



---

---

### **Fahrradausflug an die Bergstraße**

Der Fahrradausflug an die Bergstraße findet diesen Sonntag, dem 11. August 2013 statt. Treffpunkt ist, wie bereits angekündigt, um 15.00 Uhr am Dorfplatz. Ziel des Ausflugs wird eine gemütliche Gaststätte sein.

### **Mit dem Bus zum Kellerwegfest**

Am Samstag, dem 24. August 2013 findet eine Busfahrt zur Nachlese des Kellerwegfests nach Guntersblum statt. Auf dem Weinfest mit familiärem Charakter wollen wir gemeinsam einen schönen Abend verbringen und dabei einige der Spezialitäten aus den mehr als 35 Weinkellern genießen.

Abfahrt ist an der Bushaltestelle in Klein-Rohrheim um 18.30 Uhr. Die Rückfahrt von Guntersblum ist für 24.00 Uhr geplant.

Kostenbeitrag: Vereinsmitglieder 8,00 Euro, Nicht-Vereinsmitglieder 13,00 Euro

Anmeldungen bei: Peter Burger, Tel. 06258/2643. Die Teilnehmerzahl ist auf 30 begrenzt.

### **Neuer Rückilates-Kurs**

Im September startet die Fortsetzung des Kurses "Rückilates".

Der Kurs stellt eine Mischung von Pilates und Rückenfitness dar. Die Gymnastik trainiert alle Problemzonen rund um Bauch, Beine und Po und wirkt den muskulären Dysbalancen, die in Alltag und Beruf entstehen, entgegen. Die Wirbelsäulengymnastik stärkt schwache und gering ausgebildete Muskelgruppen und bildet ein sinnvolles Äquivalent zum Pilates, das die inneren Organe entlastet, den Stoffwechsel ankurbelt und die Koordination verbessert. Der Mix aus kontrolliert ausgeführten Übungen und geistiger Entspannung richtet die strapazierte Wirbelsäule

auf und stabilisiert den Rumpf in Hinblick auf ein besseres Körpergefühl.

Auch wenn es sich bei diesem Kurs um eine Fortsetzung handelt, richtet sich dieses Angebot selbstverständlich nicht nur an die Teilnehmer des ersten Kurses.

Zum Kurs sind eine Isomatte und ein Handtuch mitzubringen. Zudem sollten bequeme Sportkleidung, Sportschuhe und Socken (bitte keine Straßenkleidung!) getragen werden.

Kursleitung: Doris Herget

Termine: Mittwochs, 18.30 bis 19.30 Uhr

Start: Mittwoch, den 11. September 2013

Umfang: 8 Einheiten

Ort: Alte Schule, Cl.-Kroencke-Str. 14

Kursgebühr: Vereinsmitglieder 20,00 Euro, Nicht-Vereinsmitglieder 30,00 Euro

Anmeldungen bei: Peter Burger, Tel. 06258/2643. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### **10. Fischerfestlauf in Gernsheim**

Am vergangenen Wochenende fand in Gernsheim der 10. Fischerfestlauf statt. Der KSV Klein-Rohrheim war in den Kategorien "2 km Lauf Jugend und Schüler", "7 km Walking & Nordic Walking" und dem "10 km Hauptlauf" mit insgesamt 15 Walkern bzw. Läufern vertreten. Während den Läufen freuten sich die Teilnehmer bei den sommerlichen Temperaturen besonders über die Duschen aus privaten Gartenschläuchen sowie die gut ausgebaute Versorgung mit Trinkwasser.

### **Lauftreff**

Während der Sommerzeit findet der Lauftreff freitags, um 18.00 Uhr statt. Treffpunkt ist im Hof der Alten Schule, Cl.-Kroencke-Str. 14.