elektroinstallation im Alt- & Neubau
- 4 Datennetze
- 4 Antennenanlagen
- 4 Stromversorgungen
- 4 Gebäudeautomation
- 4 Wiederkehrende Prüfungen
- 4 Planung & Projektierung
- 4 Schaltanlagenbau
- 4 Wartung & Instandhaltung



MENDEL

206158-73920

Hebetechnik Wendel GmbH

2 06158-747712

Arbeitsbühnen - Stapler Teleskopstapler - Krane

Arbeitsbühnen Vermietung - Verkauf



www.wendel-arbeitsbuehnen.de info@wendel-arbeitsbuehnen.de

www.hebetechnik-wendel.de info@hebetechnik-wendel.de