FC-Journal

4/2020

Liebe Freunde, Mitglieder und aktiven des FC Germania Leeheim,

ein für uns alle besonderes Jahr 2020 neigt sich dem Ende. Wünscht man sich sonst zu den Feiertagen ein paar ruhigere und besinnlichere Stunden, so sind es dieses Jahr wohl vor allem die Wünsche nach Gesundheit und einer wieder normalen Zeit. Die Corona- Pandemie hat uns alle im privaten und besonders auch unseren Verein getroffen.

Hat das Jahr noch mit einem geregelten Sportbetrieb, mit einem Neujahrskonzert des Musikzuges und der Kampagne der Fastnachtsabteilung begonnen, so war Mitte März nichts mehr wie es war. Wir mussten erstmals den Sportbetrieb komplett einstellen und alle weiteren Veranstaltungen absagen. Zurzeit ist noch nicht abzusehen, wann und wie dies alles wieder wie gewohnt stattfinden kann. Wir alle hoffen auf einen Impfstoff und ein baldiges Ende der Pandemie.

Gerade in dieser Zeit hat sich aber auch der Zusammenhalt in unserem Verein gezeigt. Unser besonderer Dank gilt der gezeigten Vereinstreue, dem vielfältigen ehrenamtlichen Einsatz und der Unterstützung für den Verein im Jahr 2020.

Wir wünschen daher allen Mitgliedern, Sportlern, Trainern, Vorstandmitgliedern, den aktiv helfenden Eltern, unseren Freunden, Gönnern und Sponsoren des FC Germania 07 Leeheim ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2021.

Für die Weihnachtsfeiertage wünschen wir allen „FC-lern“ Zeit mit der Familie, Harmonie und Wärme und für 2021 vor allem Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.
Wir hoffen auf ein Widersehen beim Sport und bei gemeinsamen Festen.

Geschäftsführender Vorstand
*Hannelore Pletz * Stefan Nold * Torsten Schrimpf*

FC Germania 1907 Leeheim e.V.

https://www.fc-leeheim.de

Vorstand

		Kontakt
Vorsitzende	Hannelore Pletz	97 54 40
Vorsitzender	Stefan Nold	7 44 34
Vorsitzender	Torsten Schrimpf	708 26 49
Rechner	unbesetzt	
Schriftführerin	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 Melchior	7 14 90
Tischtennis	Uwe Kimpel	7 32 25
Turnen	Harriet Wambold-Dörr	9171704
Volleyball	Selma Recker	selmarecker@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-Kowalewski	7 10 03

Alles bio ... alles frisch ...
Naturkost frei Haus !!!
Die Gemüsekiste
Bioland-Vertragshändler
Inh. Ute Zink-Iosi
Erfelder Straße 3 | 64560 Riedstadt
www.diegemuesekiste.de
Telefon 0 61 58 / 94 17 40

Bioland®
ÖKOLOGISCHER LANDBAU

Zu Vermieten:

GRILLHÜTTE

- Küche mit Spülmaschine
- Geschirr für 100 Personen

Mietgebühr: 75,- Euro

Die Grillhütte befindet sich auf dem Sportgelände des FC Lee-heim.
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
Fußball	5
Gymnastik	8
KBS/Boxen	10
Kinderturnen	11
Leichtathletik	12
Linedance	13
Musikzug	14
Rope Skipping	16
Tanzen	17
Tennis	18
Tischtennis/Volleyball	19

Liebe Mitglieder,

eine schwere Zeit liegt hinter uns und vor uns.

COVID-19-Pandemie

Solange die Pandemie uns noch im Griff hat, kann der Sportbetrieb nicht stattfinden. Die Sporthallen bleiben bis zum 31. Januar geschlossen.
Am 1. Januar sind die halbjährlichen Beiträge wieder fällig. Wir, vom geschäftsführenden Vorstand, haben beschlossen, die Zusatzbeiträge für zuzuzahlende Übungsleiter größtenteils auszusetzen.
Wir hoffen, dass im Frühjahr alles wieder gelockert werden kann und der normale Übungsbetrieb wieder aufgenommen wird, dann werden die Zusatzbeiträge wieder fällig.
Der Grundbeitrag dient, um unsere laufenden Kosten zu decken.
Wir hoffen, dass Ihr unseren Schritt nachvollziehen könnt und bitten Euch um Verständnis und Eure weitere Unterstützung.

Geschäftsführender Vorstand

Grundbeiträge				
VEREINSBEITRÄGE (monatlich)	**Erwachsene**	**Kinder/ Jugendliche** (bis 18 Jahre)	**Familie**	**Kurssystem**
Grundbeitrag ab 01.07.2019	8,00 €	6,00 €	17,00 €	
Zusatzbeiträge7				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/Selbstverteidigung	6,00 €	6,00 €		
Lauftreff	2,00 €	2,00 €		
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

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

Präventionszentrum Ried

Fachfußpflege mit moderner Naßsprühtechnik

Termine nach tel. Vereinbarung unter :
Mobil 0160-7226577
Praxis 06158-917570

Waldstr. 5 64560 Riedstadt- Leeheim

METALLBAU KOLB

Meisterbetrieb

- Gartenzubehör, Bohrmaschinen, Schrauben, Deko uvm.
- Treppen/Geländer
- Individuelle Anfertigungen Edelstahl + Stahl
- Reparaturen
- 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

Besuchen Sie unseren Verkaufswagen in Leeheim, Riedhäuserhofstraße 6: Jeden Mittwoch von 15 bis 18 Uhr und jeden Samstag von 7 bis 12 Uhr.

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

Genießen Sie in entspannter Atmosphäre Ihre individuelle Gesichtsbehandlung im

kosmetikstudio bettina

staatl. geprüfte Kosmetikerin

Termine nach Vereinbarung

Goldflower plantobell INGEBURG Praxis-Cosmetic

Bettina Schlögl, Hauptstraße 7, Riedstadt-Leeheim, Mobil: 0160 90707147

Offizieller Fanshop

Der Shop des FC Leeheims ist offiziell eröffnet.
Danke fan12shops 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.fan12.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€).

Rückblick auf 2020 – Abteilung Fußball FC Germania Leeheim
Saison 2019/20 - Corona hat uns im Griff

Das Jahr 2020 war ein schwieriges Jahr für den Sport in Leeheim – auch für den Fußball. Am 12.03.20 mußte aufgrund der Corona-Pandemie und der daraus resultierenden behördlichen Anordnungen der Trainings- und Spielbetrieb komplett eingestellt werden. Es folgte eine Zeit der Ungewißheit und des Wartens auf die Wiederaufnahme des Sportbetriebes. Diese ging dann im Mai zu Ende und die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes war verbunden mit der Erstellung eines Hygienekonzeptes für den Trainingsbetrieb, worum sich Andreas Sattler federführend kümmerte. An dieser Stelle sei ihm herzlich für die geleistete Arbeit gedankt. Ab 20.05.20 war dann wieder Training möglich – allerdings noch ohne Körperkontakt und unter Einhaltung der vorgegebenen Hygiene- und Abstandsregeln. Im Juni kam dann die nächste Lockerung – ab 12.06.20 durften wieder Trainingsgruppen von max. 10 Personen mit Körperkontakt trainieren. Spiele waren aber weiterhin nicht erlaubt.

Zwischenzeitlich entschied der Hessische Fußballverband nach Befragung der Vereine und einem außerordentlichen, virtuellen Verbandstag im Juni, die Saison 2019/20 mit dem Stand vom März abzubrechen. Die Tabellen wurden nach der Quotientenregel (Punkte und Tore geteilt durch die Anzahl der Spiele) neu berechnet. Es gab keine Absteiger und die Mannschaften, die zu Relegations- bzw. Aufstiegsspielen berechtigt waren, konnten ebenfalls unter Anwendung der Quotientenregel sich für die nächsthöhere Spielklasse qualifizieren.

Zu Meisterehren kamen die B-Mädchen, die den Aufstieg in die Hessenliga schafften sowie die D-Mädchen, die in der A-Liga Region Darmstadt Platz 1 belegten. Beiden Teams gratulieren wir an dieser Stelle nochmals sehr herzlich zu diesen tollen Erfolgen ! Unser Frauenteam, das aussichtsreich auf Platz 2 der Tabelle lag, konnte den angestrebten Aufstieg in die Gruppenliga leider nicht erreichen, da der zweite Platz nicht als Relegationsplatz ausgeschrieben war. Unser Team wird in der neuen Saison versuchen, den ersehnten Aufstieg in die Gruppenliga perfekt zu machen.

Im Juni wurde bei der 1. Mannschaft Trainer Edmund Losert verabschiedet. Eddi hat uns im November 2019 wieder einmal in der Not geholfen, als wir nach dem gesundheitsbedingten Ausscheiden von Ralf Meyer im September und dem kurzen zweiwöchigen „Gastspiel“ von Francisco Ortega, der dem Ruf seines letzten Vereines SKV Büttelborn folgte, obwohl er bei uns im Wort stand, mitten in der Vorrunde ohne Trainer waren. Nachdem er zunächst nur bis zur Winterpause aushelfen wollte, blieb er doch bis zum Saisonende und hat uns damit sehr geholfen. Vielen Dank Eddi für Dein Engagement !!!

Fußballspiele waren dann erst zum Ende der üblichen Sommerpause ab 01.08.2020 wieder erlaubt. Für den Spielbetrieb gab es ein vom Hessischen Fußball-Verband entwickeltes Hygienekonzept, das jeder Verein unterschreiben, auf seine örtlichen Gegebenheiten übertragen und dann letzten Endes auch mit Leben füllen musste, um das Fußballspiel wieder zu ermöglichen. Neben den organisatorischen Voraussetzungen muß seitdem bei jedem Spiel jede Mannschaft einen Hygienebeauftragten stellen, der nicht gleichzeitig als Trainer oder Linienrichter beim Spiel eingesetzt wird. Wir haben zum Hygienekonzept incl. der Trainer/innen, die vor, während und nach dem Training für die Einhaltung verantwortlich sind, in insgesamt 5 Schulungen 52 Personen geschult, um die Vorgaben der Behörden umsetzen zu können. Vielen Dank an dieser Stelle an die Eltern der Spielerinnen und Spieler, die durch ihre Bereitschaft, als Hygienebeauftragte bei den Spielen zu fungieren, die Teilnahme unserer Mannschaften erst ermöglichten. Bei den Spielen müssen seitdem auch die Zuschauer – so denn welche zugelassen sind – beim Betreten des Sportgeländes mit Name, Adresse und Telefonnummer registriert werden, was für alle Teams auch wieder 2 zusätzliche Helfer/innen bedeutet, die sich dieser Aufgabe annehmen. Zusätzlich muß jetzt jedes Team auch bei den Auswärtsspielen einen Platzordnerobmann stellen, der neben der allgemeinen Ordnung auf und neben dem Platz die Hygienebeauftragten bei der Einhaltung und Durchsetzung der Abstands- und Hygieneregeln rund ums Spiel unterstützen soll. Somit müssen pro Heimspiel neben einem Trainer und einem Linienrichter mind. 4 Personen vom Heimverein gestellt werden, um den Anforderungen des Spielbetriebs und des Hygienekonzepts gerecht zu werden !

Saison 2020 / 21

Der Saisonbeginn wurde aufgrund der behördlichen Vorgaben, dass erst ab 01.08.2020 wieder Kontaktsport (sprich „normaler“ Trainings- und Fußballspielbetrieb) möglich war, auf Ende August (1. Pokalrunde) bzw. Anfang September (Meisterschafts- und Qualifikations-runden) verschoben. Der FC Leeheim hat für die laufende Runde insgesamt 13 Mannschaften für den Spielbetrieb gemeldet. Erstmals

Gesundheit in guten Händen

Behandlungsschwerpunkte meiner Praxis:

- chronische Schmerzzustände
- Beschwerden am Bewegungsapparat
- Allergien
- Hautkrankheiten
- Erschöpfungszustände
- Ernährungsberatung

Eine ganzheitliche Ursachendiagnose bildet die Grundlage für eine individuelle Therapie.

Marika Peters
Heilpraktikerin
Kirchstr. 20 64560 Riedstadt - Leeheim
Telefon: 06158 747 6868
E-Mail: heilundklang@gmx.de
www.heilpraxis-peters.com

DIE HEILPRAXIS
GESUNDHEIT IN GUTEN HÄNDEN

gehen 2 Frauenteams in dieser Saison an den Start, um allen Spielerinnen die Möglichkeit zu geben, Spielpraxis zu sammeln.
Leider mußte der Trainings- und Spielbetrieb am 23.10.2020 wieder eingestellt werden, da die behördlichen Vorgaben diesen angesichts der rasant angestiegenen Fallzahlen (7-Tages-inzidenz über 200) untersagten. Die Meisterschaftsrunden sind nun bis auf weiteres ausgesetzt. Klar ist Stand Ende November, dass im Kalenderjahr 2020 kein Trainings- oder Spielbetrieb mehr stattfinden wird.
Die Platzierungen zum Stand 23.10.2020 waren wie folgt :
Herren und Junioren:

- Herren 1. Mannschaft 6. Platz 3 Spiele 6 Punkte 9 : 3 Tore (C-Liga GG Süd)
- JSG Riedstadt A-Junioren 3. Platz 6 Spiele 10 Punkte 17 : 20 Tore (Gruppenliga DA)
- C-Junioren 6.Platz 5 Spiele 0 Punkte 0 : 14 Tore (Qualifikation KL GG)
- D-Junioren JSG Leeheim/Dornh. 6. Platz 5 Spiele 0 Punkte 0 : 15 Tore (Qualif. KL GG)
- E-Junioren 5. Platz 5 Spiele 0 Punkte 0 : 15 Tore (Qualif. KL GG)

Die C-, D- und E-Junioren konnten je einmal krankheitsbedingt in der Qualirunde nicht antreten, was zur Folge hat, dass alle Spiele der Qualirunde gegen uns gewertet werden und die Teams damit aus der Wertung fallen. Sie spielen damit jeweils in der Kreisklasse bei Fortsetzung der Runde.
F- und G-Junioren tragen nur Freundschaftsspiele ohne Tabellen und Wertungen aus.
Frauen und Mädchen :

- FSG Leeheim 1 1. Platz 7 Spiele 19 Punkte 37 : 6 Tore (Oberliga Region Darmstadt)
- FSG Leeheim 2 8.Platz 6 Spiele 4 Punkte 15 : 18 Tore (Oberliga Region Darmstadt)
- B – Mädchen 3. Platz 4 Spiele 9 Punkte 14 : 5 Tore (Qualifikation zur Hessenliga)
- C – Mädchen 1. Platz 5 Spiele 11 Punkte 12 : 4 Tore (Qualifikation zur Hessenliga)
- D – Mädchen 2. Platz 4 Spiele 9 Punkte 19 :9 Tore (A-Liga Region Darmstadt)
- E – Mädchen 3. Platz 3 Spiele 3 Punkte 10 : 16 Tore (Qualifikation Kreisliga FFM

Herren 1. Mannschaft : Neuer Anlauf
Die 1. Mannschaft setzt nach der turbulenten „3-Trainer-Saison“ 2019/20 wieder auf Kontinuität und neue Impulse durch den neuen Trainer Alexander Pabst. Mit dem erfahrenen Crumstädter will unser Team in der Spitzengruppe der C-Liga Süd mitmischen und hofft, von Verletzungen verschont zu bleiben, um ein Wörtchen um den Aufstieg mitreden zu können.
Alte Herren SG Leeheim / Erfelden :
Die Alten Herren hat diese Saison offiziell eine Spielgemeinschaft mit der SKG Erfelden angemeldet und setzt damit die eim letzten Jahr erfolgreich begonnene Zusammenarbeit fort. Trainiert wird abwechselnd in Leeheim und Erfelden. Die Alten Herren nehmen nur an der Kreispokalrunde teil und mussten sich in der 1. Runde beim SV Concordia Gernsheim mit 4 : 1 geschlagen geben. Ansonsten werden nur Freundschaftsspiele ausgetragen. Aufgrund der Corona-Pandemie wurde seit 01.08.20 im Hinblick darauf, dass altersbedingt schon einige Spieler zur Risikogruppe zählen, vorerst auf die Austragung von Freundschafsspielen verzichtet. Das Training findet regelmässig in zwei Gruppen statt. Die eine Gruppe spielt „Geh-Fußball (walking football – Fußball im Gehen, weitgehend kontaktlos - ohne Torwart)“, bei dem auch Spieler mit körperlichen Einschränkungen wieder aktiv sein können, die kein normales Fußballtraining mehr absolvieren könnnen oder sollen. Die zweite Gruppe spielt „normalen“ Fußball mit Körperkontakt. Neue Spieler, die mindestens 35 Jahre alt oder älter sind, sind gerne willkommen. Ansprechpartner ist Werner Abraham Tel. 06158-72594.
Wir hoffen nun, dass die Corona-Pandemie durch die aktuellen Kontaktbeschränkungen und die evtl. bald beginnenden Impfungen so eingeschränkt wird, dass wir im kommenden Frühjahr wieder trainieren und spielen dürfen und auch im Sommer wieder Veranstaltungen stattfinden können.
Bleibt alle gesund !!! Horst Feidner – Abteilungsleiter Fußball

Alte Herren

In 2020 haben die Alten Herren lediglich 2 Spiele ausgetragen. Bereits im März 2020 haben wir beschlossen alle Freundschaftsspiele abzusagen, um keine unnötigen Corona-Risiken einzugehen. Wir haben lediglich das Pokal-Viertelfinale bei Dersim Rüsselsheim ausgetragen, dass mit 4:1 verloren ging und in der neuen AH-Pokalrunde 2020/2021 hatten wir noch ein Spiel bei Concordia Gernsheim, dass aber auch mit 4:1 verloren wurde.
Erfreulich trotz der Corona-Pandemie ist allerdings, dass unsere AH-Spielgemeinschaft mit der SKG Erfelden sehr gut funktioniert und von beiden Seiten gut angenommen wird. Schön ist auch, dass unser Gehfussball-Angebot sehr gut angenommen wird.

Leider kam im Oktober der neue Lock-Down dazwischen, so dass wir nicht unsere Freundschaftsspiele gegen SC Opel Rüsselsheim und Eintracht Frankfurt austragen konnten.
Zumindest konnten unsere Radfahrtruppe in 2020 einige schöne Touren durchführen.

Auf die Frage, was uns 2021 bringen wird kann ich nur antworten: „Eine hoffentliche Rückkehr zum normalen Spielbetrieb“.
In 2021 werden wir, sobald wieder Lockerungen erfolgen und ein normaler Spielbetrieb möglich ist vor allem auch vermehrt Gehfussball-Freundschaftsspiele austragen.
Ich wünschen allen AH-Mitgliedern und ihren Familien ein schönes Weihnachtsfest und Alles Gute für 2021.

Werner Abraham

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

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

Wir machen den Weg frei.
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
Volksbank
Darmstadt-Südhessen eG

Männer- und Frauengymnastik, Herz- und Lungensport, Bewegungsgymnastik

Was für ein Jahr! Das Jahr 2020 hat unser Leben verändert, überall in der Welt.

Rückblick 2020

Wie jedes Jahr haben wir unsere erste Sportstunde im Januar mit guten Gefühlen begonnen und an ein gutes neues Jahr 2020 für uns alle gedacht.

Dann kam Covid 19 - die Pandemie - Stück für Stück zu uns. Wir haben den Ernst der Lage nicht für möglich gehalten, doch durch die globalen Verbindungen kam Covid 19 unaufhaltsam.

Ab dem 16. März 2020 fielen alle Sportstunden aus, das öffentliche Leben wurde überall eingeschränkt.

Dennoch – die Freiheiten die uns blieben – erlebten wir hier im Ländlichen viel besser als in der Großstadt; und noch eine Erfahrung - wir hatten mehr Zeit für uns.

Was allen fehlte waren die Kontakte miteinander, mit Familie und Freunden. Draußen mit Abstand war es möglich. Dank des Wetters waren viele Aktivitäten draußen gut machbar.

Bald begann die Planung für einen Wiedereinstieg unserer Sportprogramme - Hygiene- und Verhaltensregeln wurden erarbeitet. Die Organisation um alles umzusetzen erforderte einen hohen Zeitaufwand. Hannelore und Stefan haben hier gute Arbeit geleistet, aber auch wir -die Übungsleiter und Abteilungsleiter - hatten jede Menge Arbeit um alles umzusetzen.

Dann endlich, am 18. Mai haben wir mit der Männergruppe und am 20. Mai mit der Frauengruppe im Freien auf dem Gelände des Sportplatzes begonnen.

Bewegung mit Abstand, frische Luft, Blick auf Bäume und in den Himmel, zufriedene Gesichter – es war wunderbar. Eine ganz besondere Zeit in der wir noch mehr unser Miteinander gespürt haben. Diese Freiheit werden wir uns auch in Zukunft erhalten, Sport im Freien - sobald es möglich ist.

Die Zusammenarbeit mit den Fußballern war super, sie haben uns Platz gemacht. Darüber sind wir froh und dankbar.

Mit der Lungengruppe, der Bewegungsgruppe Mittwoch früh und den Herzgruppen konnte ich erst am 17. August beginnen. Für den Wiedereinstieg dieser besonders Gefährdeten haben mich die Ärztinnen und der Arzt der Herzsportgruppen gut unterstützt. Die Zusammenarbeit mit unseren Ärzten ist in allen erforderlichen Bereichen sehr gut.

Es tat gut alle Teilnehmer zu sehen, mit ihnen zu reden, sich wieder gemeinsam zu bewegen und zu spüren „wir sind ein Team“ - jede Gruppe für sich ein wunderbares Team.

Herbstzeit: Am 29. September 2020 haben wir mit geteilten Gruppen im Gymnastikraum und mit mehr Teilnehmern in der Heinrich-Bonn-Halle begonnen.

Auch hierfür wurden neue Konzepte erarbeitet und umgesetzt.

Ja, sie haben sich gelohnt, die vielen zusätzlichen Arbeitsstunden für unseren Sport, sie waren für Vorbereitung und organisatorische Änderungen erforderlich. Auch die Teilnehmer haben ihren Teil zum Gelingen der Sportstunden beigetragen.

So konnten wir Sport anbieten – dazu gab es für uns keine Alternative.

Wieder Stillstand. Durch den hohen Anstieg von Infektionen im Kreis und überall im Land, musste ich am 19. Oktober 2020 wieder alle Sportstunden einstellen.

Dann kam der Beschluß der Bundesregierung, für November wurde ein „light lockdown“ beschlossen.

Wahrscheinlich werden wir im Dezember noch nicht mit unserem Sport beginnen können.

Aber auch diese Zeit werden wir überbrücken, bisher haben wir das gut geschafft, also wird es uns wieder gelingen.

Wie geht es weiter?

Ausblick 2021

Es gibt gute Nachrichten, wir können Alle auf ein gutes Neues Jahr hoffen!

Die Wissenschaftler haben Impfstoffe gefunden, es wird weiterhin geforscht und sie werden mehr und mehr über das Virus erfahren.

Ob wir mit kleinen Gruppen im Wechsel beginnen oder sogar wieder alle im Raum sein können - wir werden alles versuchen was möglich ist. Oberste Priorität hat die Gesundheit.

Wenn alle wieder mithelfen und ihren Teil dazu beitragen wird es gelingen. In den letzten Monaten haben viele bereits gute Erfahrungen damit gemacht.

Vielleicht kommen neue Erkenntnisse, Ideen und Anregungen die wir dann berücksichtigen.

Wir werden wieder Sport zusammen machen!

Darauf freue ich mich – wann immer sie sein werden.

Christine Rech, November 2020

Thomas Kasperek

Ihr **Personal Trainer** in Riedstadt/Leeheim und Umgebung

Personal Training • Online Fit Training • Ernährungsberatung
Stoffwechsel-Ernährungsanalyse • Outdoor Functional Training
Homefitness • Gesundheits-Check-up • Geschenkgutscheine

Riedhäuserhofstr. 17b • 64560 Riedstadt/Leeheim

Info unter: 0170 / 73 29 322

www.personaltrainer-darmstadt.de

BPT Bundesverband Personal Training

Hallöchen,
ich bin die Übungsleiterin, Ilse Leißler von der Sparte "Fit im Alter" und möchte einige Übungen für das FC-Journal beschreiben. Los gehts:

Gymnastik mit dem Ball

1.) Übung:
Legt Euch mit ausgestreckten Armen auf den Rücken. Der Ball wird mit beiden Händen gehalten und berührt hinter dem Kopf den Boden. Jetzt den Oberkörper mit Schwung aufrichten. Die Beine nicht bewegen und mit dem Ball die Zehen berühren. Langsam wieder auf den Rücken legen, dabei den Ball hoch über den Kopf heben. 12 mal üben.

2.) Übung:
Den Ball zwischen die Füße klemmen und mit ausgestreckten Armen auf den Rücken legen. Schwingt jetzt die Beine mit dem Ball hoch, bis sie hinter dem Kopf den Boden berühren. Legt den Ball mit den Füßen in die Hände. Die Beine langsam nach vorn schwingen, den Oberkörper mit gestreckten Armen aufrichten und den Ball wieder zwischen die Füße klemmen. 12 mal üben.

3.) Übung:
Auf den Boden setzen und die Beine gestreckt und geschlossen vom Boden abheben. Führt den Ball jetzt unter den Beinen durch und gebt sie ihn (über den Beinen) an die andere Hand ab. 12 mal üben, ohne das die Beine den Boden berühren. Beine senken und in umgekehrter Richtung weitermachen.

4.) Übung:
Setzt Euch mit gestreckten Beinen auf den Boden, und haltet den Ball mit ausgestreckten Armen in Schulterhöhe nach vorn. Dreht den Oberkörper weit nach links, und legt den Ball hinter den Rücken. Jetzt schnell nach rechts drehen, den Ball hinter dem Rücken greifen und auf der linken Seite wieder hinter den Rücken legen. Den Ball 12 mal linksherumreichen, dabei immer schneller werden. Die Übung dann auch rechtsherum 12 mal wiederholen.
So dann legt mal los, denn 1 Tag ohne Gymnastik ist ein verlorener Tag.
Viel Spaß dabei und gutes Gelingen.

Wer mehr von der Gymnastik wissen möchte, dann kommt doch einfach in meine Gymnastikstunde, Dienstags von 16.00 - 17.00 Uhr im Sportraum beim Mario, oder bei schönem Wetter auf dem Sportplatz. Würde mich freuen.
Momentan ist jedoch wegen Corona Funkstille, leider.
Liebe Grüße Ilse

HOTEL
Bett & Frühstück
Jens Bonn, Backhausstr. 28, 64560 Riedstadt
www.hotelbettundfruehstueck.de
rezeption@hotelbettundfruehstueck.de
Tel.: 06158/ 7487737

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!

Sparte:
KBS Kickboxen alias „Selbstverteidigung und Fitness“
Abteilungsleiter:
Enrico Kaule
Über uns:
Uns gibt es seit etwas über drei Jahren. Normalerweise trainieren wir Techniken zur Selbstverteidigung mit Boxhandschuhen, Stöcken und auch mal mit dem Messer aus unterschiedlichen Kampfsportarten. Dabei erlernen wir Techniken, die uns im Alltag helfen können. Wie entkomme ich einem Würgegriff? Wie kann ich reagieren, wenn mich jemand am Arm oder an den Haaren packt? Wie wehre ich mich effektiv?
Da dies zur Zeit aufgrund des Verbotes von Kontaktsportarten nicht mehr möglich ist, haben wir uns während der Sommermonate mehr auf unsere Fitness konzentriert und u.a. mit dem Fitnessband und anderen Hilfsmitteln unsere Muskeln gestärkt und an unserer Ausdauer gearbeitet.
Wer kann mitmachen?
Jeder ab 16 Jahren, der Lust daran hat sich manchmal auch auszupowern. Das Erlernen von Techniken zur Selbstverteidigung steht jedoch im Vordergrund. Im Vergleich zu den letzten Jahren ist seit Sommer die Frauenquote in unserer Gruppe immens angestiegen.
Training:
Donnerstags von 20 bis 21:30 Uhr sowie Sonntags von 9:30 bis 11 Uhr im Gymnastikraum am Sportplatz

Trainer:
Enrico Kaule, Inhaber zahlreicher Gürtel in unterschiedlichen Kampfsportdisziplinen, der zusammen mit seinem Sportkollegen Jerry „KBS BODY COMBAT“ entwickelt hat, ein Kampfkunstsportsystem incl. GANZKÖRPER-Fitnessprogramm

Kontaktperson:
Enrico Kaule
kbs-bc@gmx.de
0163-7393577

Liebe Kinder, liebe Eltern
Leider hat uns Corona wieder voll im Griff. In dieser Zeit des Stillstands und Einschränkungen haben wir hier für Euch einige Spielideen für Zuhause

Kniereiter: „Mein Auto fährt, tüt, tüt" (Sprechgesang)
Kinder sitzen auf dem Schoß der Eltern. Dann werden sie pantomimisch angeschnallt und es geht los.
Die Kinder werden passend zum Text geschüttelt und geschaukelt, zuerst sanft, dann etwas heftiger hin und her.

1. Strophe
Mein Auto fährt, tüt,tüt
Mein Auto fährt, tüt,tüt
Mein Auto fährt, mein Auto fährt,
Mein Auto fährt, tüt,tüt

2. Strophe
Es fährt so lange Strecken,
dann saust es um die Ecken
Mein Auto fährt, mein Auto fährt,
Mein Auto fährt, tüt,tüt

Weitere Strophen
Mein Traktor fährt,töff,töff....
Mein Laster fährt, brumm,brumm...
Mein Motorrad fährt, remm,remm...
Weitere Fahrzeuge von den Kindern nennen lassen und Fahrgeräusche und pantomimische Bewegungen absprechen

Spielen und Bewegen mit einem Joghurtbecher
Spielidee:
- Den Becher auf dem Handrücken, dem Unterarm oder anderen Körperteilen zu balancieren versuchen;
- Welche Seite des Bechers eignet sich am besten zum Balancieren?
- Den Becher auf den Kopf stülpen und mit ihm durch den Raum gehen
- Kann man sich mit dem Joghurtbecher auf dem Kopf hinsetzen (auf einen Stuhl, Sofa oder sogar auf den Boden)?

Was unsere Füße alles können!
Winken mit den Zehen:
Das Kind winkt mit den Füßchen - mit einem Taschentuch oder einem Seidentuch, das es zwischen die Zehen klemmt. Am besten im Sitzen. Der Schwierigkeitsgrad wird gesteigert, wenn das Kind steht. In diesem Fall wird auch die Balance trainiert.
Zeitungen zerreißen
Murmeln mit den Zehen greifen: Einige Murmeln oder kleine Steine werden auf dem Boden verteilt. Das Kind soll versuchen, sie im Stehen mit den Zehen aufzugreifen und etwas vom Boden hochzuheben. Diese Übung soll abwechselnd mit beiden Füßen wiederholt werden. Für den Anfang können auch flexiblere Gegenstände verwendet werden, beispielsweise Kuscheltiere
(gefunden auf https://www.leguano.eu/ratgeber/barfussschuhe-fuer-kinder/10-uebungen-fuer-gesunde-kinderfuesse)
Oder Versucht doch einmal die Socken nur mit den Füßen auszuziehen.

Zum Schluss noch eine kleine Massage
Im Pferdestall
Auf dem Boden liegend abwechselnd massieren, der auf dem Boden liegende ist das Pferd und der Andere kniet sich daneben.
„Nach einem langen Tag bringt der Reiter sein Pferd in den Stall, um es zu versorgen. Das Pferd macht es sich bequem. Es wird:
- Mit Stroh abgerieben
- beruhigt und vorsichtig abgeklopft
- von Kopf bis Fuß gestriegelt
- gestreichelt

Zum Schluss wird noch die Mähne gebürstet. Danach kann ein Wechsel erfolgen.

Wenn es dann wieder soweit ist, heißt es:

Bewegung für Alle
Im Eltern-Kind- Turnen wollen wir den Kindern ermöglichen, sich unter Gleichaltrigen auszuprobieren, zu Toben, zu Spielen und Freude an Sport und Bewegung zu haben.
Spaß steht dabei im Vordergrund.

Das Bewegungsangebot soll die natürliche Bewegungsfreude der Kinder unterstützen und ihr Raum und Gelegenheit geben.

Die Krabbler (ab dem Zeitpunkt des Krabbelns bis 3 Jahren)
Treffen sich Montag`s von 9.00 bis 10.00Uhr im Übungsraum der Sporthalle.

Die Läufer (ab 18 Monate bis 4 Jahren)
Treffen sich Montag`s von 16.00 bis 17.00 Uhr in der Sporthalle
Unsere Bewegungsstunde beginnt mit einem Begrüßungslied und wärmen uns über Bewegungslieder auf. Im Anschluss bieten wir den Kindern die Möglichkeit Erfahrungen zu sammeln beim Ausprobieren von Kleingeräten/ Alltagsmaterialien (Schwämme, Reifen, Bälle,...), Klettern oder dem Turnen an Großgeräten (Bank, Kasten, Ringe,...)
Die Abschlusslieder runden die wöchentliche Turnstunde ab.

Wir vermissen euch und bleibt Gesund

Für das Kinderturnteam
Harriet Wambold-Dörr
Spartenleitung

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

Rückblick 2020

Rückblickend 2020...
...gab es den ersten und sogar vielleichten einzigen (?) Arbeitseinsatz ohne Eltern in der Geschichte der Leichtathletik Leeheim. Die U10 hat fleißig gerupft, gekehrt und gerächt, um unseren Platz trainiertauglich zu machen.
...wir durften eine neue Gruppe begrüßen! Die MINIS! Die U08 startet ab 5 Jahren und bringt schon die jüngsten mit ins Geschehen.
...obwohl unsere Wettkämpfe dieses Jahr fernblieben, wurde fleißig trainiert...

Perspektive 2021

Perspektive 2021...
...momentan treffen wir uns wöchentlich auf einer Onlineplattform um fit zu bleiben.
Hier trainieren wir Kraft und Ausdauer und schwitzen „gemeinsam" daheim vor dem Computer.
Wir sind für das nächste Jahr gerüstet!...

Hast du auch Lust bekommen online miteinzusteigen? Dann melde dich bei uns.

Wir, wenn wir hören, es kann wieder los gehen:

Leichtathletik

Bist du ein Leichtathlet?
Mache den Test!

Ausdauer	Jogge so lange, wie dein Lieblingslied läuft. Klappt das? Jogge so lange wie 2 Lieblingslieder laufen. Fortsetzung folgt....	
Weitsprung/ Hochsprung	Stell dich breitbeinig hin. Springe aus dem Stand so weit wie möglich nach vorne. Markiere dir dein Ergebnis.	
Laufen	Markiere dir eine Strecke zum Sprinten. Was ist Sprinten? So schnell rennen wie du nur kannst. Stopp` dir die Zeit.	
Werfen/ Stoßen	Nimm einen Ball vor deine Brust. Deine Ellenbogen schauen zu beiden Seiten heraus. Stoße den Ball nach vorne, indem du ihn wegdrückst so weit du kannst. Markiere dein Ergebnis.	

Dir ist alles zu einfach gewesen? Übe täglich um deine Ergebnisse zu verbessern.
Viel Spaß dabei.

Howdy Linedancer

Das Jahr 2020 begann hoffnungsvoll für uns Linedancer mit dem Live Konzert von Steven Taylor in der Heinrich Bonn Halle, danach kam der 1. Lockdown.
Wir trainierten das Jahr über stets, wenn es uns erlaubt war. Nun sind wir im 2. Lockdown.
Momentan bleibt uns das Internet mit live streams. Geht auf die Homepage: www.steven-taylor.de
Wir üben in unseren Wohnzimmern, damit wir 2021 wieder zusammen tanzen und trainieren können-
Musik und Tanz stärkt uns, haltet durch und bleibt gesund.
Gisela Bonn.

Apotheke Leeheim
Inhaber: M. M. Sadri e.K.
Hauptstraße 55
64560 Riedstadt- Leeheim
Telefon: 06158- 748951
Fax: 06158- 749267
www.eulen-apotheke.de

Mein Mercedes. Mein Service.
Service, Verkauf, Unfallinstandsetzung und Lackierung für Ihren Pkw und Nfz.
Mercedes-Benz
KUNZMANN
Die *neue* Service-Dimension
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

AUTO-SERVICE
REPARATUREN ALLER ART + ALLER MARKEN
KFZ-MEISTERBETRIEB
- TÜV im Haus
- Reifendienst
- ASU-AU Benziner + Diesel
- Inspektionen
- Unfallinstandsetzung
- Kfz-Zubehör
- Kfz-Handel

J. WILHELM O. THIEL
Hauptstraße 52
64560 Riedstadt-Leeheim
Telefon 06158/71690
Telefax 06158/74745
Fahren mit einem guten Gefühl

Die Corona-Sommertour -
Besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen, und so entstand aus dem Proben im Freien unsere einzigartige Corona-Sommertour 2020.

Schnell kam auch die Idee eines „Tour-Shirts“ auf; hier ein Entwurf über das in den Proben gerne spekuliert und gewitzelt wurde. Wäre das nicht super? Bestellungen sind derzeit noch nicht möglich, jedoch wollten wir euch die Idee nicht vorenthalten."

Nach längerer Pause/Corona-Lockdown fand also im Juni unsere Probe vor der Heinrich-Bonn-Halle an der frischen Luft und mit viel Sitz-Abstand wieder statt.

Dabei hatten wir wohl einige Mithörer, denn schnell boten uns freundliche Leeheimer ihre Gärten und Höfe an, um in schöner Umgebung und mit leckeren, kühlen Getränken proben zu können.
So begann unsere Tour unter der Leitung unseres Dirigenten Markus Petri am 23. Juli bei Familie Mittelstädt. Wir brachten uns Corona-konform eigene Sitzgelegenheiten mit, wobei vom Camping- bis zum ausgedienten Partykellerstuhl alles dabei war. Umgeben von toskanischem Flair musizierten wir bei sommerlichen Temperaturen und wurden anschließend noch mit leckeren Snacks versorgt. So schön ging es für uns weiter bei Familie Medla, bei Fam. Müller in der Hauptstraße, auf den Aussiedlerhöfen bei Familie Bonn, Familie Schad (Kammerhof), Fam. Schaffner, Fam. Winter (Kammerhof). Stets erwarteten uns Leckereien und gut gefüllte Getränkekühlschränke. Da hat die Probe noch viel mehr Spaß gemacht! Mit den Ende August kürzer werdenden Tagen brach die Abenddämmerung früher ein, sodass für uns netterweise sogar extra Scheinwerfer aufgebaut oder die Lampen des Hauses umfunktioniert wurden, um die Noten lesen zu können. Die vorletzte Station bei Familie Wald wurde sogar von der Presse begleitet und mancher Fahrradfahrer lauschte kurz am Tor des Hofes unseren Klängen. Unsere Corona-Sommertour endete schließlich bei Familie Reinhardt in der Riedhäuserhofstraße.

Nach einem Dankeschön unseres Spartenleiters, Stefan Nold, durfte sich jede Familie etwas Musikalisches wünschen und so endete ein Tourneeabend nicht ohne die beliebten Melodien der „Vogelwiese“ und des „Bömischen Traums“. Wir möchten an dieser Stelle ALLEN GASTGEBERN noch einmal ein HERZLICHES DANKESCHÖN für die Einladung in ihre Höfe und Gärten sowie für die köstliche und liebevolle Verpflegung aussprechen. Ohne Euch wäre unsere Sommertour nicht möglich gewesen, vielen Dank!

Abgesehen davon gab es in diesem besonderen Jahr 2020, in dem auch unser beliebtes Herbstkonzert stattgefunden hätte, doch weitere Highlights:

Am 13. September spielten wir unserer ersten Vorsitzenden, Hannelore

Klaus Vatter
Kundendienst & Schreinerei
Bestattungen

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

An der Sporthalle 30
64560 Riedstadt – Leeheim
Telefon: 06158/941406
Telefax: 06158/941408
Mobil D2: 0162-4268074
E-Mail: info@schreinerei-vatter.de
Internet: www.schreinerei-vatter.de

Pletz, und ihrem Mann bei strahlendem Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen im Freien ein Ständchen zur Goldenen Hochzeit. Im Anschluss stießen wir mit ihnen auf weitere – sagen wir mal - 30 Jahre an und wünschen ihnen hiermit noch einmal alles Gute!

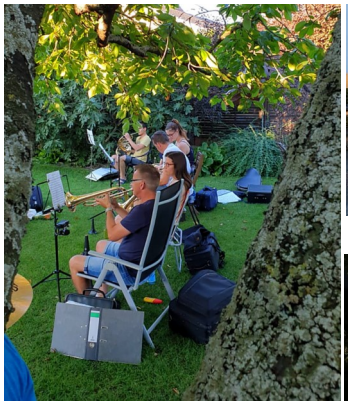
Ein weiterer Jubilar findet sich in den eigenen Musikzugreihen wieder. Unser Dirigent Markus Petri leitet und begleitet den Musikzug seit bereits 15 Jahren. Wir danken ihm hiermit für die musikalische Zusammenarbeit.

An der Aktion der Sparda-Bank Hessen eG „Vereint für Deinen Verein“ nahmen wir teil und gewannen dank Eurer Unterstützung 3.000 Euro, die uns die Arbeit erleichtern und die Honorarausfälle des Sommers auffangen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die eifrig für uns abgestimmt haben, auch wenn ihr unsere vielen Posts und Aufrufe vielleicht irgendwann nicht mehr sehen konntet ☐
Tatkräftig und mit glücklichem Händchen stimmte Lena Schulze geb. Schwarz ab, die unser begleitendes Gewinnspiel gewann und sich hoffentlich schon die Leckereien unseres Fresskorbes schmecken ließ.
Das Preisgeld möchten wir für die Modernisierung des Musikzuges nutzen, um im kommenden Jahr 2021 unter anderem in neue Noten, Werbebanner und eine Übertragungsanlage investieren zu können. Darüber hinaus hoffen wir vor allem, 2021 wieder regelmäßig proben zu können, sodass wir uns bei vielen Auftritten wiedersehen werden.
Bis dahin alles Gute und vor allem Gesundheit!

Eine letzte Probe konnte Ende September in der Halle stattfinden, bevor das Musizieren in der Gruppe erneut nicht mehr erlaubt war.

Diana Müller, Svenjy Hojny, Sophia Zimmerhakl, Marita Baldewein

Hier noch ein paar Impressionen der Corona-Sommertour:



Rückblick 2020 – Was erwartet uns 2021?

Mit der Teilnahme an den Hessischen Mannschaftsmeisterschaften startete die Abteilung Rope Skipping mit zwei 2. Plätzen und einem 3. Platz vielversprechend in die neue Saison. Man bereitete sich dann intensiv auf die Teilnahme an den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften Mitte März vor, welche dann aufgrund des Lockdowns leider kurzfristig abgesagt wurden.

Im Herbst schlossen Mira Erckmann und Sally Krumb erfolgreich das Grundmodul ab, womit der erste Grundstein für den Erwerb der Trainerlizenz gelegt wurde – Herzlichen Glückwunsch. Das noch ausstehende Fachmodul wurde aufgrund der aktuellen Situation leider abgesagt und vorerst auf das Frühjahr nächsten Jahres verschoben.

Trotz der erschwerten Trainingsbedingungen konnten wir nach den Sommerferien im Nachwuchsbereich neue, interessierte Skipper begrüßen. Wir freuen uns darauf, alle Skipper im neuen Jahr im Training wiederzusehen.

Das Deutsche Internationale Turnfest, was nur alle vier Jahre stattfindet, wurde für das kommende Jahr bereits abgesagt. Sofern sich die aktuelle Situation etwas entspannt, stehen für die Abteilung Rope Skipping die folgenden Termine – alle unter Vorbehalt – im Fokus:

⇒ 13./14.02.2021 Hessische Einzelmeisterschaften (aus dem Jahr 2020)
⇒ 20./21.02.2021 Hessische Mannschaftsmeisterschaften
⇒ 26.06.2021 Hessischer Nachwuchslandeswettkampf
⇒ Oktober 2021 Hessische Einzelmeisterschaften

Wir wünschen allen Skippern und ihren Familien eine schöne Weihnachtszeit. Bleibt gesund!

Jacqueline und Viviane Wilok

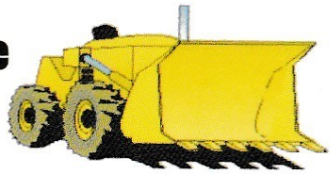
Calpam Tankstelle & H.S.G. Design

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

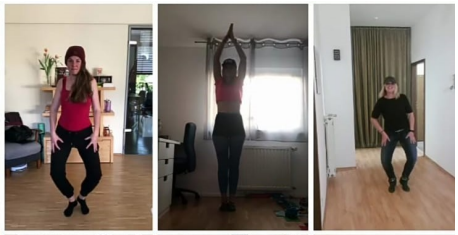
Fa. Heiko Hüttl
Abbruch-Erd-Pflaster und Kanalarbeiten
Modaustrasse 11
64560 Riedstadt
Tel: 0 61 58 /8 69 69
Mobil: 01 72 / 983 80 58
E-Mail: heikohuettl@web.de



BAU- UND MÖBELSCHREINEREI
REINHARDT
Bestattungen
Bauelemente
Individueller Innenausbau
Gebäude-Energieberatung
Inhaber G. Reinhardt · Schulstraße 20 · 64560 Riedstadt/Leeheim
Telefon 06158 - 71240 · Fax 06158 - 74691

Das Jahr 2020 neigt sich dem Ende zu… wie können wir Tänzerinnen das Jahr beschreiben?
Die Kurzfassung lautet: Pause!
Die längere Fassung lautet:
Nach einer erfolgreichen Kappensitzung am 15.02.2020 gingen wir Tanzgruppen in die reguläre Pause und wollten im späten Frühjahr mit unseren neuen Projekten starten. Wir standen schon in den Startlöchern um die Jubiläumskampagne mit dem LCV auf die Beine zu stellen. Dann kam der erste große Lockdown. Das Training aller 9 Gruppen wurde auf Eis gelegt – selbstverständlich!
Im Hintergrund liefen die Vorbereitungen weiter: Musik wurde größtenteils schon herausgesucht und die ersten Schritte gemacht, hoffte man doch optimistisch schnell wieder mit dem Training zu starten. Alles kam dann anders… wir müssen nicht weiter drüber reden, jeder weiß über die Corona-Pandemie Bescheid.
In Zeiten von Social-Media, Whats App und Co blieben die älteren Gruppen weiterhin in Kontakt. Die Gruppe Unique „traf“ sich sogar ein paar Mal zu der gewohnten Trainingszeit via Zoom-Konferenz. Das Training fehlte natürlich trotzdem. Die unterschiedlichen Gruppen gingen genauso unterschiedlich mit der Zwangspause um. Unique beispielsweise fingen bereits während des Lockdowns mit der Choreo an. Es wurden Videos mit den Schritten hin und her geschickt. Die Trainerin Jessica Schüller machte von sich Videos mit den Schritten, die sich die Tänzerinnen daheim aneigneten und schickten dann wiederum Videos von sich zurück, damit Jessi diese korrigieren kann. Eins sei dazu zu sagen: das hört sich so locker an, ist aber sehr viel (!) zeitaufwändiger als man denkt ;o)
Größtenteils lag das Training aber vollständig brach.
Äußerst schade war die Situation auch für die alten Hasen der Garden, die Twisters. Die Trainerin hatte sich im Februar in den wohl verdienten Trainingsruhestand begeben ,weshalb die Tänzerinnen das späte Frühjahr dringend gebraucht hätten um sich neu zu Sortieren und zu Finden. Das war nun überhaupt nicht möglich. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Nahezu alle Mädels der Twisters tanzen ebenfalls bei der Gruppe Devotion mit und so hat man sich entschieden in einem Übergangsjahr (wobei es jetzt länger als ein Jahr ist) mit der Gruppe Devotion ein Gemeinschaftsprojekt zu machen. Die 3 Tänzerinnen mehr sind doch kein Problem für Devotion ;o)
Nach den Lockerungen im Breitensport Mitte/Ende August trafen sich einige Gruppen und legten los. Hoch motiviert (die Trainingsbeteiligung war selten so hoch, kleiner Scherz) starteten sie mit neuer Musik, neuen Schritten, neuen Figuren und neuen Ideen.
Andere Gruppen blieben noch vorsichtig – einige Gruppen haben sich nach Kappensitzung überhaupt noch nicht persönlich im Training gesehen. Jede Gruppe hat für sich selbst entschieden wieder mit dem Training zu starten oder nicht.
Es sollte ohnehin nicht lange andauern, das Training. Noch bevor der Lockdown 2.0 kam haben sich die Tanzgruppen intern dazu entschieden ab Mitte Oktober erneut zu Pausieren. Sicher ist sicher und Gesundheit geht sowieso immer vor.
Wir haben uns gedanklich, glaube ich, bereits von 2020 verabschiedet. Unser Augenmerk richtet sich nun auf 2021, in dem wir hoffentlich wieder wie gewohnt zur Tat schreiten können.
Wir haben bereits für den 20.11.2021 den Termin für die 3. Tanzgala geblockt. Wie realistisch es ist daran festzuhalten, wird sich noch zeigen. Was nächstes Jahr tatsächlich umsetzbar ist, kann wahrscheinlich frühestens im Frühjahr abgeschätzt werden. Wir hoffen das Beste und erwarten das Schlimmste.

Die Sparte Tanzen wünscht allen Leeheimern ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in neue Jahr.
In diesem Jahr kann man es nicht oft genug sagen. Bleibt gesund und passt auf euch auf.
Wir schließen uns dem „HELAU“ des LCVs an und sagen schonmal: bis nächstes Jahr
Die Tanzgruppen:
Dancing Angels, Dancing Diamonds, Lollipops, Kindergarde, Delizia, Jugendgarde, Twisters, Devotion und Unique Lena Schulze



Beach Tennis in Leeheim „Ein Beach Tennis Platz entsteht“
Wir können es selber kaum glauben, aber es ist tatsächlich geschafft. Der FC Leeheim hat einen eigenen Beach Tennis Platz!
Ansprechpartner Maurice Murgilas und Marc Schwinning sind überwältigt: „Hätte uns jemand Anfang des Jahres erzählt, dass wir im Sommer einen eigenen Beach Tennis Platz haben werden, dann hätten wir Ihn sicherlich nicht für voll genommen“. Ebenso erzählten sie: „…dass wir innerhalb kürzester Zeit gemeinsam mit dem Verein eine Lösung finden konnten und zwischen einbetonieren der Pfosten und dem ersten Training nur wenige Tage vergingen, dass macht uns als Team unglaublich stolz und glücklich!“
Auch im Jahr 2021 wird es unser Ziel sein, weiterhin die Sportart bei uns im Verein und in Hessen zu etablieren.
Wir hoffen auf neue Mitspieler*innen im nächsten Jahr, die Lust haben den Sport mal auszuprobieren.
Ein paar Eindrücke vom Platzaufbau und Neuigkeiten findest du unter
www.instagram.com/leehmerbeachboys
www.facebook.com/leehmerbeachboys
Falls du mehr erfahren oder gerne mal mittrainieren möchtest, dann melde dich doch einfach über untenstehende Kontaktdaten bei uns.
Maurice und Marc von den Leehmerbeachboys
E-Mail : beachtennis@fc-leeheim.de

Herrn 60 FC Leeheim Tennis
Mit dem Fahrrad nach Köln
Schon seit Jahren gehen die Tennis Herren vom FC Leeheim mit dem Fahrrad auf Tour.Ob Main, Rhein, Neckar , Mosel oder Lahn so ziemlich alle Flüsse sind sie schon entlang gefahren. Im Jahr 2020 ging es nach Köln. Schon die Vorplanung war schwierig, die Einteilung der Fahrstrecke denn schließlich wollte man ja auch was von Köln sehen.
So entschied man sich auf 3 Übernachtungen, mit Abfahrt Donnerstag 14h. Heimreise Sonntags 15h mit dem ICE nach Mainz , den Rest mit dem Rad bis Leeheim.
1. Tag Punkt 14h ging die Tour los. Erstmals fuhren wir Rechts vom Rhein bis Oestrich – Winkel.Unterwegs ein kurzer stopp bei Kilometer 40 in Walluf. Am Bootshaus ein Köstliches Bier und schon ging es weiter Richtung Fähre.Über den Rhein und dann waren es nur noch 12 km bis zum ersten Hotel.64 Km in den Beinen , ein gutes Abendessen ,ein Schoppen und ab ins Bett.
2. Tag Von Bingen nach Neuwied 88 km lagen vor uns.Punkt 9:15h Abfahrt.Was sich schon am Vortag zeigte, es waren durch die Corona - Krise mehr Radfahrer auf der Strecke.Du musst Hellwach sein denn es ist wie auf der Autobahn, manche meinen immer Vorfahrt zu haben.Wenn du Morgens gut im Sattel bist und bis zu 50km gefahren hast kannst du Mittags die ein oder andere Pause machen. In Boppart und später in Koblenz wurden diese Pausen eingelegt. Kurz vor Neuwied mussten wir noch mal die Seite wechseln denn unser Hotel lag auf der Rechten Seite des Rheins. Auch hier waren Unterkunft und Verpflegung sehr gut.
3.Tag Von Neuwied bis Köln- Rondorf 84 Kilometer , der schönste Teil der Strecke da man fast immer am Wasser fährt. Links alte Häuser und große Grünflächen recht der Rhein in seinem Bett. Königs- Winter und Bonn Wedding waren für Pausen vorgesehen. Routenleiter Ewald hat uns dann zum letzten Hotel der Tour geführt. Der schöne Biergarten ließ die Strapazen vergessen und das erste Bierchen floss schon Mittags. Um 19h ging es dann nach Köln auf das ein oder andere Kölsch.
Ein langer Tag geht um 24h zu Ende mit dem Eindruck „ Köln ist wie off Malle trotz „CORONAZEIT!!!
4. Tag Nach einem guten Frühstück beim Ortsbäcker in Ronsdorf führte uns Ewald durch Parkanlagen von Köln sicher zum Bahnhof und Domplatz. Der Vormittag war zur freien Verfügung so konnte jeder machen was er möchte. Eine Dombesichtigung oder das Frühkölsch erkunden war sehr beliebt. Gegen 15h war unsere Heimreise vorgesehen. Doch dann kommt die Deutsche Bundesbahn. Die Bundesbahn ist immer führ eine Überraschung gut. Der ICE fährt auf der anderen Seite des Rheins in Köln Deutz ab.
Mit 8 Personen und Fahrräder in kürzester Zeit auf die andere Rheinseite zu kommen war eine Meisterleistung. Ich möchte mich bei allen für die Disziplin auf der Tour bedanken. Wer hier nicht konzentriert fährt und immer ein Auge auf die anderen hat kann in Schwierigkeiten kommen. Zum Abschluss noch ein Radler oder Bier beim Wolfgang um 19:30h war Ende.
Noch ein Wort zu unseren NICHT BIKERN Ewald, Henry und Walter
Ewald war als Tourleiter immer vorne , er war für die Strecke und das Tempo verantwortlich. Henry versuchte ab und zu das Tempo zu machen. Er sagte die Bikerfahrer fahren bergauf schneller und bergab bremsen sie uns aus. Diese Aussage wird noch geprüft. Walter war der Sammler, wie immer am Ende der Gruppe und für Falschfahrer und Nachzügler zuständig. Das haben die drei gut gemacht. Aber auch den Bikerfahrer tat am Abend der weh. 280 km wollen gefahren werden dazu gehören auch tolles Wetter und immer gute Stimmung – Schöne Tour. Wolfgang

Corona – die Hoffnung ruht auf 2021

Hatte man sich zu Beginn der Saison Mitte September 2020 schon gefreut, die Sporthalle wieder zu Trainings- und Wettkampfzwecken im Tischtennis nutzen zu können, trifft gerade den Hallensport der neuerliche Lockdown besonders hart. Die umfangreichen Corona-Vorsichtsmaßnahmen, die Hygiene-Vorgaben des Deutschen Tischtennis Bundes, des Kreises und auch der Stadt wurden umgesetzt, streng befolgt und eingehalten. Keine Covid 19 Infektion oder Ansteckung wurde in der Sparte nachgewiesen. Seit 30. Oktober ist die Halle erneut gesperrt, die Punktrunde wurde, wie überall im Amateurbereich, ausgesetzt. Ob die strengen Corona-Regeln im Dezember noch einmal gelockert werden und eventuell die Möglichkeit besteht, zumindest die Sporthalle zu Trainingszwecken wieder zu nutzen ist äußerst fraglich. Bis zum Abbruch der Runde schlugen sich die 5 Leeheimer Mannschaften in ihren Klassen recht ordentlich. Leeheims erste Herrenvertretung belegt den zweiten Platz in der Kreisliga und dürfte auf die Aufstiegsrelegation hoffen. Leeheim Zwei startete nach dem personellen Aderlass unerwartet positiv in die Runde und die Dritte spielt im oberen Tabellendrittel der Kreisklasse mit. Leider konnten die Nachwuchsteams nur jeweils ein Spiel bestreiten, beide Begegnungen wurden gewonnen

Seitens des Verbandes wird wohl die Regelung und entsprechende Wertung einer „einfachen" Runde angestrebt. d.h. jede Mannschaft soll mindestens einmal gegen die anderen Teams in der gleichen Liga angetreten sein. Aber derzeit ist alles, was eine Wiederaufnahme oder Fortführung des Sports und der Wettkämpfe Spekulation, es ist nicht vorauszusehen, wann, wie und ob geregelter Spiel- und Trainingsbetrieb wieder stattfinden kann.

Auch das obligatorische Trainingslager im Januar 2021, bei Bundesligist TTC Zugbrücke Grenzau, an dem die Leeheimer TT Sparte zum 40sten Male (!) in Folge teilnehmen würde, fällt aus.

Ersten Vereins-Austritte müssen verkraftet werden. Besonders schlimm trifft es die Kinder und Jugendlichen, die dienstags und freitags von ihren beiden Trainern Tobi Trost und Thomas Schneider jeweils 2 Stunden gecoacht wurden. Thomas und Tobias sind zwar für alle online erreichbar und geben gerne Trainingstipps für zu Hause, aber es ist schwer, Technik online und nicht am Sportgerät zu vermitteln. Nicht jeder hat eine Tischtennisplatte zu Hause. Somit beschränkt sich das „Training" auf konditionelle Vorgaben. Gleiches gilt für die Erwachsenen. Joggen, Heimtraining, Kondition und Muskelaufbau, mehr ist derzeit nicht drin. Hoffen wir auf 2021 und einen Corona-Impfstoff. Uwe Kimpel

Es kommen auch wieder bessere Zeiten

Nicht ganz ernst zu nehmender Trainings Tipp für Zu Hause:

Didi und Uwe auf Abstand

September 2020, kurz vor dem Abbruch: „Oldie but Goldie" Berthold Gerhardt

VSG Ried-Volleys – und jetzt?

Im Juli 2020 haben wir – die Volleyball-Abteilung des FC Leeheims – uns dazu entschlossen, mit zwei anderen Vereinen eine Spielgemeinschaft zu gründen. So konnten wir unsere Spielerinnen halten und mussten die Abteilung nicht schließen. Die VSG Ried-Volleys ist eine Spielgemeinschaft aus den Volleyball-Abteilungen der folgenden drei Vereinen: FC Germania Leeheim, TV Biebesheim und TSV Wolfskehlen.

Nach dem Zusammenschluss der Mannschaften hatten wir bis zum Saisonstart im September 2020 Zeit, erst einmal zusammen zu finden und uns miteinander einzuspielen. Auch Freundschaftsspiele zur Vorbereitung gehörten wieder dazu. Dann fing die zweite Welle von COVID-19 an…

Unsere Saison – sowohl für die Damen- als auch für die Jugendmannschaften – wurde bis auf Weiteres gestoppt. Wann es wieder losgehen kann, ist immer noch ungewiss. Wir hoffen im nächsten Jahr wieder normal miteinander trainieren zu können und auch wieder in die Saison zu starten. Eine Spielgemeinschaft zu gründen, war aber auf jeden Fall die richtige Entscheidung!

Um auch in der jetzigen Zeit für Volleyball fit zu bleiben, ein paar Workouts für Zuhause – schaut euch die Übungen gerne vorab in YouTube an, um sie richtig auszuführen:

Workout 1

1. Aufwärmen: 2 Minuten Seilspringen
2. Workout: je 45 Sekunden & 15 Sekunden Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 Minute Pause
   - Unterarmstütz, abwechselnd linkes und rechtes Bein heben
   - Squads, dabei immer mit einer Hand den Boden berühren
   - Reverse fly, mit kleinen Wasserflaschen als Gewicht
   - Ausfallschritt
   - Burpees
3. Ausdehnen

Workout 2

1. Aufwärmen: 2 Minuten Seilspringen
2. Workout: je 45 Sekunden & 15 Sekunden Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 Minute Pause
   - Arm Circles (vorwärts/rückwärts), mit kleinen Wasserflaschen als Gewicht
   - Lunches and Kick (links und rechts)
   - Supermann
   - In-Out Squads
   - High Knees Run (Skippings)
3. Ausdehnen

Workout 3

1. Aufwärmen: 2 Minuten Seilspringen
2. Workout: je 45 Sekunden & 15 Sekunden Pause, 2 -Durchgänge, dazwischen 1 Minute Pause
   - Liegestütz halten, abwechselnd auf die Fingerspitzen und wieder zurück auf die ganze Hand
   - Sumo Jumps mit ¼ Drehung
   - Side Planks (über die Seite abrollen)
   - Rückenlage, Arme mit Gewicht (Hantelstange, Hantel oder Wasserkasten) senkrecht nach oben, dann Arme gestreckt nach hinten ablegen und wieder in die Senkrechte bringen
   - Skater Lunges
3. Ausdehnen

Workout 4

1. 10 Minuten Joggen
2. Intervalle à 10 schnelle Zickzackläufe (ca. je 3m seitlich, 20m nach vorn) und ca. 100m locker laufen
3. Weitere 5 Minuten locker joggen
4. 10 Minuten Intervalle à 10m Sprints und 50m locker laufen
5. 10 Minuten locker heimlaufen Selma Recker

EPS

Elektrotechnik / Projektierungsbüro / Sicherheitstechnik

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

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

WENDEL

☎ 06158-73920

Arbeitsbühnen - Stapler
Teleskopstapler - Krane

www.wendel-arbeitsbuehnen.de

info@wendel-arbeitsbuehnen.de

Hebetechnik Wendel GmbH

☎ 06158-747712

Arbeitsbühnen
Vermietung - Verkauf

www.hebetechnik-wendel.de

info@hebetechnik-wendel.de