



Schließlich wandern wir noch außerhalb der Stadtmauer durch gepflegte Parks und Gärten, auf Gelände, das der Stadt zum Teil von reichen Einwohnern geschenkt wurde. Am „Weingut Herbel“ verabschieden wir uns von unseren netten Stadtführerinnen, um hier nach Programm „Weck, Worscht und Woi“ zu uns zu nehmen. Dann geht es auf eine Fahrt durch die Weinreben in einem überdimensional großen Planwagen, der uns alle 33 aufnimmt. 3 Pferde und ein junger Lenker übernehmen vorne die Arbeit, während wir an langen Tischen und Bänken vergnügt das Weintrinken fortsetzen. Die Stimmung steigt, Gelächter und Geräuschpegel nehmen rasant zu. Wer hört da noch auf den jungen Lenker, der uns von den 490 ha Weinreben und den über 200 ha Obstplantagen des Herbel-Gutes erzählt? Die Landschaft ist sowieso ein Meer an Weinreben vor den Pfälzer Bergen. Zählen tut doch allein das, was daraus wird!!! Und daran halten wir uns! Nach 2 Stunden - gegen 17 Uhr - kehren wir zurück, verabschieden uns von den freundlichen Gastgeberinnen und setzen unsere Busreise nach Neustadt fort. Hier bummeln wir einfach durch die Straßen und trinken entspannt unterm Sonnenschirm eine Tasse Kaffee.

Viel Zeit haben wir nämlich nicht, denn gegen 19 Uhr werden wir im Weingut „Spelzenhof“ in Altdorf zum Abschluss-Essen erwartet. Auf dem Weg dorthin löst ein bezaubernder Weinort den anderen ab, und man erkennt am Strom der Besucher, wie beliebt die Gegend ist. Trotz der vielen Gäste in unserem Lokal ist das Essen sehr gut, und auf der Rückfahrt überfällt anscheinend alle eine wohlige Müdigkeit. Es wird still im Bus.

Ein wunderschöner Tag geht zu Ende, und wir sagen zum letzten Mal: ganz herzlichen Dank, Käthe und Manfred. Wer wird es Euch in Zukunft nachmachen?

Hanna Pachler



### Basisingymnastik- und Bühnentanzsportangebot

Viele Menschen bewegen sich im Alltag zu wenig, oder sie belasten sich einseitig, im Job, in Haushalt und Hobby oder bei verschiedenen Sportarten. Die Folge sind Dysbalancen und Fehlhaltungen, wie beispielsweise Hohlkreuz oder Rundrücken, O-Beine oder X-Beine. Oft werden Fehlstellungen im angrenzenden Körperzentrum ausgeglichen und bleiben unentdeckt. Diese Haltungsfehler verursachen wiederum Folgeprobleme wie Rückenbeschwerden bis hin zum Bandscheibenvorfall, Nackenverspannungen und dem bekannten „steifen Hals“, Arthrose und Osteoporose, Hüft-, Knie- oder Fußprobleme.

Die Basisingymnastik stellt ein wirkungsvolles Gegengewicht da. Sie besteht aus sorgfältig ausgeführten Bewegungsübungen für den ganzen Körper, die Gelenke werden gezielt bewegt, die Muskulatur, insbesondere die Stützmuskulatur für Hüfte und Wirbelsäule wird gekräftigt und gedehnt. Übungen zur Entspannung und Körperwahrnehmung helfen, Körperbewusstsein, Koordination und Gleichgewicht zu entwickeln. Bei regelmäßigem Training gelangen Muskeln und Knochen in die funktionelle Position zurück, Fehlhaltungen werden korrigiert, Schmerzen reduziert und die Beweglichkeit erhöht.

Basisingymnastik wird von der TanzSportGemeinschaft 1991 Roßdorf e.V. seit über 20 Jahre erfolgreich angeboten.

Am Donnerstag 27.09 und 04.10 sowie Montag 01.10 fallen jedoch die Übungseinheiten kerbbedingt aus.

Ein weiteres Angebot der TSG ist der Bühnentanzsport. Eine ausdrucksstarke Sportart mit vielen interessanten Möglichkeiten. Eine Kostprobe zeigt die TanzSportGemeinschaft am Sonntag nachmittag, 11.11.2012 in der Rehberghalle bei ihrer Veranstaltung, zu der auch geladene Vereine zu Gast sein werden. Karten für dieses Event gibt es schon jetzt unter 06154 / 1365 bei der Vereinsgeschäftsstelle in Ober-Ramstadt. Hier erhalten sie auch weitere Informationen über das Tanz- und Gymnastikangebot der TanzSportGemeinschaft.



### Runder Geburtstag war eine runde Sache

Am 15.09. feierten die Tierfreunde bei sonnigem Wetter ihren 20-jährigen Geburtstag in der schönen Hofreite Palmy. Alles war stimmungsvoll herbstlich dekoriert, 25 Torten und Kuchen warteten auf Genießer und Richard sorgte mit manch lustigem Spruch an der Kasse für gute Stimmung. Viele Gäste waren gekommen und die Tierfreunde freuten sich über den Besuch der Bürgermeisterin Christel Sprößler, des früheren Landrates Alfred Jakoubek, der Ersten Kreisbeigeordneten Rosemarie Lück und des Vorstandsmitglieds der Sparkasse Dieburg Christian Markert.

Nach dem Motto „Essen und Trinken für einen guten Zweck“ saßen Gäste, Ehrengäste und Tierfreunde an den schön gedeckten Tischen gutgelaunt beisammen. Der kleine Flohmarkt bot weitere Abwechslung und ein besonderes Highlight war der Besuch der beiden Alpakas Amigo und Josef aus dem BHZ Roßdorf. Am Nachmittag zeigte die Hündin Chai und Anja Zimmer, dass Hunde aktiv im Haushalt helfen können. Unsere beiden „besonderen Schafe“ Toni und Flo sorgten für eine lustige Begrüßung und waren sofort die erklärten Lieblinge der kleinen und großen Gäste.

Die Tierfreunde danken allen Anwesenden für Ihren Besuch. Gabriele Dobner, 1. Vorsitzende



Gabriele Dobner und Manfred Kaufmann mit Toni und Flo



Der September neigt sich dem Ende und mit dem kommenden Oktober stehen für unsere Turnierhundsportler noch einmal zwei wichtige Termine an. Am Samstag, den 20.10 ab 9.00 Uhr finden die diesjährigen Vereinsmeisterschaften im THS statt

Eine Woche darauf, Samstag den 27.10 ist auch schon wieder Gruselzeit auf dem Vereinsgelände angesagt – der Teamwettkampf Halloween-Shorty steht an. Für beide Veranstaltungen sind natürlich Zuschauer und Hundesportler, oder die, die es mal werden wollen, herzlich willkommen. Auch ist für Essen und Trinken an beiden Veranstaltungen natürlich besten vorgesorgt. Aktuelle Informationen zu beiden Terminen gibt es wie immer auch in Facebook unter VdH Roßdorf und natürlich auch noch mal hier im Rossdörfer Anzeiger.