

Ausgabe
Dezember 2022

RSV Guckloch



Jugendarbeit



Neuer Coach



75. Jubiläum



Miteinander

Weil Sport, Soziales und Kultur uns verbinden.

Eine Gesellschaft, die zusammenhält
und an der wir alle teilhaben können.
Dafür stehen die Sparkassen.

Und dafür stehen auch wir mit rund
200.000€ jährlich für Sport, Soziales,
Kunst und Kultur. Damit bringen wir
mehr Farbe und Bewegung in unsere
Gesellschaft.

www.sparkasse-nea.de/miteinander

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse im Landkreis
Neustadt a.d. Aisch -
Bad Windsheim

Liebe Mitglieder unseres Vereins, liebe Leser,



75 Jahre jung ist unser RSV heuer geworden und aus Sicht des Vereins war 2022 endlich mal ein Jahr ohne heftige „Einschläge“. Kein Hochwasser, kaum nennenswerte Einschränkungen durch Corona ... Fast ein wenig langweilig, könnte man meinen.

Dem war natürlich nicht so, im Gegenteil, es hat sich sehr viel getan rund um den RSV. Baulich stand der Abschluss der Renovierungsarbeiten nach dem Hochwasser 2021 im Vordergrund, sowie brandaktuell die Umstellung der Flutlichter auf LED Technik. Daneben gab es natürlich noch viele andere kleine Baustellen. Hier folgen im Inneren des Gucklochs noch Berichte.

Sportlich läuft es gut bis hervorragend. Die Gymnastikabteilung boomt. Die Kurse sind sehr gut belegt und was besonders erfreulich ist, nach langer Suche haben wir mit Melanie Wendt wieder eine Übungsleiterin für das Turnen ab 10 Jahren gefunden. Ab Januar 2023 wird es losgehen. Wir freuen uns schon heute auf viele Anmeldungen. Übrigens Melanie Wendt wohnt in Markt Nordheim, unser Spielleiter Fußball Kurt Steger ist Langenfelder. Der RSV leistet also auch einen wichtigen Beitrag zur „Dörferverständigung“. Das nur am Rande.

Seit Mitte November gibt es noch ein weiteres Highlight – einen Kurs „Männers only“. Es wurde auch allerhöchste Eisenbahn in Zeiten der Emanzipation, der unterdrückten männlichen Spezies eine Möglichkeit zu geben, 1x die Woche dem grauen Alltag zu entfliehen und etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Fast nur erfreuliches gibt es aus den Jugend- und Seniorenmannschaften der Fußballabteilung zu berichten. Hier verweise ich auf die Berichte der Spieler, Trainer, etc.. Nur soviel sei gesagt: Im Seniorenbereich wächst gerade bei der 1. Mannschaft eine sehr junge hochtalentierete Truppe heran und auch die 2. Mannschaft entwickelt sich als wichtiger Unterbau mehr als positiv.

Selbst in der Tennis-Abteilung gibt es ein zartes Pflänzchen namens Aufschwung. Neben dem Kinder- und Jugendtraining fand jetzt fast wöchentlich ein Erwachsenentraining mit Jochen Abele statt. Leider sind unsere Seniorinnen gesundheitsbedingt als Aktive weggebrochen, sonst könnten wir sehr zufrieden mit der Tennissaison sein.

Unsere Karatekas stellen Ihre Abteilung traditionell immer sehr ausführlich vor, da will ich nicht vorgreifen und freue mich auf den Bericht im Inneren des Heftes. Ein wenig über das Ziel hinausgeschossen sind die Karatekas in Bezug auf die bereits erwähnte „Dörferverständigung“, haben sie doch ihre Umkleideräume in satten Grün gestrichen. Bekanntlich sind dies die Vereinsfarben des TSV Markt Bibart und des TSV Markt Nordheim. So weit geht die Freundschaft dann doch nicht. :-)

Von grüngestrichenen Kabinen ist es ein wunderbarer Übergang zum Laufen im Grünen. Wir haben ja noch unsere inoffizielle 5. Abteilung – die Laufgruppe. Diese wird gegen Jahresende wieder einen Ehegrundlauf anbieten. Und noch ein tolles Angebot: Mitte Oktober startete ein Laufkurs für Einsteiger mit Harald Reuther. Der Kurs beinhaltet 10 Kurseinheiten unterteilt in Laufeinheiten sowie Kräftigungs- und Dehnübungen.

Es läuft also beim RSV. Wir können stolz auf unseren Verein sein! Und wir erfahren tatsächlich sehr viel positiven Zuspruch von auswärts. Sei es auf der Bremsertour in Krassolzheim, wo eine Langenfelder Fußballlegende den RSV mit den Worten lobte: „bei Euch rührt sich was, Ihr macht richtig gute Arbeit“ oder wenn der Geschäftsführer einer großen Markt Bibarter Firma meinte: „bei Euch kann man vorbei fahren wenn man will, auf Eurer Anlage ist immer was los“.

Solche Aussagen sind doch eine wunderbare Bestätigung der tollen Arbeit, die all die Übungsleiter, Trainer, Helfer, Ehrenamtlichen, Eltern etc. beim RSV leisten. Danke Euch Allen.

Erfreulicherweise schlägt sich das auch in den Mitgliederzahlen nieder. Trotz schwieriger Zeiten nähern wir uns immer mehr der 800er Grenze. Im Oktober 2022 hatten wir 780 Mitglieder. Eine unglaubliche Zahl!

Eingestiegen bin ich ja mit dem Alter unseres Vereins. Da dürfen wir die Feierlichkeiten Mitte Juli natürlich nicht vergessen. Was das Organisations-team hier in kurzer Zeit auf die Beine gestellt hat – Chapeau!

Die großen Krisen auf unserem Globus haben wir bewusst in diesem Heft mal ausgeblendet. Widmen wir uns den positiven Dingen, und da gibt es aktuell beim RSV genügend von zu berichten.

Zu guter Letzt bedanken wir uns bei all den vielen treuen RSV Mitgliedern und natürlich auch unseren Sponsoren. Viele heimische Firmen aber auch Privatleute unterstützen uns sowohl bei den Erwachsenen, als auch insbesondere bei unserer Jugendarbeit. Auch unsere Bürgermeister und der Gemeinderat sind dem RSV immer wohlgesonnen, vielen Dank auch an Euch!

Jetzt wünschen Markus Popp und ich allen Leserinnen und Lesern noch schöne Weihnachtsfeiertage und ein gesundes neues Jahr!



GARTENBAU ✂ BAUMPFLEGE

SCHUMANN

 GARTENPFLEGE  GARTEN NEUANLAGEN

 PFLASTERBAU  NATURSTEINARBEITEN

 BAUMARBEITEN

Natürlich, gepflegt

**Krautostheim 68,
91484 Sugenheim**

**Tel.: 0157 / 34 97 87 69
E-mail: info@garten-schumann.de**

WWW.GARTEN-SCHUMANN.DE

100
Jahre

QUALITÄT AUS LEIDENSCHAFT

FENSTER / TÜREN ROLLÄDEN

FÜR NEUBAU UND MODERNISIERUNG

...und alles passt!



Thiel

**91477 Markt Bibart · Fuchsau 5
Telefon 09162. 98 99 0**

www.thiel-fensterbau.de



Einladung

zur Jahreshauptversammlung

Freitag - 17. März 2023 - 19:30 Uhr - Sporthalle RSV Sugenheim

Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung durch den Vorstand
2. Bericht des Vorstandes
3. Bericht des Kassiers
4. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Kassiers
5. Bericht der Abteilungsleiter
 - Jugend: Eleonore Reuther
 - Fußball:
 - Jugendmannschaften: Kay Lang
 - I. und II. Mannschaft: Kurt Steger
 - Gymnastik: Monika Herbolsheimer
 - Karate: Johannes Oesterlein
 - Tennis: Jürgen Gackstetter
6. Bildung eines Wahlausschusses
7. Entlastung der alten Vorstandschaft
8. Neuwahlen der gesamten Vorstandschaft
9. Wünsche, Anträge, Sonstiges

Anträge, die in der Jahreshauptversammlung am 17. März 2023 behandelt werden und zur Abstimmung kommen sollen, sind bis zum 14. März 2023 beim Vorstand Jürgen Gackstetter, Mühlstraße 11, 91484 Sugenheim, schriftlich einzureichen.

gez. Jürgen Gackstetter
Vorstand



Die fränkische Landmetzgerei für deinen Genuss

PARTYSERVICE EMPFEHLUNG SCHASCHLIK MIT BRÖTCHEN

knusprige Schaschliks mit Brötchen
Preis ab 10 Personen | Abholpreis in
Sugenheim 45,00€

Guckloch Rabatt 5 %
Bitte ausschneiden und
bei Ihrer Bestellung mit
abgeben. ✂



**Wir wünschen Ihnen & Ihrer Familie ein
schönes Weihnachtsfest, besinnliche
Festtage und ein gesundes Neues Jahr
Ihre Familie Hoferer**

Fußball

1. und 2. Mannschaft

Neuer Trainer, neues Glück: Mit Dominik Mayer, der zum Beginn dieser Saison seinen Posten als unser neuer Trainer der 1. Mannschaft antrat, und zahlreichen weiteren Neuzugängen wurden die Karten in der A-Klasse für den RSV Sugenheim neu gemischt. Dominik kam als Spielertrainer vom SC Oberreichenbach. Die 2. Mannschaft blieb unter der Obhut unseres Vereins-Urgesteins Sebastian Thiehove. Wir erhielten in der Sommerpause noch weitere Verstärkung, sodass sich folgendes Bild der Neuzugänge ergibt:



alle von links; Hintere Reihe: Kurt Steger(Spielleiter), Thomas Hanf, Dominik Mayer und Markus Schlemmer.

Vordere Reihe: Emre Duran, Paul Kolerus und Nils Bell. Es fehlt Max Gehles.

Foto: Christian Motzek

Mit einer verstärkten Mannschaft und neuem Schwung konnten wir den Aufwärtstrend aus der letzten Saison nicht nur fortsetzen, sondern sogar weiter ausbauen. So steht die 1. Mannschaft bei Redaktionsschluss auf dem zweiten Tabellenplatz, mit nur wenigen Punkten auf den ersten Platz. Auch die 2. Mannschaft konnte ihr Saisonzwischenziel von 9 Punkten bis Ende September mit einer Woche Verspätung erfreulicherweise erreichen. Wir hoffen, dass sich dieser Trend auch in der Rückrunde bei beiden Mannschaften fortsetzen wird!

Hinter dem Erfolg auf dem Platz steht natürlich auch eine tolle Atmosphäre unter den Spielern. Ganz egal, ob auf unserem großen 75-jährigen Vereinsjubiläum oder auf diversen Kirchweihen und Feiern in der Sugenger Umgebung: Viele unserer Spieler waren mit voller Hingabe gemeinsam zugegen. Oftmals war der RSV Sugenger damit zahlreicher vertreten, als der dort heimische Verein ;)

Auch mannschaftsintern war in diesem Jahr einiges geboten, von Bremserfete mit Flammkuchen über Makrelenessen bis zum Kirchweihsonntag, an dem wir den verdienten 4:1-Sieg unserer 1. Mannschaft über den FSV Bad Windsheim ausgiebig zelebrierten.

Es ist wohl angebracht zu sagen: Wir blicken in eine rosige Fußballzukunft des RSV Sugenger!

Till, Köschl, Jan und Jonas für die 1. und 2. Mannschaft

Mannschaftsfoto: Spieler und Betreuer 1. Mannschaft, jeweils von links:

hintere Reihe: Elias Eigenthaler, Thomas Hanf, Emre Duran, Jonas Hübner, Stefan Prell, Tobias Ganter, Kay Lang

mittlere Reihe: Markus Schlemmer, Kurt Steger, Dominik Mayer, Christoph Bolz, Fabian Kirschbaum, Fabian Ganter, Marco Lang, Bertram Bröse

vordere Reihe: Marcus Usleber, Thomas Springer, Florian Ruhl, Daniel Khan, Benedikt Kistner, Jan Gößwein, Paul Kolerus

Mannschaftsfoto: Spieler und Betreuer 2. Mannschaft, jeweils von links:

hintere Reihe: Marco Luthardt, Bastian Gackstetter, Alexander Popp, Hannes Bergmann, Till Fröhlich, Thomas Billmann, Jan Rückert

mittlere Reihe: Markus Schlemmer, Kurt Steger, Nils Bell, Sebastian Thiehove, Max Gehles, Thomas Kleinlein, Patrick Lang, Dominik Mayer

vordere Reihe: Marcus Usleber, Heiko Hoferer, Christian Pehl, Florian Ruhl, Lukas Kellermann, Benedikt Kistner, Markus Popp, Marco Lang, Kevin Steger

1. Mannschaft



2. Mannschaft



Fotos: Christian Motzek



Release your creativity.



G-Jugend (U6/U7)

Unsere Kleinsten trainieren jeden Freitag von 17:00 - 18:15 Uhr. Falls jemand Näheres dazu wissen möchte, bitte einfach bei Heiko Hoferer unter der Tel. 0160/97621394 melden.



Hinten von links: Kurt Steger, Heiko Hoferer

Vorne von links: Elijah Stiegler, Lenny Eberlein, Chris-Luca Käppner, Lorenzo Salazar, Anton Beyer, Justus Hum, Alexander L.

Es fehlen: Valentin Hassler, Noah Hildenbrand, Konstatin Hornung, Demano Kamgain, Niklas Neudert, Lennard Okafor, Connor Senft, Felina Weber

Trainer: Heiko Hoferer, Kurt Steger, Bastian Gackstetter

F-Jugend (U8/U9)

In der Saison startete unsere F-Jugend mit 16 Kids - was leider nur für eine Mannschaft ausreichte.

Nun stehen wir allerdings bei 23 Kindern, die die Lust am Fussball für sich entdeckt haben. Wahnsinn! Daher wird versucht eine zweite Mannschaft zu melden, damit jeder zu seiner Spielpraxis kommt und ordentlich gefördert wird.

In der Vorbereitung begann die Runde mit dem Meinel Cup in Neustadt, bei dem natürlich der TSV Franken Neustadt, sowie unter anderem der SVG Steinachgrund und die SG Quelle Fürth vertreten waren. Dort belegten wir souverän den 2. Platz und unterlagen nur dem Gastgeber im Finale.

In der Runde hatten wir auch mit einem starken Niveau der Gegner zu tun und haben in 6 Spielen 3 Siege einfahren können. In der Tordifferenz müssen wir mit 25:31 geschossenen Toren allerdings uns hinten noch etwas festigen (wobei 20 Gegentore allein 2 Spiele ausmachten - Tage an denen es einfach nicht klappen sollte).

Zum Ende der Hinrunde sind bei unseren tapferen Jungs schon ordentlich Spielzüge, Zusammenhalt und Wille zu erkennen.

Die Trainer Andreas Zink, Markus Ziener und Barnabas Schmucker, sowie unsere Laura-Marie Wendt, die ihr FSSJ bei uns macht, sind sehr zufrieden mit den Jungs.

Allerdings benötigen wir noch dringend einen Betreuer für die zukünftige F2, damit unsere Jungs auch zu den Spielen antreten können.

Wer jemand kennt, der jemand kennt... meldet euch.

Unser Kader:

Tor:

Leon Z. - Mattis L. - Luca P.

Abwehr:

Ben W. - Max E. - Enzo K. - Benno B. - Anton M. - Jacob H.

Mittelfeld:

Paul W. - Moritz Z. - Ole W. - Elia S. - Leo L. - Lias S. - Maximilian E. - Max E. - Milan S.

Sturm:

Vince S. - Adrian S. - Yannick G. - Julian B. - Julian U.






DEKOVERLEIH
unkomplizierter Verleih Eurer Wunschdekoration

DEKOSERVICE
Wir dekorieren gerne Euer Fest

FLORALDESIGN
Eventfloristik inkl. Brautsträuß, Anstecker etc.



die Dekorei
eine Marke der Almen & Palmen Marketing- und Vertriebsagentur GmbH
Mühlstraße 1a, 91484 Sugenheim

Gerüste für jede Baustelle

- Fassadengerüste
- Raumgerüste • Fahrgerüste
- Bauaufzüge • Bauzäune
- Sonderkonstruktionen
- Temporäre Treppenanlagen
- Wetterschutz (Notdächer)



Gerüstbau Jakob GmbH & Co KG

Ezelheimer Straße 12 · 91484 Sugenheim · ☎ 09165 - 995 955-0
E-Mail: info@geruestbau-jakob.de · www.geruestbau-jakob.de

E-Jugend (U10/U11)

E1-Jugend



Der Kader: Justus Schumann, Finn Gerlinger, Julian Kern, Timo Eisen, Simon Nölp, Moritz Birklein, Leander Rechter, Hannes Billenstein, Fynn-Niklas Wendt, Heinrich Geißendörfer, Fabian Specht, Anton Engelhardt, Johannes Trieb

Nachdem wir im letzten Jahr als der „junge Jahrgang“ in der Saison schon recht erfolgreich waren, haben sich die Jungs gut weiterentwickelt und spielen in dieser Saison sehr erfolgreichen und schönen Fußball. Sehr zur Freude der drei Trainer Christian Kern, Matthias Birklein und Stefan Rechter.

Offiziell los ging es in dieser Saison leider mit einer 0:4 Niederlage gegen SG Ipsheim/Lenkersheim/Ickelheim 2, danach waren wir gleich spielfrei und dann ging es in Scheinfeld gegen die SG Thierberg-Scheinfeld und wir gewannen 2:7. Danach stand unter der Woche die erste Pokalrunde an und wir spielten zu Hause in Markt Bibart gegen die SG DTV Diespeck/SVS Münchsteinach und kamen souverän mit 13:2 weiter. Am 4. Spieltag stand dann unsere weiteste Fahrt an, denn wir spielten in der Nähe von Zirndorf bei der SG Wachen-dorf/Weiherhof 2. In einem schwierigen Spiel auf einem sehr schlechten und kleinen Platz erkämpften wir uns am Ende einen verdienten 1:4 Erfolg.

In der 2. Pokalrunde hatten wir es zu Hause mit der SVG Steinachgrund zu tun und hielten gegen einen sehr guten Gegner super dagegen und sicherten uns am Ende ein 2:2 Unentschieden. Es ging in das undankbare 8-Meter-schießen, wo wir leider zwei Schüsse knapp über das Tor setzten und am Ende als unverdienter Verlierer vom Platz gehen mussten.

Gleich am darauffolgenden Sonntag hatten wir es wieder zu Hause mit der SVG Steinachgrund zu tun und hatten zu Beginn zwei hundertprozentige Chancen. Zur Pause gerieten dann klar mit 1:4 in Rückstand, kamen zurück und holten auf und mussten uns doch am Ende mit 4:7 geschlagen geben.

Es dauert jedoch nicht mehr lange, dann schlagen wir Steinachgrund! Am 6. Spieltag stand das Auswärtsspiel gegen die SG Dietersheim-Schauerheim an, das wir nach anfänglichen Schwierigkeiten am Ende doch klar mit 1:7 für uns entscheiden konnten.

Am 7. Spieltag hatten wir es wieder zu Hause mit der SG DTV Diespeck/SVS Münchsteinach zu tun und gewannen überragend mit 17:2 Tore und belegen derzeit den 3. Tabellenplatz (hinter SVG Steinachgrund und SG Ipsheim-Lenkersheim-Ickelheim 2) mit 3 Punkten Rückstand und einem Spiel weniger. Jetzt kommen noch zwei Spiele vor der Winterpause und dann stehen wir hoffentlich auf dem 2. Tabellenplatz.

Eine regelmäßige Trainingsbeteiligung und ein guter Teamgeist macht uns immer stärker! Ganz tolle Mannschaftsleistung Jungs, wir sind stolz auf Eure Leistungen! Es wurden insgesamt 13. Spieler in der E1 eingesetzt und es gab 10 verschiedene Torschützen!

E-Jugend (U10/U11)

E2- und E3-Jugend



Im August 2022 haben wir mit dem Training für die neue Saison 2022/2023 begonnen. Die Teilnahme unserer Spieler und Spielerinnen war riesig! Aufgrund der großen Anzahl an Fußballern und Fußballerinnen mussten wir drei E-Jugend Mannschaften für den Spielbetrieb melden.

Die E2 und E3 Jugend besteht aus ca. 26 Kinder. Durch diese großartige Anzahl konnten wir ein abwechslungsreiches und individuelles Training absolvieren. Auch dieses Jahr dürfen wir wieder ab den Wintermonaten in der Turnhalle trainieren. Somit können die Kids auch bei schlechtem Wetter Fußball spielen. Dieses Jahr bekamen wir, die SG-Sugenheim, zwei neue Trikots-Sets gesponsert einmal von der Firma Dienstbier und ein Set von der Firma Werner Schwanzer.

Außerdem wurden wir mit neuen T-Shirts und Jacken ausgestattet. Mit kleiner Kostenbeteiligung für die Eltern der Kids hat jedes Kind ein Set bekommen. Gesponsert wurde dieses von der Firma Rauch Holzwerkstoffe. Die Kinder haben sich sehr darüber gefreut und präsentieren mit Stolz ihren Verein bzw. Vereine (SG-Sugenheim) auf den Fußballspielen.

Ab Januar 2023 werden wir auch versuchen an verschiedenen Hallenturnieren teilzunehmen.

Trainer und Betreuer der Saison 2022/2023 sind:

Christian Pehl, Kay Lang, Kevin Steger, Christoph Bolz, Thomas Linke, Jonas Höhn (FSSJ)



in 91478 Markt Nordheim 64

Tel.: 09165/428

Wir reparieren Ihren Traktor, egal welche Marke, egal wie alt, egal wie kaputt.
- Edelstahlgeländer und Sonderanfertigungen
- Oldtimertraktoren

TheraCoM

Massage & Physiotherapie

Schloßstraße 37
91484 Sugenheim
Tel: 09165/9958955

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik nach PNF
- Manuelle Therapie
- klassische Massagetherapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Wärmetherapie (Fango/Rotlicht)
- Hausbesuche im Ort auf Anfrage
- Fussreflexzonenmassage
- Faszientherapie
- Ackermannbehandlung
- Lomi Lomi Nui Massage
- Schwangerenmassage
- Kinesiotape
- EMS Personal-und Stoffwechseltraining

weitere Infos unter: www.praxis-theracom.de

TheraCoM

SPORT

Fitnessstudio

Tel: 09165/9956496

**Wir bedanken uns für Ihre Treue und wünschen Ihnen ein
gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes, neues Jahr.**

C-Jugend (U14/U15)

Der Kader unserer U15 umfasst für die aktuelle Saison 18 Spieler und ist in der Kreisklasse eingruppiert.

Faktisch wurde auch in den Sommerferien fast durchgängig ein Trainingsbetrieb angeboten, der trotz logischer Urlaubsabwesenheiten sehr gut angenommen wurde. Die ersten beiden Vorbereitungsspiele endeten mit einer knappen 0:1 Niederlage gegen die SG Burgbernheim/Marktbergl und einem 6:2 Sieg bei der SG Willanzheim/Nenzenheim.

Der Höhepunkt der Vorbereitung war ein auf drei Tage angesetztes Trainingslager auf dem RSV-Gelände vom 08. – 10. September. Die Trainingseinheiten wurden dabei jeweils von einem gemeinsamen Frühstück und Mittagessen umrahmt. Hier waren an allen drei Tagen fast immer alle Spieler an Bord und konnten das Erlernte am Samstag im letzten Vorbereitungsspiel gegen die JFG Schwanberg mit einem 4:1-Sieg krönen. Zum Abschluss wurde dann der Grill angeworfen, um den Abend bei Burger und Spezi ausklingen zu lassen.

Der Saisonstart glückte sehr gut. Dem Auftakt-Unentschieden (1:1) gegen die SG Wilhermsdorf/Langenzenn folgte ein 1:0 Auswärtssieg bei der SG Lehrberg/Colmberg und ein souveräner 5:1 Heimsieg gegen die SG Diespeck/Neustadt Aisch.

Im Pokal konnten wir im Anschluss die als leichten Favorit angereiste SVV Weigenheim im Elfmeterschießen eliminieren (1:1 / 4:2 n.E.). In Runde zwei bekamen wir es dann mit dem Bezirksoberrligisten SVG Steinachgrund zu tun, dem wir beherzt Paroli bieten konnten.

Leider hielt unsere frühe 1:0 Führung nur ca. 15 Minuten und wir mussten kurz vor Ende der ersten Halbzeit und kurz nach Wiederanpfiff durch zwei individuelle Fehler das 1:2 und 1:3 hinnehmen. Danach gingen die Köpfe etwas nach unten und am Ende stand eine 1:6 Niederlage, die sicher 2-3 Tore zu hoch ausgefallen ist.

Leider ging auch das nächste Ligaspiel mit 1:3 bei der SG Losaurach/Markt Erlbach völlig unnötig mit 1:3 verloren. Geschenke an den Gegner in der Defensive und fehlende Chancenverwertung in der Offensive spiegeln sich letztlich folgerichtig im Ergebnis nieder. Hier müssen wir konstanter werden und wieder an die ersten Spiele anknüpfen.

Bei den nächsten beiden Saisonspielen konnten wir uns wieder stabilisieren und gewannen diese auch souverän mit jeweils 3:0. Die Gegner waren hier Diethofen und Steinachgrund II.

Somit können wir auf eine erfolgreiche Hinserie stolz sein, welche wir auf den 3. Tabellenplatz nun auch beenden.

Wir sind davon überzeugt, mit unserer Mannschaft den Klassenerhalt zu erreichen, bzw. mit den unteren Tabellenregionen nichts mehr zu tun zu haben und eine gute Rolle in der Liga spielen zu können.

Euer Trainerteam Thomas Billmann und Andy Käufer





B-Jugend (U19)

Nachdem sich die Trainersuche schwierig gestaltete, habe ich zusammen mit Thomas Höhn das Amt als Betreuer übernommen.

Die B-Jugend startete mit einem Kader von 18 Spielern in die Saison. Da dieses Jahr keine A-Jugend gemeldet wurde, dürfen wir auch 3 Spieler aus diesem Jahrgang einsetzen.

Die Vorbereitung begann recht zufriedenstellend. Erfreulich war, dass Alex Fink und Frank Zipperer das Trainerteam verstärkten.

Anfang der Runde bekamen wir noch Verstärkung durch zwei weitere Spieler, sodass unser Kader nun 20 Spieler umfasst.



Im Pokal wurde uns gleich in der 1. Runde mit SG Quelle Fürth ein sehr schwerer Gegner zugelost. In der 1. Halbzeit hielten wir noch sehr gut dagegen und schafften es, mit einem 0:0 in die Pause zu gehen. In der 2. Halbzeit konnten wir aber eine deutliche Niederlage mit 0:6 nicht mehr verhindern.

Die Hinrunde in der Kreisliga verlief erwartungsgemäß schwierig. Zum einen stellt die Kreisliga für uns eine große Herausforderung dar, zum anderen hatten wir an den Spieltagen häufig Probleme 11 Spieler zu stellen. In der Not waren aber immer Spieler aus der C-Jugend bereit auszuhelfen. Dafür an dieser Stelle nochmals vielen Dank an die Spieler.

Sehr erfreulich ist die durchwegs gute Trainingsbeteiligung. Wir hoffen, dass das in der Rückrunde anhält und sind auch deshalb guter Dinge, den letzten Platz in der Kreisliga bis zum Saisonende verlassen zu können.

Gerd Gößwein



Der neue Buchladen in Sugenheim
-Bücher für die ganze Familie-
In den Räumen über der Apotheke
Hauptstr. 15, 91484 Sugenheim
Buchbestellungen per Whatsapp: 0170 6946487
oder Telefon: 09165 222
Öffnungszeiten:
Mo,Di,Do,Fr 8-13+14.30-18 Uhr, Mi+Sa 8-12 Uhr

Ihre Türen, Treppe oder Küche:

Die clevere Lösung: Neu und modern in meist nur 1 Tag!



- ✓ Ohne Rausreißen in nur einem Tag
- ✓ Modelle: Klassisch, Design, Landhaus
- ✓ Türen nie mehr streichen
- ✓ Für alle Türen und Rahmen geeignet



- ✓ Neue Stufen in Echtholz oder Laminat
- ✓ Kein Raußreißen des Treppenkerms
- ✓ Mehr Sicherheit dank Antirutschkante
- ✓ Auf Wunsch Beleuchtung u. Geländer



- ✓ Neue, moderne Fronten nach Maß
- ✓ Sie sparen bares Geld
- ✓ Erweiterungen nach Ihren Wünschen
- ✓ Modelle: Klassisch, Design, Landhaus

Qualität seit
über 40 Jahren

PORTAS-Fachbetrieb Harald Dickopf

Obernesselbach 13
91413 Neustadt/Aisch

info@h-dickopf.portas.de
Fax: 0 91 64 / 17 03

PORTAS®
Europas Renovierer Nr. 1

Besuchen Sie unsere Ausstellung oder rufen Sie uns an: 0 91 64 / 17 01 • www.h-dickopf.portas.de



FLIEGENGITTER UND MONTAGE

Christian Kern

Telefon: 0174 9 88 76 95

E-Mail: ck-fliegengitter@web.de

Wer macht was beim RSV?

Vorstand:

Jürgen Gackstetter, Sugenheim Tel. 09165/95 90 58
Markus Popp, Sugenheim Tel. 01575/8742375

Abteilungsleiter:

Fußball Kurt Steger, Langenfeld Tel. 09164/1648
Gymnastik Monika Herbolsheimer, Sugenheim Tel. 09165/817 97 94
Karate Johannes Oesterlein, Reinhardshofen Tel. 09163/99 40 170
Tennis Jürgen Gackstetter, Sugenheim Tel. 0151 466 186 06

Juniorenvorstandschafft:

1. Vors. Eleonore Reuther, Sugenheim Tel. 09165/339
2. Vors. Marina Zunder, Sugenheim Tel. 09165/99 56 02

SG Sugenheim-Markt Bibart-Markt Nordheim:

1. Vors. Degenhard Zunder Tel. 09165/628
2. Vors. Thomas Springer Tel. 09165/270

Hier gibt's Infos vom RSV:

www.rsv-sugenheim.de
www.facebook.com/rsvsugenheim
www.instagram.com/rsvsugenheim

**Bitte berücksichtigen Sie bei Ihren Einkäufen
die uns unterstützenden Firmen und Geschäfte!
Vielen Dank**

Das Guckloch erscheint einmal im Jahr und wird in der Gesamtgemeinde Sugenheim verteilt. Außerdem an Mitglieder außerhalb der Gemeinde. Auflage: 1.250 St.



Sugenheimer Faschingsball

18. Februar · 20 Uhr

RSV Sportheim

**Sugenheimer Männerballett
& Überraschungsgäste**

Barbetrieb - Livemusik mit Querbeet
Einlass ab 16 Jahren mit Erziehungsbeauftragtem



www.rsv-sugenheim.de

Starker Rücken? Ja!

Als Praxis für Physiotherapie bieten wir Ihnen
eine strahlenfreie Untersuchung der Wirbelsäule.

Denn jeder Rücken ist individuell!

Mit **Idiag M360**, einem computergestützten Hilfsinstrument zur Bestimmung der sagittalen und frontalen Rückenform, scannen wir Ihre Wirbelsäule.

Dieser Scan gibt uns präzise Daten über die Haltung, die muskuläre Stabilität und die Beweglichkeit Ihres Rückens. Basierend auf den Ergebnissen identifizieren wir die Problem- und Risikozonen.

Dann können wir für Sie einen gezielten Trainingsplan in unserem **Dr.Wolff-Rückentherapie-Center** entwickeln, um einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen.

Fragen Sie bei uns nach!



Karate

SHÔTÔKAN-KARATE IM RYÛTÔJUKU-DÔJÔ

Karate wird kämpferischer – Karatelehrgang in Tauberbischofsheim

Am 4. Dezember 2021 besuchte Christina Müller einen Lehrgang in Tauberbischofsheim mit Sensei Schlatt (6. Dan).

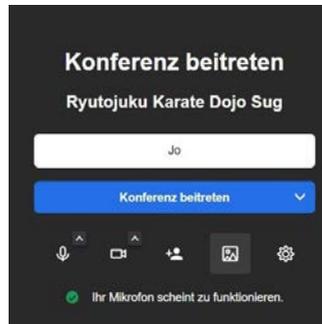
Am Ende des Lehrgangs fanden wieder Karate-Prüfungen statt.

Die Prüfung zum 3. Kyu (brauner Gürtel) bestand die Karate-Kämpferin aus dem Dojo des RSV-Sugenheim.



Online-Training

Seit November 2021 bis März 2022 wurde auch Online-Karate-Training im RSV angeboten:



Beginn Präsenztraining auf neuem Hallenboden

Am 25. Februar 2022 wurde der neue Hallenboden durch die Karatekas des RSV-Sugenheim eingeweiht.

Der neue Boden wurde mit der Linienführung der original Karate-Kampfflächen nach der Wettkampfordnung des DJKB gezeichnet.





Grundkurs

Vom 29.4. – 31.7.2022 fand wieder ein Grundkurs statt.

Hier nutzten Sportbegeisterte die Zeit um die Grundlagen zu dem Kampfsport kennen zu lernen. Nach dem Grundkurs blieben einige Teilnehmer beim regelmäßigen Training und traten der Abteilung Karate bei.



Karate Lehrgang in Sugenheim am 25. Juni 2022

Nach 2-jährigen eingeschränkten sportlichen Geschehen, konnte dieses Jahr wieder einmal ein Karate-Lehrgang in Sugenheim abgehalten werden.

Thomas Igerst (5. Dan) aus Veitshöchheim und Dieter Scheuenstuhl (4. Dan) aus Weihenzell begeisterten die hochmotivierten teilnehmenden Karatekas.



Erstmals nahmen Neuanfänger, die seit 29.04.22 trainieren, an einem Lehrgang teil.

Bekannte Angriffs- und Abwehrtechniken wurden kindgerecht in der Unterstufe vermittelt.

In der Oberstufe wurde unter anderem eine höhere Kata (Kampf gegen imaginäre Gegner)



Zwischen den Trainingseinheiten wurden Prüfungen abgehalten. Alle Sugenheimer Prüflinge bestanden die Prüfung zum 9. Kyu und die Weihen- zeller Prüfungskandidatin bestand ihre Prüfung zum 5. Kyu



v.l.: Dieter Scheuenstuhl (Trainer und Prüfer), Prüfungskandidat aus Weihen- zell, Moritz Lang, Leonie Hoferer, Levent Aksu, Lukas Erdel, Emmi Höhn, Thomas Igerst (Trainer und Prüfer)

Abteilungsversammlung am Lagerfeuer 8. Juli 2022

Gemäß der Satzung wurde am 8. Juli 2022 eine Abteilungsversammlung durchgeführt.

Vor der eigentlichen Versammlung wurde ein einstündiges Training abgehalten.





Anschließend wurden die Amtsträger entlastet und wieder gewählt. Neu als stellvertretende Abteilungsleiterin des RSV-Karate ist Christina Müller.

Danach ging es zum gemütlichen Teil über mit viel Spaß am Lagerfeuer beim Stockbrot und Marshmallows grillen.



Abschied von Udo Reich

Im Februar 2022 verstarb unser Jugend-Trainer und guter Freund Udo Reich. Er hinterlässt eine große Lücke. Wir werden ihn vermissen.



Laufgruppe

Auch in diesem Jahr war die Laufgruppe des RSV wieder aktiv unterwegs. Sowohl beim regelmäßigen Lauftreff am Dienstag als auch bei diversen Laufveranstaltungen übers Jahr wie z.B. dem Weinturmlauf in Bad Windsheim, dem Altmühltrail, dem Obermain Marathon und dem Lindwurmlauf in Scheinfeld und noch einigen anderen.

Wir werden auch im Winter weiterhin regelmäßig zusammen laufen. Jeweils Dienstag um 18:00 Uhr. Neue Läufer, ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene, sind jederzeit willkommen. Einfach am Dienstag zum Parkplatz am Sportheim kommen und mitlaufen. Es braucht keiner Angst zu haben, wir laufen immer zusammen in der Gruppe

Neu in diesem Jahr ist unser Lauf 10 Kurs, der im Herbst begann. Alle, die am Kurs teilnehmen, werden wahrscheinlich bei unserem Abschlusslauf am 30.12 die 10 km locker schaffen.

Unser Abschlusslauf in diesem Jahr ist am 30.12.2022 um 14:00 Uhr geplant.



Es können wieder verschiedene Streckenlängen gelaufen werden, sodass für Jeden etwas dabei ist. Außerdem steht das gemeinsame Laufen im Vordergrund und nicht Schnelligkeit.

Die gesamte Runde hat ca. 21 km. Es besteht allerdings auch die Möglichkeit, an den drei Verpflegungsstellen unterwegs einzusteigen. Dadurch ist es möglich 15 km (Einstieg Ortseingang Ingolstadt; 14:40 Uhr), 9km (Einstieg Ortsausgang Markt Nordheim, am Friedhof; 15:15 Uhr) oder 5 km (Einstieg Ortsausgang Ezelheim Richtung Ingolstadt; 15:55 Uhr) zu laufen.

Zusätzlich kann zwischen zwei Geschwindigkeiten gewählt werden. Die erste Gruppe startet um 14:00 Uhr mit 7 Minuten pro km. Eine zweite Gruppe startet etwas später und läuft mit einem Tempo von 6:30 Minuten pro km, sodass wir alle gemeinsam am Sportheim ankommen und den Tag gemütlich ausklingen lassen.

Da kann jeder für sich entscheiden, welche Streckenlänge und welches Tempo er/sie laufen kann und möchte. Dusch- und Umkleidemöglichkeiten befinden sich im Sportheim. Für Zielverpflegung und Getränken auf der Strecke ist gesorgt.

Bei genügend Interesse ist auch eine Walkinggruppe möglich.

Weitere Informationen und Anmeldung bis 20.12.2022 bei Harald Reuther (09165/339) Email: haraldreuther@gmx.de





Hier kommt Kurt....

Die etwas Älteren von uns kommen ins Grübeln bei diesen drei Worten! Da war doch was? Ja genau, so heißt ein Lied von Frank Zander, einem deutschen Sänger.

Was schreibt der RSV in seinem Guckloch jetzt über so ein Lied? Natürlich nichts!

Hier kommt **unser** Kurt – Kurt Steger aus Langenfeld.



Im letzten Jahr haben wir begonnen, im Guckloch RSVler vorzustellen, die viel für den Verein leisten, aber nicht in der allerersten Reihe stehen. Und dieses Jahr haben wir uns dafür Kurt rausgepickt.

Kurt war viele Jahre beim TSV Langenfeld in verschiedenen Funktionen aktiv. Unter anderem als sehr emotionaler Spielleiter. Als sein Sohn Kevin (Kevin ist übrigens auch super engagiert beim RSV) zum SV Oberscheinfeld wechselte, ging Kurt mit und war auch dort Spielleiter. 2018 zog es Kevin zum RSV. Kurt folgte ihm 2019 und ist seit dem Spielleiter beim RSV.

In der jüngeren Vergangenheit entwickelte sich unser quasi „eingebürgerter“ Langenfelder aber immer mehr zum Mann für alle Fälle.

Kleine Aufzählung gefällig:

Kurt war ein wichtiger Helfer bei unserer 75-Jahr-Feier – es gab wohl vor, während und nach den Feierlichkeiten keinen Tag, wo er nicht auf der Anlage war.

Im September hat Kurt das RSV Ferienprogramm mit Markus Popp gestaltet und durchgeführt.

An der Kirchweih war er Teil des RSV „Bartteams“ am Schäferhaus.

Und zu guter Letzt ist Kurt bei jedem Arbeitseinsatz anzutreffen.

Ach ja - und Spielleiter ist er natürlich auch noch.

Und seine Frau hat er mit seinem RSV Fieber auch schon angesteckt - sie unterstützt die Mannschaft beim Verkauf an den Heimspielen.

Ein Langenfelder als mega-engagierter RSVler. Das ist doch gelebte Verbrüderung unter vormals konkurrierenden Vereinen.

Wir haben Kurt gefragt, was sein Antrieb ist, sich derart für unseren Verein zu engagieren. Seine Antwort war, dass es ihm einfach großen Spaß macht: Die Stimmung bei den Fußballern ist klasse, die Jugendarbeit findet er toll, der Verein sei sehr gut organisiert und es geht immer was vorwärts.

Kurt ist ein echter Glücksfall für den RSV! Und zum Abschluss unserer Vorstellung „Hier kommt Kurt“ gibt es noch eine gute Nachricht:

Solange es ihm gesundheitlich möglich ist, bleibt Kurt unser „Mann für alle Fälle“ und natürlich auch unser Spielleiter. Das bestätigte er uns zum Abschluss des Gesprächs.



Kerwa-Team 2022

Tom's World Cruiser

Ab sofort
1 Name -
5 Modelle!

Tom's 1 World Cruiser

Land Cruiser 78.
Wahlweise für 2-4 Personen.
Mit Klappschlafdach
und Fernreiseumbau.
Ab 89.000,- Euro



Tom's 2 World Cruiser

Land Cruiser 78.
Für 2 Personen.
Mit HighCube-
Aufbauverlängerung.
Ab 135.000,- Euro



Tom's 3 World Cruiser

Land Cruiser 79 DoubleCab
für bis zu 4 Personen.
Mit HighCube-
Aufbauverlängerung.
Ab 140.000,- Euro



Tom's 4 World Cruiser

Land Cruiser 79.
Für 2 Personen.
Großräumkabine für
höchsten Reisekomfort.
Ab 160.000,- Euro



Tom's 5 World Cruiser

Tom's neueste
Entwicklung
addiert die Gene
des WorldCruisers 2
und 4 zum neuen
WorldCruiser 5.
Ab 160.000,- Euro



Jetzt neu!

Tom's
Welt • Reise • Fahrzeuge

Tel. +49(0)9162/9888365
www.toms-fahrzeugtechnik.de

Die Hochzeitsglocken läuteten ...

**Die Ehe ist wie ein Fußballspiel –
mit dem Unterschied,
dass in der Ehe beide Partner Gewinner sind.**

Kein Fußballspiel, kein Training, nein Spalierstehen zur Hochzeit stand am 08. Oktober für die Fußballer der 1. und 2. Mannschaft auf dem Programm.

Anna (geb. Loy) und Marco Lang „trauten“ sich, und gaben sich an diesem sonnigen Herbsttag in der Kapelle im Neuen Schloss in Sugenheim ihr Ja-Wort.

Die Mannschaftskollegen von Marco empfangen die beiden im Anschluss im romantischen Schlosshof und überbrachten ihre Glückwünsche.

Anna und Marco sind sportlich sehr aktiv. Marco spielt in der 2. Mannschaft im Sturm. Anna joggt in ihrer Freizeit gerne und beide sind leidenschaftliche Fahrradfahrer und verbringen ihren Urlaub oft auf den Rädern.

Dass sie gleich am Morgen nach der Hochzeit mit den Fahrrädern in die Flitterwochen aufgebrochen sind, entpuppte sich dann aber doch als Gerücht ;-).

Liebe Anna, lieber Marco wir wünschen Euch alles Gute, viel Glück und Gesundheit auf Eurem gemeinsamen sportlichen Lebensweg.



Glück kann man nicht kaufen. Es wird geboren.

Glückliche Eltern sind...

Kathrin Bauer und Stefan Prell

Ihre Tochter Amalia Bauer erblickte im Januar das Licht der Welt.

Papa Stefan ist aktiver Fußballer im Mittelfeld und Kapitän der 1. Mannschaft.



Yvonne Schneider und Bruno Fürst

Sara Louise wurde im September geboren. Mit ihren Eltern freute sich auch Lina über ihre kleine Schwester.

Yvonne war regelmäßig montags in der 1. Reihe der Powergymnastik vertreten.

Liebe Yvonne, wir halten Dir Deinen Platz frei, bis Du wieder einsteigen kannst ;-)



*Wir wünschen Amalia und Sara Louise alles Gute,
viel Glück und Gesundheit
und den Eltern viel Freude mit ihrem Nachwuchs.*



TREFFPUNKT
WILD

NACHHALTIG & REGIONAL

Direktvermarkter für nachhaltigen und regionalen Wildgenuss

Familie Birklein
Rüderner Str. 26
91484 Sugenheim

Tel: 09165 / 9959183
E-Mail: treffpunkt-wild@outlook.de

www.treffpunkt-wild.com



Freiwilliges Soziales Schul- Jahr beim RSV Sugenheim

Gleich zwei **FSSJ**er absolvieren ihr **Freiwilliges Soziales Schul-Jahr** 2022/23 in unserer Fußballabteilung: Laura-Marie Wendt, 14 Jahre, und Jonas Höhn, 15 Jahre, beide aus Markt Nordheim.

Das FSSJ ermöglicht Schülerinnen und Schülern aller Schularten ab der 8. Klasse sich für ein Schuljahr lang ehrenamtlich zu betätigen. Die 80 geforderten Stunden sammeln die beiden im laufenden Jahr bei den wöchentlichen Trainingseinheiten, bei Fußballturnieren am Wochenende oder auch bei sonstigen Vereinsveranstaltungen wie Halloween-Party, Kinderfasching, Faschingsdisco... - je nach Bedarf.

Laura-Marie hilft Trainer Andy Zink bei den F-Junioren U8/U9, Jonas unterstützt Christian Pehl bei den E-Junioren U10/U11.

Laura-Marie hat schon im letzten Jahr bei Andy in der Mannschaft geholfen. Sie ist sehr fußballbegeistert, kann aber auf Grund eines „Knieproblems“ leider nicht selbst aktiv spielen. Sie beschäftigt sich sehr gerne mit Kindern und verbindet dies am liebsten mit sportlichen Aktivitäten. Ihre beiden kleinen Brüder sind auch Fußballer. So war es für Sie ganz klar, dass sie sich für ein FSSJ im Fußballbereich beim RSV entscheidet.



Ihre Aufgaben sind sehr unterschiedlich. Je nach Bedarf übernimmt sie das Aufwärmen der Kids, überwacht einzelne Übungen, hilft beim Training oder ist bei Turnieren und Spielen mit anwesend. Neben Fußball ist die Leichtathletik ein weiteres Hobby von ihr.

Jonas

spielt aktuell in der B-Jugend bei Gerd Gößwein. Seit 2017 ist er aktiv im "Juniorenfußball Ehegrund" dabei. Seine Hobbys sind, wie nicht anders zu erwarten,...Fußball. Er schaut aber auch gerne Serien, Filme oder NFL und spielt FIFA.

Auch er übernimmt beim Training Auf- und Abbau der Übungen und hilft, wo's grad nötig ist.



Da Jonas selbst in seiner Mannschaft im Tor steht, versucht er besonders den Torhütern der E-Jugend Tipps und hilfreiche Infos mit auf den Weg zu geben.

Auf die Frage, warum er sich für ein FSSJ beim RSV Sugenheim entschieden hat, kam folgende Antwort:

„Ich spiele jetzt schon seit 2017 bei der SG Ehegrund und habe bisher ausschließlich Trainer vom RSV gehabt, keinen einzigen vom TSV Markt Nordheim, bei dem ich aber offiziell laut Pass spiele.

Durch meinen FSSJ-Einsatz möchte ich dem RSV etwas zurückgeben und die „Rivalität“ der beiden Vereine dadurch etwas lockern.“

Cooler Antwort, Jonas! Vielen Dank :-)

Liebe Laura-Marie, lieber Jonas, ein herzliches Dankeschön an Euch beide für Euer ehrenamtliches Engagement in unserem Verein. In der heutigen Zeit leider alles andere als selbstverständlich.

Daher freuen wir uns umso mehr, dass ihr euch für das FSSJ bei uns entschieden habt, wünschen euch viel Spaß und hoffen, Ihr könnt viele positive Erfahrungen in dieser Zeit sammeln.

Mädchensportgruppe beim RSV Sugenheim



Neustart



Für alle Mädchen ab 10 Jahren.

montags, 18:30-19:30 Uhr

(oder nach Vereinbarung; außer in den Ferien)

Turnhalle, Ehegrundschule Sugenheim

Gruppenleitung: Melanie Wendt
geplanter Start: Januar 2023

Interesse???

... dann melde dich bitte schnellstens bei

Monika Herbolsheimer 0173/7833097 oder Marina Zunder 0160/2793811.

Gymnastik

Pilates

Mittwoch ist Pilates-Tag

Seit mittlerweile 7 Jahren ist das bei meinem Mann und mir so. Unsere Motivation war damals ganz klar. Nach jahrelangem Meiden jeglichen Sportvereins, mussten wir endlich mal was für unseren Körper, besonders den Rücken, tun. Unser Wissen über Pilates war recht übersichtlich. „Langsame Bewegungen unter Körperspannung“. Heute wissen wir es besser.

Wir machen „geführte Bewegungen mit Körperspannung unter Zuhilfenahme gezielter Atmung“

Klingt komplizierter als es mit ein bisschen Übung ist. :-)

In unserer ersten Stunde lernten wir den Ablauf unseres Trainings kennen:

Aufwärmen am Anfang
Übungen im Stehen und auf der Matte
Dehnen zum Abschluss

Das Aufwärmen war soweit noch ganz klar.

Doch die Herausforderungen kamen. Utes Anweisungen „Durch die Nase einatmen - Brustkorb weiten lassen - durch den leicht geöffneten Mund wieder ausatmen - dabei den Bauch einziehen - wir schlüpfen gedanklich in eine enge Jeans - Bauchspannung halten“ forderten am Anfang einiges an Konzentration. Und dann fing die Übung ja erst an.

Doch schon nach kurzer Zeit geht einem die „Pilates-Atmung“ in Fleisch und Blut über und man kann sich auf die einzelnen Übungen voll konzentrieren. Heute sind uns Begriffe wie „Hip Curls“, „Arm Circles“, „Table Top“ und so weiter absolut geläufig, doch es soll sich davon jetzt niemand abschrecken lassen. Ute erklärt jede Übung immer ganz genau.



Sie achtet auf unsere korrekte Körperhaltung und korrigiert uns, wenn wir eine Übung falsch ausführen. Ute weißt uns während der Übungen auch immer wieder auf unsere Körperspannung und die Atmung hin. Eine enorme Hilfe, um sich jederzeit selbst zu korrigieren.

Das Dehnen zum Schluss ist mein persönlicher Favorit. Nochmal die restlichen Spannungen aus dem Körper zu dehnen – super.

Unsere Pilatesstunden folgen im allgemeinen immer dem bereits genannten Schema. Langweilig wird es trotzdem nicht. Ute lässt immer wieder neue Übungen in das Training einfließen.

Wir trainieren mal ohne Hilfsmittel, mal mit Brasils, Pilatesrolle, Pilatesball, Terraband, dem Aero-Step oder dem Pilatesring...
...oder Übungen mit einem Stuhl.

Keiner von uns wird wohl diese Stunde vergessen. Es klang so harmlos und war doch extrem anstrengend.

Falls ihr neugierig geworden seid...

FIT MIT PILATES

Wir trainieren jeden Mittwoch von 19:20 Uhr - 20:20 Uhr

- PILATES kräftigt und dehnt die Muskulatur
- PILATES verbessert die Haltung
- PILATES lindert Verspannungen
- PILATES schult den Körper und entspannt den Geist

Wir haben für uns festgestellt, dass das keine leeren Versprechungen sind. Pilates tut uns gut und ist uns sehr wichtig geworden.

Zum Abschluss sagen wir

„Danke Ute, im Namen aller Pilates-Teilnehmer/innen für dein tolles Training. Auch für die Mühe die du dir mit den Online-Stunden während des Lockdowns gemacht hast. Wir freuen uns auf die nächste Stunde.“

Tanja Ruoff



**FREIMANN'S
WEINSTUBEN**

WIR LADEN SIE EIN, UNSERE WEINE MIT EINER DEFTIGEN BROTZEIT IN UNSEREN WEINSTUBEN ZU PROBIEREN.

Öffnungszeiten: Sa + So ab 14:30 Uhr
Mitte September bis Weihnachten;
Mitte Januar bis Ende Mai

Ingolstadt 11 · 91484 Sugenheim · Tel. 09165 210 u. 1345 freimann-wein@web.de
www.weinbau-freimann.de

Gymnastik

Powergymnastik

Jede Woche **Montag** treffen wir uns **von 19.30 Uhr bis 20.45 Uhr** zur Powergymnastik mit Ute Gackstetter **in der Schulturnhalle**.

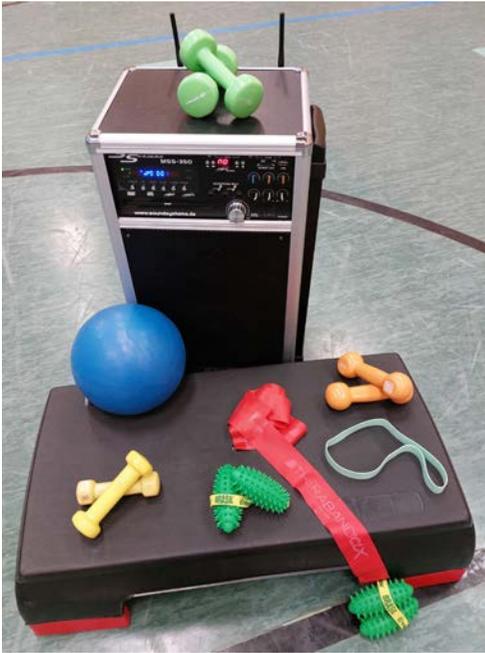
Nach einem 9-stündigen Bürotag und nach dem Abendessen wirft mir mein Sofa sehnsuchtsvolle Blicke zu. Nur ist es leider so, dass die Speckröllchen von alleine auf dem Sofa nicht weniger werden. Und so schaffe ich es meistens dann doch, den inneren Schweinehund zu überwinden und steige ins Auto (nicht sehr sportlich, ich weiß, aber die 10 km von Baudenbach sind mir anderweitig zu viel) und fahre nach Sugenheim.

In der Halle angekommen, sehe ich am Outfit von Ute sofort, ob wir an diesem Abend mal wieder ganz besonders ins Schwitzen kommen ...

Wir beginnen die Stunde mit unserem Aufwärmtraining. Dazu spielt fetzige Rockmusik, die mich an meine (schon etwas entfernte) Jugend erinnert.

Wenn unsere Muskeln dann alle schön aufgewärmt sind, startet Ute mit ihren verschiedenen Programmen, wie z. B. Tabata, Workout mit den Brasils, Skigymnastik, Step & Hanteln (ächz - Hanteln sind nicht mein Ding), Ausdauer, Bauch/Beine/Po usw. Hier kommen wir so richtig ins Stöhnen und Ächzen, dazu dröhnt weiter die Musik, damit wir wenigstens halbwegs im Rhythmus bleiben. Das Programm ist sehr abwechslungsreich und es ist wirklich für jeden etwas dabei.

Nachdem wir dann völlig k.o. sind, und ich heimlich schon 3x auf die Uhr gelinst habe, kommen wir nach ein paar abschließenden Dehnungsübungen zum Ende der Stunde.



Ausgelaugt und verschwitzt fließen Adrenalin und Glückshormone durch den Körper. Und spätestens jetzt weiß ich wieder, warum ich mich doch aufgerafft habe, ins Auto zu steigen, statt auf meinem Sofa zu bleiben. Bewegung tut sooo gut!

Liebe Ute, Du machst das wirklich toll! In ganz besonderer Erinnerung ist mir ein Onlineabend während der Coronazeit geblieben: zu Fasching hatten wir eine extra Faschingsstunde, zu der wir den ganzen Abend getanzt haben, der Sekt stand natürlich neben dem Bildschirm mit dabei.

Es war, als würden wir nach unendlich langer Sperrzeit nun wieder ausgelassen miteinander feiern können. Das war einfach mega!

Und so freue ich mich weiter auf jeden Montag, wenn es wieder heißt „auf zur Powergymnastik“.

Susi Penhouët.


**zweirad
herrmann**
97 346 Iphofen • Bahnhofstr.36 • Tel. 09323/3331

Gymnastik

Kinderturnen (4 - 6 Jahre)

Mit Bewegung und Spaß das Jahr erleben

Kinderturnen mit Annemarie Hertlein und Nadine Zink

Kinder haben einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Um dem gerecht zu werden, möchten auch wir einen kleinen Beitrag leisten und bieten daher **jeden Montag, in der Zeit von 16:30 – 17:30 Uhr** eine Turnstunde in der **Sporthalle der Grundschule Sugenheim** an, bei der die Eltern leider draußen bleiben müssen ;-)

Unsere Stunden für die 35 Kids werden unterschiedlich gestaltet, wir orientieren uns an den Jahreszeiten, Feierlichkeiten und was das Jahr so bringt. So sind die RSV-Kids bestens gerüstet für die Ostereisuche, bleiben im Frühjahr wachsam, wenn alle Tiere vom Winterschlaf aufstehen und im Winter kann auch ohne Schnee in der Halle gerodelt werden. :-) Dank der zahlreichen Sportgeräte können wir mit viel Fantasie einen Zoo besuchen, als Taucher den Meeresgrund erobern und so spielerisch und mit viel Spaß Bewegungsbaustellen, Spiele und Rhythmik kennenlernen und festigen.

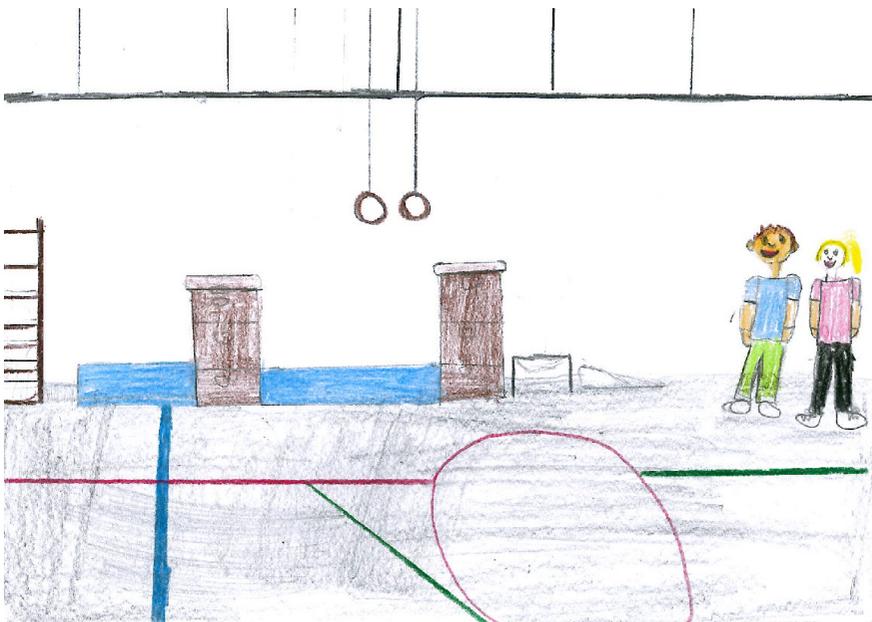
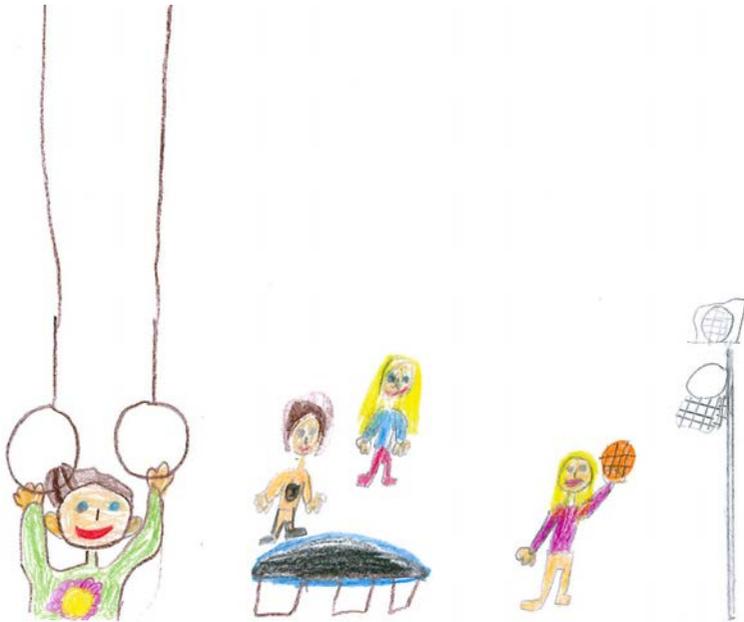
Unsere Grundstruktur bleibt dabei immer gleich: Wir beginnen mit einem Begrüßungsgedicht und wärmen uns für die Stunde auf. Zum Schluss gibt es immer eine kleine Entspannungseinheit mit Geschichten, Zweiermassagen, Yogaübungen oder ruhige Spiele, die auch die Gruppensicherheit stärken soll. Am Ende der Stunde wissen alle Kinder bestens Bescheid und rufen zusammen, dass die Halle bebt:

Turnen macht Spaß!





Auch die Kleinen haben eine Meinung zum Kinderturnen ...





Das Sprungbrett

Juhu endlich wieder ^{kurzer} Kinderturnen! Heute zeige ich euch das Sprungbrett. 17.10.22

Man nimmt Anlauf, springt mit 1 Bein ab und springt kräftig ins Trampolin und kommt dann auf dem Kasten entweder im Sitzen oder Stehen an.

Mir gefällt das Sprungbrett weil ich finde das die Wablung sich so toll anfühlt.

Und wir machen es so jede zweite oder dritte Woche.

Viele Grüsse

eure Swea

Vom Kinderturnen!

Hallo zusammen,
die Kinder von der Turngruppe
am Montag, möchten euch liebe Leser
berichten was wir alles so in der
Turnstunde machen.

Treffpunkt ist immer um 17.30 Uhr
an der Turnhalle in Sugenheim.

Bei schönem Wetter gehen wir raus,
wenn es regnet bleiben wir in der Halle.

Am Anfang von der Stunde
wärmen wir uns mit einem Spiel
auf. Ein tolles Spiel zum aufwärmen
heißt z.B. „Bratkartoffel“, das ist
immer sehr lustig!

Danach bauen wir zusammen mit
Marina einen Parkour auf.

Da gibt es ein Trampolin, Matten,
Ringe, Kästen und ein Sprungbrett

Solche Stationen sind immer sehr
cool und wir können uns
richtig austoben.

Am Ende der Stunde sind wir
immer ganz schön fertig, aber wir
hatten mega Spaß.
Und einen Aufkleber gibt es auch
noch.

Viele Grüße

von der
Turngruppe am Montag

Amelie u.
Lena

friedrich

GmbH & Co. KG

HAUSTECHNIK

- Heizungsbau
- Sanitärtechnik
- Solaranlagen
- Kundendienst
- regenerative Energien

Tel.: 09165-995790
Fax: 09165-995791

Ingolstadt 39
91484 Sugenheim

Gymnastik

Eltern-Kind-Turnen (1,5 - 4 Jahre)

Mutig setzt Jonas einen Schritt vor den anderen, immer weiter die Langbank hinauf. Mama läuft neben ihm, aber bisher schafft er es allein.

Er hat die Bank am Boden bestiegen, aber das andere Ende hängt weiter oben an Seilen und das wackelt. Je höher Jonas die Bank hinaufläuft, desto mehr schwingt sie an den Seilen hin und her. Nun braucht er doch Mamas Hand. Geschafft!

Mit Mamas Hilfe ist Jonas am Ende der Bank angekommen. Nun fehlt nur noch der Sprung hinab auf die Weichbodenmatte.



Mama kann die Hand jetzt loslassen, den Sprung schafft er allein. Mit seinen drei Jahren gehört er ja auch schon zu den Großen im Eltern-Kind-Turnen.

Jeden Montag von 15:30 bis 16:30 Uhr besucht er mit Mama, Papa, Oma oder Opa das Turnen in der **Schulturnhalle**. Tatjana, die Turnleiterin, überlegt sich immer wieder neue Stationen, die alle gemeinsam für die Kinder aufbauen.

So und nun? Soll er als nächstes lieber zum Trampolin oder an den Ringen turnen? Jonas entscheidet sich dazu, durch den Tunnel aus bunten Matten und Tüchern zu robben.

Doch dann ertönt schon die Triangel. Die Kinder wissen, dass sich nun alle noch einmal im Kreis treffen. Dort gibt es zum Abschluss noch ein oder zwei Bewegungslieder oder Fingerspiele und, ganz wichtig, einen Aufkleber.

Nach den „Turnen macht Spaß“-Rufen flitzen die Kinder glücklich zurück in die Umkleidekabinen. Nächstes Mal will Jonas wieder mit dabei sein. Die Kinder sind schon gespannt, was sie dann erwartet.

Nina Schiefer



Nachdem Nadine Zink die Eltern-Kind-Turngruppe aus zeitlichen Gründen leider nicht mehr weiterführen konnte, haben Tatjana Springer und Marlene Hildenbrand die Leitung im September 2022 übernommen und freuen sich mit den Kleinsten des RSV gemeinsam Bewegungslandschaften zu erkunden.



Sicher unterwegs mit uns!

Omnibusunternehmen

Kfz-Betrieb • Reparatur aller Marken
Neuwagen • Jahres- und Gebrauchtwagen
Kfz-Lackiermeisterbetrieb



HÖHN



Höhn GmbH
Schulstraße 4 • 91484 Sugenheim
Telefon 09165/272 • Fax 09165/1331
www.hoehn-reisen.de





Garten & Landschaftsbau

Kompetenz und Kreativität vereint
Zusammen möchte ich mit Ihnen

Ihre Grundstücke und Gärten in einem neuem Licht erscheinen lassen.
Effektiv, akkurat & termingerecht Sorge ich als Fachmann dafür, dass Ihre Vorstellungen
in die Tat umgesetzt werden.

Ressourcenschonend achte ich darauf, dass die Konzepte/Planungen, die ich gemeinsam mit
Ihnen ausarbeite, Ihnen nachhaltig & langfristig Freude bereiten & sich den unterschiedlichsten
Gegebenheiten sowie Bodenbeschaffenheiten Ihres Gartens und Grundstückes anpassen.

Pflanz- & Pflegearbeiten

Gartenneugestaltung

Be- & Entwässerung/Teichbau

Baumpflegearbeiten

Natursteinmauern/Treppenanlagen

Zisternen & Rigolen

Zäune & Sichtschutz

Pflaster- & Natursteinmauern

Erd- & Baggerarbeiten



Garten- & Landschaftsbau

Kevin Senft
Schulstr. 7
91484 Sugenheim
Tel. 0175 - 6965684
info@senft-galabau.de
www.senft-galabau.de



Genießen Sie Spezialitäten aus unserer italienischen Küche
Pizza, Pasta und mehr...

Beachten Sie unsere aktuellen Tagesgerichte!

Nudelgerichte, (Familien-) pizzen, Salate und vieles mehr auch
zum Mitnehmen. Tel. 09165/1380

Sonntag: Mittagstisch

Wochentags Mittagstisch ab 5 Personen auf Reservierung gerne möglich.

RSV-Sportgaststätte

Giovanni & Nicola Volpe
Am Sportplatz 1
91484 Sugenheim

Öffnungszeiten: Mo – Sa. ab 17 Uhr
So: 11.00 Uhr – 14.30 Uhr und ab 17 Uhr
Donnerstag Ruhetag

Gymnastik

Seniorengymnastik

Wir Senioren

- wollen uns begegnen
- haben Spaß an Bewegung
- wollen unsere Gesundheit fördern und erhalten
- wollen unsere Muskeln und unseren Bewegungsapparat kräftigen

Darum treffen wir uns immer montags um 18:30 Uhr im Sportheim zum Üben. Monika sorgt in jeder Sportstunde für Abwechslung, sodass uns nie langweilig wird.

Ob Übungen mit dem Pezziball, Retondoball, Theraband, Seile, Brasils oder Luftballons, es ist für jeden was passendes dabei. Besonders gefragt ist unser Geist bei Koordinationsaufgaben und -spielen. Manchmal wagen wir auch ein kleines Tänzchen.



Wir sind momentan 10 - 12 Senioren, die regelmäßig zum Sport kommen, in der Altersgruppe von 72 - 83 Jahren. Auch zwei männliche Mitglieder gehören zu unserer Runde. Wir kommen alle sehr gerne in Monikas Turnstunde, denn jede Stunde macht einfach riesig Spaß und man hat auf jeden Fall die Gewissheit, sich uns seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Wer dieses Erlebnis mit uns teilen möchte, ist jederzeit herzlich willkommen. Wir freuen uns über jeden Neuzugang. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Liebe Monika,
ein großes Dankeschön nochmals an Dich, für die abwechslungsreichen Sportstunden, die Du hoffentlich noch lange durchführen wirst.

Edeltraud Fleures für die gesamte Seniorengruppe.



MALERMEISTER

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Wärmedämmung
- Trockenbau
- Fassade

Thomas Herbolsheimer

Mittelweg 2a, 91484 Sugenheim

Mobil: 0172/8963713 Tel: 09165/995548 Fax:09165/648

E-Mail: maler-herbolsheimer@freenet.de

Gymnastik

Fit für den Alltag

Jeweils **Mittwoch um 18:00 Uhr** treffen wir uns in der **RSV Halle** zur gemeinsamen Sportstunde.

Ute Gackstetter leitet die Gruppe und wir beginnen die Stunde mit Aufwärm-Übungen. Wir turnen einzeln mit Musik auf einer Gymnastikmatte. Ute lässt sich stets ein anderes abwechslungsreiches Trainingsprogramm einfallen. Wir machen Pilates-Übungen, Faszientraining und Gelenk-Mobilisation. Wir trainieren die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Koordination. Dabei üben wir auch manchmal mit Ball, mal mit Theraband, Brazils oder Reifen. Keine Stunde gleicht der anderen.

Jede Übung wird von Ute genau vorgemacht und erklärt. Somit stellt es auch für Neuzugänge kein Problem dar, jederzeit einzusteigen.

Am Ende der Stunde wird der Körper ausgiebig gedehnt. Dabei gibt es auch Entspannungsübungen.

Fazit: Der Name „Fit für den Alltag“ trifft auf diese Stunde voll und ganz zu und wir können sie aus tiefster Überzeugung nur weiter empfehlen. Danach ist einfach jeder Muskel und jedes Gelenk im Körper bewegt worden.

Wir danken Ute für ihr großes Engagement und den enormen Zeitaufwand, den sie für die Vorbereitung und Durchführung ihrer Gymnastikstunden aufbringt. Uns macht es allen großen Spaß und wir hoffen, dass der Kurs durch weitere rege Teilnahme noch lange fortgeführt werden kann.

Tanja Ell und Steffi Kistner

BÄCKEREI KONDITOREI CAFE
Streicher
 Backtradition seit 1848
 Reinschmecken & Genießen

Bäckerei Konditorei Cafe Streicher
 Kirchstraße 9, 91484 Sugenheim, Telefon 09165/4022
 www.baecker-streicher.de

Lassen Sie sich von uns verwöhnen:

- feine Kaffeespezialitäten
- köstliche Kuchen und Torten
- leckere Frühstücke
- edle Pralinen

Ihre Familie Streicher mit Team

WOLFGANG HUDEZECK

Schreinermeister

Galgenstraße 16 · 91484 Sugenheim/Ullstadt
 Telefon 0 91 64-13 35 · schreinerei-hudezeck@t-online.de

Bau- und Möbelschreinerei
Innenausbau und Sonderanfertigungen
Holz- und Kunststofffenster
Insektenschutz · Glaserarbeiten



Gymnastik

Männers only



...ich habe meinen Mann zum Sterben runtergeschickt... Solch eine martialisches Aussage seiner Ehefrau bekam tatsächlich ein Teilnehmer aus dem oberen Ehegrund mit auf den Weg zum „Männers Only Kurs“.

Glücklicherweise war dann alles halb so schlimm. Am ersten Kurstag legte Ute Wert auf fließende Bewegungen. Und da sind wir Männer ja ganz in unserem Element. Das Fließende, das Bewegliche, die Ästhetik, das Grazile, das Bauchdecken nach innen ziehen ...all das wurde uns ja quasi in die Wiege gelegt.

Lange Rede kurzer Sinn. Alle Teilnehmer überstanden die Stunde wohlbehalten und die Stimmung in der Kabine danach war sehr aufgelöst.

(Bericht eines anonymen Teilnehmers)



Sugenheim, Hauptstraße 24

Unterricht Donnerstag 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
 Anmeldung und Beratung ab 18:30 Uhr

Ausbildung in den Klassen A, B, C und T *
 Aufbauseminare für Fahranfänger (ASF)
 Fahrreignisseminare (FES)
 LKW-Fahrer-Grundqualifikation
 LKW-Fahrer-Weiterbildung

LKW-Berufskraftfahrer-Weiterbildungen

Fragen Sie nach unseren Terminen!
 Telefon 091 61/60317 oder online unter
<http://www.fahrschule-wust.de/>



* Ausbildung in den Klassen A und B durch die Fahrschule Wust GmbH

Elektro Berwind GmbH

Ingolstadt 44 · 91484 Sugenheim · Mail: elektro-berwind@gmx.de
 Handy: 01 72/8 20 29 04

- Blitzschutz
- Photovoltaik und Batteriespeicher
- SAT-Spiegel
- Elektroinstallationen
- Türsprechanlagen
- Notstromaggregate
- Rauchmelder
- Reparaturen



DU ENTSCHEIDEST!



*Bestimm' Dein
Endspiel selbst!*



**Rechter
Bestattungen** e.K.
Inh. Sebastian Langemann
Bestattermeister

An der Sonnenleite 26
91484 Sugenheim
Tel: 09165-254



www.rechter-bestattungen.de
info@rechter-bestattungen.de

Vorsorge – eine Sorge weniger

Tennis

Tennistraining im Seniorenbereich

Dienstagabend oder auch mal Mittwoch oder vielleicht auch Donnerstag, wie es eben gerade passt. Und Hauptsache, die Sonne lacht noch am Sommerhimmel.

Auf unserer schönen Sportanlage macht sich Jochen Abele bereits warm und wartet auf seine drei Tennisschüler im Alter von 35 bis 43 Jahren, die auch schon bald eintreffen, um endlich mal wieder regelmäßig ein paar Bälle schlagen zu können.

Und sich nebenbei natürlich gerne auch einige Tipps zur besseren Technik geben lassen.

Egal ob Anfänger, Amateurspieler oder auch Profi, jeder ist jederzeit herzlich willkommen beim wöchentlichen Training mit einzusteigen. Je mehr es sind, desto mehr Spaß macht es!

Wir freuen uns gerne auf neue Gesichter, wenn es im nächsten Frühjahr wieder los geht.

Interessenten dürfen sich gerne auch schon jetzt an Jürgen Gackstetter (0151 46 61 86 06) wenden.



Baumaßnahmen am Sportheim

In diesem Bericht möchten wir einen kurzen Einblick in die im Jahr 2022 durchgeführten Arbeiten in den Räumlichkeiten des RSV geben.

Ein Großteil der Projekte war immer noch dem Hochwasser von 2021 geschuldet. Der sichtbarste Part ist hierbei der neue Sportboden der Halle. Dieser wurde zu Beginn des Jahres durch die Firma Wilms aus Wiesentheid eingebaut. Zuvor wurden von uns in Eigenleistung unter anderem circa 1,5 Kilometer Rohrleitung für die Fußbodenheizung verlegt. Diese wurde dann durch die Firma Friedrich in Betrieb genommen.



Ein weiterer Punkt waren die alten Heizöltanks. Nachdem diese beim Hochwasser aufgeschwommen waren, mussten sie von einer Fachfirma entsorgt werden. Natürlich wurde vorab das noch vorhandene Heizöl in die neuen Tanks umgepumpt. Der Rückbau sowie die Montage der neuen Tanks wurde im Anschluss noch von einem Sachverständigen abgenommen.



Um für ein erneutes Hochwasser besser gewappnet zu sein, ließen wir uns in Sachen technischer Hochwasserschutz beraten. Im Anschluss fiel die Entscheidung auf ein leicht zu handhabendes System aus Aluminiumplatten. Auch wenn wir natürlich inständig hoffen, dieses System niemals einsetzen zu müssen.

Viele Stunden an Arbeit wurden auch in die elektrischen Anlagen investiert. So wurden im gesamten Bereich des Kellers die Installationen so weit in Richtung Decke versetzt wie möglich. Der in die Jahre gekommene Schaltschrank der Heizungs- und Lüftungsanlage wurde demontiert und eine neue Steuerung für die Heizung installiert. Ebenso wurde die Elektroverteilung im Brunnenhäuschen erneuert und bereits für die LED Flutlichtanlage umgerüstet.

Weiter wurde im Kabinentrakt die Steuerung der Sauna erneuert. Auch ein neuer Saunaoffen musste angeschafft werden, da der alte nach dem Hochwasser defekt war. Nebenbei wurden immer wieder einmal defekte Leuchtmittel getauscht und der ein oder andere Stromzähler gewechselt.



Auch die Sanitäreanlage im Bereich der Pizzeria sind mittlerweile in die Jahre gekommen. Nachdem die automatische Steuerung der Urinale immer wieder Probleme bereitet hatte und die Ersatzteile wenn überhaupt, dann nur zu absurden Preisen, zu beschaffen waren, wurden die vier Stück komplett modernisiert.



Ein weiteres Sorgenkind sind die Duschen in den Kabinen. Mehrmals im Jahr ist es z. B. notwendig, sowohl die Duschköpfe als auch die Armaturen zu entkalken. Da sich hier die Beschaffung von Ersatzteilen auf Grund des Alters des Systems ebenfalls schwierig gestaltet, ist hier in nächster Zeit Kreativität gefragt. Und es muss wieder die ein oder andere Stunde investiert werden.

Grüße von eurem Facilitymanagement
Thomas & Jürgen

Baumaßnahmen im Außenbereich

Hier ein „kurzer“ Rückblick, was im letzten Jahr alles im Außenbereich geschuftet und verändert wurde. Dies alles war nur möglich, durch viele fleißige Hände!

Ein riesengroßes DANKESCHÖN an alle freiwilligen Unterstützer - ohne EUCH wäre dies alles nicht stemmbar gewesen.

Wie z. B.:

- Das Fällen des Baumes, der den Flutlichtmasten auf dem B-Platz komplett in Beschlag genommen hatte. Im Zuge dessen konnten wir auch gleich die Vorbereitungen für die Neuinstallation der neuen, energiesparenden Flutlichtanlage mit veranlassen.
- Die Reparatur unseres wichtigen Sichelrasenmähers. Dieser verlor immer wieder Öl und wurde durch die Firma JOCHEN SCHLÖPP aus Markt Nordheim wieder in Stand gesetzt.
- Unser groß angelegter Arbeitseinsatz Ende März. Hier wurde vieles geschafft: alle Bäume zurückgeschnitten, Wege von Unkraut befreit, Soccercourt aufgestellt und auch die Tornetze der Großfeldtore des B-Platzes erneuert.
- Das Vertikutieren des A- und B- Platzes im April. Hierbei wurde beim B- Platz eine Fachfirma hinzugezogen, um die Ursache feststellen zu lassen, warum der Platz nicht mehr richtig abfließen kann. Das Ergebnis war ernüchternd, hier besteht weiterhin noch Handlungsbedarf ...
- Pflasterarbeiten beim Garagenvorplatz. Großer Dank an den Bauleiter CHRISTIAN PEHL - ohne Ihn wären wir hier aufgeschmissen gewesen.

- Unzählbare Stunden für die Bewässerung der Plätze in diesem Jahrhundert-sommer; ein herzlicher Dank geht hier an TOBIAS und FABIAN GANTER

- Ende Mai wurden ca. 2 Tonnen. Quarzsand in den Soccercourt eingearbeitet. Der alte Sand wurde durch das Hochwasser 2021 ausgespült.

- Reparaturarbeiten am Tennisplatzzaun wie auch am Soccercourt. Dieser wurde besser befestigt, dass er beim nächsten Unwetter hoffentlich verschont bleibt.

- Das Aufstellen der neuen Spielerkabinen am A-Platz.

- Das etwas knifflige Aufstellen des Kletterturms im September. Hier wurde für unsere kleinsten der Spielplatz wieder um eine Attraktion erweitert.



- Die Installation der neuen Flutlicht-anlage am B- und C- Platz konnten wir im November abschließen.



- Neuanschaffung eines Streuwagens. Der in die Jahre gekommene Alte verweigerte seinen Dienst und musste ersetzt werden.
- Im Oktober erfolgte noch einmal ein großer Arbeitseinsatz, um unsere schöne Anlage Winterfest zu machen.

Wir können NIE GENUG DANKE sagen:

Danke an GERD GÖSSWEIN für das Düngen der Plätze und an MAXIM NITTMANN für die Unterstützung bei der Pflege der Außenanlage.



Einen herzlichsten Dank an MANFRED KÖHLER, der unzählige Stunden bei unserem RSV verbringt: Mähen der Plätze und einfach alles rund um unsere Außenanlage behält er stets im Auge und ist immer mit Rat und Tat zur Stelle, um unsere Anlage weiterzuentwickeln.

Ein GROSSES DANKE AN ALLE die wir jetzt hier namentlich nicht aufgezählt haben, ihr seid einfach alle SPITZE und UNBEZAHLBAR!!!!!!

Gruß

Marcus und Sebastian



Montagetechnik Zink GmbH

🏠 Neustädter Straße 23 / 91456 Diespeck
☎ 09161 / 872 63 36
📱 01590 / 138 32 61
✉ info@montagetechnik.bayern



Ihr Fachpartner für Steiganlagen und Absturzsicherungen

Mit uns aufsteigen!
Für gute Leute ham mer Platz!
Bewerbe dich jetzt!



CHRISTIAN MOTZEK PHOTOGRAPHY

Schellert 5 | 91413 Neustadt a. d. Aisch
Tel +49 (0) 9161 8726892 | Mobil +49 (0) 151 50470391
mail@christianmotzek.de | www.christianmotzek.de

FOTOGRAFIE DESIGN VIDEO





Fotos: Christian Motzek

Jubiläum

Rückblick auf 75-Jahr-Feier

Vom 22.07. – 24.07.2022 standen die Feierlichkeiten anlässlich des 75-jährigen Jubiläums des RSV Sugenehms an.

Den Anfang machte am Freitag der Kommersabend mit musikalischer Unterhaltung durch den Männergesangverein Sugenehm. Nach einem kurzen Rückblick auf die letzten Jahre durch Jürgen Gackstetter und einen Ausblick auf die Zukunft von Markus Popp, lag das Augenmerk auf den Ehrungen der letzten drei Jahre.



Unser langjährigstes Mitglied Hans Stengel wurde für 75 Jahre treue RSV-Mitgliedschaft geehrt.

Last but not least galt Thomas Loy (11 Jahre Vorstand) und Gerd Gößwein (viele Jahre Platzwart und Beisitzer) für ihre besonderen Verdienste besonderer Dank.



Nach einer kurzen Pause überraschte das RSV-Männerballett mit einem Auftritt, in welchem die verschiedenen Abteilungen (Fußball, Gymnastik, Karate und Tennis) auf akrobatische Weise vorgestellt wurden. Mit der Vorstellung der inoffiziellen fünften Abteilung (siehe Bild) wurde der Auftritt erfolgreich beendet und der Abend zum lockeren Teil übergeleitet.



Mit Blasmusik von „Wolfgang Hoyer and Friends“ und Barbetrieb haben wir den Freitag gemütlich ausklingen lassen, schließlich war am Samstag volles Programm.

Mit einem Audiosus Soccer-Court Turnier sind wir dann sportlich ins Wochenende gestartet. Männer und Frauen, Jungs und Mädchen, haben sich zu kleinen Teams zusammengefunden und hatten großen Spaß daran unseren Kunstrasenplatz einzuweihen. Als offizieller Sieger gingen „Die Aperoliker“ hervor. Sieger der Herzen war das am Vorabend entstandene „Team Layla“.



Beim anschließenden Fußballturnier traten die Herrenmannschaften des RSV Sugenheim, der SG Markt Bibart/Markt Nordheim und des TSV Dachsbach/Birnbaum an. Hier teilten sich die SG Markt Bibart/Markt Nordheim und der RSV den ersten Platz.



Zum Glück war das Wetter abends noch auf unserer Seite und wir wurden für unseren Mut belohnt, die Veranstaltung relativ kurzfristig in ein OpenAir umzuwandeln.

Die „Gaudifranken“ haben bis 2:30 Uhr den C-Platz zum Beben gebracht. Die Stimmung war hervorragend. Keiner wollte anschließend nach Hause und somit wurde die Party in die Bar verlegt, wo bis in die frühen Morgenstunden gefeiert wurde.



Nach einer sehr kurzen Nacht fand der ökumenische Gottesdienst, mit musikalischer Begleitung durch die Sugenheimer Musikanten, statt. Pfarrer Jakob Neunhoeffer hat uns hierbei verraten, dass auch er einen großen Bezug zum Fußball hat und sich als Club-Fan geoutet, was so manchen Gottesdienstbesucher sicherlich gefreut hat.

Nachmittags stand noch das Spiel der Aufstiegsmannschaften von 1996 und 2008 auf dem Programm. Schön, dass viele Ehemalige den Weg nach Sugenheim gefunden haben. So kam wieder die ein oder andere Erinnerung an damalige Zeiten auf. Uns freut es sehr, dass sich daraus sogar ein „Fußballerstammtisch“ entwickelt hat.



Fazit von uns:

Es waren zwar inklusive Planung, Auf- und Abbau sehr anstrengende, nervenaufreibende und teilweise auch lange Tage/Nächte, aber das war es wert. Es hat uns viel Freude gemacht, dieses Jubiläum zu organisieren und zu sehen, wie viel Spaß ihr (und wir) an diesen drei Tagen hattet. Die Rückmeldungen waren überwiegend positiv.

Wir möchten uns hier noch mal bei allen Helfern und Sponsoren ganz herzlich bedanken. Auch wenn es einiges an Arbeit war, so hoffen wir, dass bei euch der Spaß nicht zu kurz kam.

Trotzdem möchten wir es nicht vergessen, ein ganz besonderes Dankeschön an Christoph Stinn für die unentgeltliche Bereitstellung des technischen Equipments und an die Gemeinde Sugenheim, die uns ebenfalls sehr großzügig unterstützt hat, auszusprechen. Dies ist in der heutigen Zeit leider nicht mehr selbstverständlich.

Ohne euch alle wäre das Jubiläum in diesem Ausmaß nicht möglich gewesen. Nur GEMEINSAM kann man es schaffen.

Euer Festausschuss



Danke Sugenheim!



das **Gaudifranken**
Stimmend bis das Zeit abbeht...

volkston.de









Jugendvorstandschaft

Am Ostersonntag, den 16. April fand das traditionelle Ostereiersuchen statt. Nachdem wir uns am RSV Gelände getroffen hatten, sind wir zusammen in den Park vom neuen Schloß gelaufen, da der Osterhase uns verraten hat, in diesem Jahr dort die Eier bzw. Süßigkeiten versteckt zu haben. Im Anschluss haben wir noch einige Spiele wie Sackhüpfen oder Tauziehen veranstaltet.

Mit einem erfolgreichen Kaffee- und Kuchenverkauf konnten wir uns am 15. Mai beim Frühjahrsmarkt am Marktplatz beteiligen.

Am Jubiläumswochenende hat die Jugendabteilung verschiedene Spielstationen für unsere kleinen Gäste angeboten.

Beim Ferienprogramm am 10. September konnten alle teilnehmenden Kids das DFB-Sportabzeichen erfolgreich ablegen.



Der neue Klettertrum wurde im September unter Mithilfe von vielen fleißigen Händen aufgebaut.



SG Sugenheim / Mkt. Bibart / Mkt. Nordheim



EIN GROSSES DANKESCHÖN AN UNSERE JUGENDSPONSOREN

Unsere Jugendmannschaften wurden heuer wieder fleißig mit Trikotsätzen, Trainingsjacken und T-Shirts ausgestattet.

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Sponsoren und freuen uns über die großartige Unterstützung unserer Nachwuchskicker:

U8/U9 Jugendsponsor: **MTZ Montagetechnik Zink GmbH**

U10/U11 Jugendsponsor: **Dienstbier GmbH & Co. KG**

U10/U11 Jugendsponsor: **TOM'S FAHRZEUGTECHNIK**

U12/U13 Jugendsponsor: **ERMET BUCK
Kunststofftechnologie GmbH**



U7/U8/U9/U10/U11/U12/U13: Rauch Spanplattenwerke GmbH



U10/U11 Jugendsponsor: Rohr & Kanalreinigung Werner Schwarzer



Unsere Sponsorentafel ist voll!
Herzlichen Dank an alle Sponsoren



Bilder unserer Halloween-Feier:



vr-teilhaberbank.de/teilhaber

Bis 30.12.2022
Anteile bis
zu 10.000 €
zeichnen

Mehr erreichen
mit meiner Bank

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Als Teilhaber profitieren Sie 3-fach

- Sie erhalten verschiedene Vorteile und Vergünstigungen.
- Sie werden mit einer Dividende am wirtschaftlichen Erfolg der Bank beteiligt.
- Durch unseren TeilhaberBonus können Sie Ihre jährliche Ausschüttung noch erhöhen.

Alle Infos: vr-teilhaberbank.de/teilhaber



VR meine Bank
Fürth | Neustadt | Uffenheim

audiosus
einfach.natürlich.hören.



Jubel hören.

audiosus Hörzentrum / Im Grund 7 / 91484 Sugenheim / 09165 224 00 01 / info@audiosus.de
audiosus Hörzentrum / Hauptstraße 2 / 91463 Dietersheim / 09161 871 91 51 / info@audiosus.de

audiosus.de

