



Fit in den Frühling mit Rückilates

Kurzbeschreibung: Das neue Ganzkörpertraining „Rückilates“ beinhaltet Trainingselemente aus Pilates und Rückenfitness. 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. Zum Kurs sind eine Isomatte und ein Handtuch mitzubringen. Zudem sollten bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe und Socken (bitte keine Straßenkleidung!) getragen werden.

Kursleitung: Doris Herget

Termine: Mittwochs, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Start: Mittwoch, 17. April 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.

***Klein-Rohrheim bewegt sich.
Mitglied werden im KSV!***

Aus dem Inhalt:

- **Rückilates**
- **Kräuterseminar**
- **Lauftreff**
- **Fußball**
- **Tischtennis**
- **Volleyball**
- **Rückblick auf Weihnachtsmarkt**
- **Fahrt zum Kellerwegfest**
- **Termine 2013**

Kräuterseminar

Am Samstag, dem 20. April 2013 bietet der KSV Klein-Rohrheim zwischen 14 und 17 Uhr ein Kräuterseminar unter dem Motto „Wildkräuter im Frühling“ an. Petra Lautenschläger präsentiert Schmackhaftes und Gesundes aus dem Garten und aus der Natur. Dabei werden Tinkturen selbst hergestellt; eine Wildkräutersuppe, Kräuterbutter und manches mehr kann verkostet werden. Die Anfahrt nach Crumstadt erfolgt individuell, ggf. in Fahrgemeinschaften. Die Kosten je Teilnehmer betragen 18 Euro. Anmeldungen nimmt Anette Kolmschlag unter 06258 / 903099 entgegen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Lauftreff

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

Ganzer oder halber Marathon

Der Lauftreff des KSV möchte am 8. Juni 2013 beim MLP Mannheim Marathon (wahlweise halber oder ganzer Marathon) teilnehmen. Bei Interesse, zwecks Anmeldung, Christian Wolf oder Manfred Herbert ansprechen. Die Vorbereitung findet im Rahmen des Lauftreffs freitagabends um 18.00 Uhr statt.

Vorankündigungen:

Sommerfest 2013

Das KSV-Sommerfest ist am Samstag, dem 22. Juni 2013 auf dem Dorfplatz geplant.

Familienausflug

Aufgrund der sehr guten Resonanz soll es auch in diesem Sommer einen KSV-Familienausflug in die nähere Region geben. Termin und Ziel werden rechtzeitig bekannt gemacht.

Mit dem Bus zum Kellerwegfest

Am Samstag, dem 24. August 2013 plant der KSV eine Busfahrt zur Nachlese des Kellerwegfests nach Guntersblum. Die Abfahrt in Klein-Rohrheim ist an diesem Tag um 18.00 Uhr vorgesehen. Die genauen Einzelheiten werden noch rechtzeitig bekannt gegeben.

Fahrradausflug für „Große“

Für die größeren Vereinsmitglieder wird es einen Fahrradausflug zum Rebenhof nach Zwingenberg geben. Auch hierzu wird rechtzeitig eingeladen.

Weihnachtsmarkt 2013

Der Weihnachtsmarkt 2013 wird am Samstag, dem 21. Dezember 2013 auf dem Dorfplatz stattfinden.

Tischtennis

Jeden Donnerstag, um 20.00 Uhr wird in der Alten Schule „Tischtennis in geselliger Runde“ gespielt. Einzige Voraussetzung sind hallentaugliche Turnschuhe. Auch hier einfach hingehen oder Heinz Bayer anrufen, Tel.: 06258 / 51847.

Rückblick auf gelungenen Weihnachtsmarkt

Trotz anhaltenden Regenwetters kann der KSV Klein-Rohrheim mit Zufriedenheit auf seinen Weihnachtsmarkt am 22. Dezember des letzten Jahres zurückblicken.

Viele Besucherinnen und Besucher ließen es sich nicht nehmen, auf dem Dorfplatz vorbeizuschauen und sich ein wenig auf das bevorstehende Fest einzustimmen. Dazu trugen die Gruppe Brass-4-four, die Tanzgruppe der Weiberfastnacht und auch der Nikolaus bei, der extra noch einmal nach Klein-Rohrheim kam.

Allen Helferinnen und Helfern sowie allen Unterstützern sagt der Vorstand ein herzliches Dankeschön.



Fußball

Jeden Samstag, um 15.30 Uhr wird auf dem Bolzplatz hinter der Feuerwehr in einer Freizeitmannschaft Fußball gespielt. Weitere Mitspieler sind gerne willkommen. Einfach vorbeischauen oder unser Vorstandsmitglied Peter Fertig, Tel. 06258 / 9039139, ansprechen.

Volleyball

Mitglieder des KSV Klein-Rohrheim spielen jeden Dienstag, ab 19.00 Uhr Volleyball in der Kreissporthalle. Weitere Mitspieler sind gerne willkommen. Ansprechpartner ist unser Vorstandsmitglied Manfred Herbert, Tel. 06258 / 2576.