



Lasst euch bewegen

TOP FIT



Mountainbike - Wochenende

Das war ein Wochenende wie aus dem Bilderbuch für die jungen MTB - Fahrer. Der Workshop mit Larry Keser erstreckte sich über zwei Tage. Am ersten Tag ging es in der Hauptsache um das Fahrrad selbst. Wie stelle ich Dämpfer, Federgabel, Lenker, Bremshebel usw. richtig ein. Ein Parcours war aufgebaut, wo sich die Kids mit dem frisch justierten MTB vertraut machen konnten. Am Sonntag stand erst mal Theorie im Vordergrund. Viele Fachbegriffe waren den Jungs schon vertraut.

An der Westerwaldhalle waren Hindernisse aufgebaut, die bewältigt werden mussten. Das alles machte hungrig und so wurde dann ein gesundes Essen mit Reis und viel Gemüse gemeinsam gekocht. Weiter ging es zum St-Hubertus-Platz, wo der Trainer Larry Keser die Fahrer über Treppen, Stock und Stein und durchs Wasser usw. schickte. Für alle ein lehrreicher Workshop.



Ristorante Pizzeria
San Valentino



Sommer-Challenge

Bei der Frühjahrs-Challenge hatte sich der Turnverein ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit dem SRC Heimbach-Weiss geliefert. Dieses Mal wollten es die Beteiligten noch besser machen. Ab dem 14.07. konnten die erbrachten Leistungen per Foto, Video oder Screenshot an das Wertungszentrum des Skiverbandes Rheinland geschickt werden. Und, tatsächlich schafften es unsere

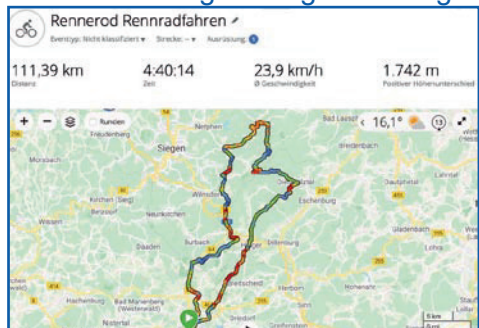
Sportler aus den verschiedensten Abteilungen den ersten Platz zu erobern. Den Erlös spendete der Turnverein den Vereinen aus dem Skiverband Rheinland, die durch die Flutkatastrophe betroffen sind. Tolle Idee und großartige Leistung !

Von welchem Verein haben die Mitglieder derzeit die meisten Punkte gesammelt?	
Turnverein 1901 Rennerod e.V.(SVR)	2555,23
Biatlon-SC Adenau e.V.(SVR)	1553,94
Skilanglauf- u. Rollsportclub Heimbach-Weiss(SVR)	513,16
Ski-Club Bad Kreuznach e.V.(SVR)	391,06
Idarer Turnverein 1873 e.V.(SVR)	338,36
Ski-Langlauf-Verein Ernstberg e.V.(SVR)	116,24
TuWi Adenau e.V.(SVR)	74,96
Wintersportverein 1965 e.V. Mayen(SVR)	3,27

Herzsport spendet für Flutopfer

Unsere rührige Herzsportgruppe beteiligte auch an der Spendensammlung für das schlimm betroffene Ahrtal. Sie planten eine gemeinsame Wanderung durch die Gemarkung von Hellenhahn. Diese fiel im vergangenen Jahr der Coronapandemie zum Opfer.

Gerd Schilling und Willi Simon hatten einiges Wissenswertes für die interessierten Wanderer parat. Zum Abschluss der Exkursion war gemeinsames Kaffeetrinken und Kuchenessen im Mühlenbäcker-Café in



**PHYSIO-TEAM
RENNEROD**

PRÄVENTION · REHABILITATION · WELLNESS

Christina Stoll
Inhaberin

Hauptstraße 68 · 56477 Rennerod
Telefon: 02664 6380 · Fax: 02664 9111575

info@physioteam-rennerod.de · www.physioteam-rennerod.de

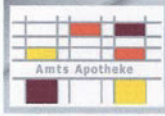
Hellenhahn angesagt. Im Mittelpunkt der Unterhaltungen stand natürlich die verheerende Flutkatastrophe im Ahrtal und deren Folgen. Die Herzsportler ließen ihre Herzen sprechen und spendeten als Zeichen der Solidarität. Einen Teilbetrag entnahmen sie der eigenen „Clubkasse“. Gerd Schilling ging mit der Sammeldose herum und tatsächlich kamen 500,00 € zusammen. Die Flutopfer freuen sich sicher über jede noch so kleine Spende.



Kreative Übungsleiter/innen

Die Übungsleiter/innen der Turn- und Leichtathletikgruppen sind mit tollen Ideen über sich hinausgewachsen. So können die Kinder Coronazeiten gut überstehen: Silke Germann, Brigitte Hermann, Sarah und Lisa Mohr, Sara Fröhlich, Nadine Melzer, Lisa Gondal und Michael Sabel.





Amts – Apotheke
Hauptstr. 60A
56477 Rennerod
Tel. 02664 411
Thomas Plamper e.K.



Sonnen Apotheke
Westeroher Str. 1a
56477 Rennerod
Tel. 02664 6228

immer
und
überall



Sport Röttger
Sport-Vertriebs-GmbH
Hauptstraße 32 56477 Rennerod
sport-roettger.de






DRUCKHAUS
Rennerod



Der Immobilienprofi in Ihrer Region!

Hauptstr. 50 • 56477 Rennerod
0 26 64 / 4 67 97 10 • www.bender-immobilien.de

Bender & Bender *Einen Makler beauftragen,
über 60 Makler arbeiten für Sie!*
- Immobilien Gruppe -

„Beate Online“ wieder präsent

Wegen ihres fleißigen „Online-Trainings“ bekam Beate vom Vorsitzenden einen neuen Namen verpasst. Aber nun endlich darf sie mit ihrer Rückengymnastik - Gruppe wieder

in die Halle. Nach einigen Stunden in der Dreifachturnhalle, riesigen Abständen der 20 - Mann - Gruppe, geht es nun endlich wieder in die vertraute Halle vier an der Grundschule. Alle Mitglieder freuen sich wieder

Homepage: www.tv-rennerod.de



auf die „alte“ Umgebung. Also wie immer mittwochs um 17 Uhr in der Halle vier. Alle Sportler/innen sind durchgeimpft, weshalb keine Probleme zu erwarten sind, trotzdem gilt: mit Maske beim Reinkommen und Desinfektion der Hände. Die meisten bringen auch ihre eigene Matte mit. Gott sei Dank, wieder ein Stück mehr Normalität!

Frauengymnastik

Auch Anneli kann nach fleißigem Online-Training wieder in die Halle. Schon im sehr verregneten Sommer traen sich die Frauen regelmäßig zu Wanderungen, die immer von Gymnastikübungen unterbrochen wurden. Oft musste allerdings Zuflucht unter Dächern gesucht werden. Jetzt endlich können alle wieder in der Halle ihren Sport ausüben.



Fachbetrieb für Gebäudetechnik

SALMON

ELEKTROTECHNIK GmbH

Salmon Elektrotechnik GmbH
Herborner Str. 9
56477 Rennerod
Telefon (0 26 64) 99 96 35
Telefax (0 26 64) 99 96 36
E-Mail info@salmon.de
www.salmon.de



Steuerbüro Torsten Giehl
Westermöher Straße 22
56477 Rennerod
Telefon 02664 / 99 77 90
info@steuerbuero-giehl.de
www.steuerbuero-giehl.de



Hauptstraße 63
56477 Rennerod
Tel. 02664/995430
www.tui-reisecenter.de/rennerod1



Auf, zur Krombachtalsperre!

Die alljährliche Radtour mit der Fördergruppe Turnen zur Krombachtalsperre konnte dieses Jahr auf Anregung von Ines Schröder wieder gestartet werden, wenn auch in den Ferien.

Los ging es traditionsgemäß bei Bader am Bauernhof, die beiden Jüngsten, Ronja und Lisa immer vorne weg. Der Zwischenstopp an

der Quelle war ein Muss! Und dann ging es weiter zur Talsperre. Dort angekommen, wurde wie immer, der Kiosk gestürmt und mit einem Eis ging's ans Wasser.

Anschließend wurde noch der Spielplatz erobert. Nach nochmaliger kurzer Rast an der Quelle, waren alle nach 2,5 Stunden, zur Freude der Eltern, fast pünktlich, zurück an der Turnhalle.



Draußen geht immer

Die Nordic - Walker treffen sich noch bis zum Ende der Sommerzeit dienstags um 18 Uhr in Rennerod am Ende des Friedhofsweges und nach wie vor ganzjährig freitags auf dem

Parkplatz Strohheck um 15 Uhr. Da jede der TN eigene Stöcke mitbringt und wir im Freien bleiben, dürfen wir uns ohne Maske treffen und Abstand halten ist problemlos. Gerne dürfen weitere Interessierte dazu kommen. Nordic Walking gehört zu den Sportarten mit einem enormen Mehrwert für die Gesundheit.

EP: Hering & Steup
ElectronPartner

Hauptstr. 37 - 56477 Rennerod
heringundsteup@t-online.de - Tel. 02664 1777

www.ep-hs.de **Unser Service**
macht den Unterschied.

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9-12.30 Uhr und 14-18 Uhr | Sa 9-13 Uhr



Verleihung der Sportabzeichen

Endlich konnte die Sportabzeichen-verleihung für das Jahr 2020 stattfinden. Da der Termin sehr kurzfristig installiert wurde, war die Teilnehmerzahl sehr übersichtlich. Aber Jung wie Alt freuten sich über die begehrte Urkunde. Außer einigen neuen Aspiranten, allesamt Kinder, waren auch Personen mit über 30



abgelegten Abzeichen dabei. Die Stimmung war sehr gut und jede Auszeichnung wurde begeistert beklatscht. Auch das obligatorische Gruppenfoto konnte ganz corona-konform stattfinden, diesmal aus der Luft.





focus

IT & Automation Solutions

focus Industrieautomation GmbH

Siemensstr. 10 • 35799 Merenberg

www.focus-ia.de

Mitgliederversammlung verspätet aber persönlich

Endlich konnte wieder eine Jahreshauptversammlung im Soldatenheim stattfinden. Die Teilnehmerzahl war gering wie immer, aber unser Stadtbürgermeister Rainer Scharwat und Verbandsbürgermeister Gerrit Müller konnten kommen und lobten die vielen Aktivitäten des Vereins. Norbert Stickel gab eine Übersicht über die Unternehmungen des vergangenen Sportjahres. Die Übungsleiter/innen

hatten sich besondere Mühe gegeben, um die Coronazeit mit interessanten Angeboten zu überbrücken. Karin Müller als Frauenwartin trat nicht mehr an. Als Nachfolgerin wurde Bettina Weyand einstimmig gewählt. Sie hatte vorher schon in die Arbeit des Vereins hineingeschnuppert. Mit einer Goulasch- und Kartoffelsuppe endete die Versammlung mit vielen interessanten Gesprächen.



Die Erstellung dieses Infoblattes wird von den werbenden Firmen finanziell unterstützt. Wir bedanken uns herzlich.

Datum: Oktober 2021

Homepage: www.tv-rennerod.de