

---

## Rosl Steinheuer – 95 Jahre und immer noch mittendrin

Am 13.12.2024 konnte Rosl Steinheuer ihren 95. Geburtstag bei guter Gesundheit feiern. Sie ist langjähriges Mitglied in der Vital-Sport-Gemeinschaft in Arnstein. Dort geht sie seit Jahren ihrem REHA-Sport nach. Sie hat einen festen Platz in der Hockerfitnessgruppe, die dienstags von 15:00 bis 16:00 Uhr im Classroom der Mittelschule in Arnstein ihre Beweglichkeit, Kraft und kleine Ausdauersequenzen auf dem Hocker oder Stuhl trainieren. Sie berichtet dann auch in den Folgestunden von gutem Muskelkater und lobt die Trainerinnen jeweils über alles. Auch in den Sommerferien ist sie auf dem VSG-Freigelände donnerstags dabei. Hier findet die Hockerfitness in den Sommerferien nach dem Motto „Vitalität kennt keine Pause“ statt. Danach sitzt man zusammen und genießt die Geselligkeit unter den Sportkollegen, denn für das leibliche Wohl sorgen in diesen Sommerwochen die Vergnügungswartinnen der VSG-REHA mit wechselnden Abendbrotschmankerl nach dem Sport. Rosl fährt noch selbst zur REHA-Gymnastik und ist auch privat sehr an ihrer Vitalität am Arbeiten, denn sie weiß, was gut für sie ist. In den Frühjahr- und Sommermonaten wird sie oft schon kurz nach Sonnenaufgang mit den Nordic-Walking-Stöcken um ihr Zuhause auf Gut Faustenbach unterwegs gesehen.



Die vitale Seniorin war die erste Stadträtin in Arnstein und dort über 30 Jahre aktiv für die Bürger tätig.

Mit 20 Jahren heiratete sie Johann Steinheuer und zog aus dem Buchental auf Gut Faustenbach. Sie ist verwitwet und lebt mit ihrem Sohn und der Familie nun seit 75 Jahren auf dem Gutshof, wo sie im Kreise der Familie ihren 95. Geburtstag gefeiert hat.



Das Gratulationskomitee der VSG-REHA Arnstein hat sie zu ihrem Ehrentag mit einem kleinen Blumengruß besucht. Das Foto zeigt unsere Gratulationsbeauftragte Marita Weger mit der Jubilarin. Fotos: Elmar Feierfeil

Von dieser Stelle aus möchten wir unserer Rosl nochmals recht herzlich zu ihrem großen Festtag gratulieren und wünschen ihr nur das Beste in der Hoffnung, dass sie noch lange an den Aktivitäten der vitalen Sportfreunde teilnehmen kann, denn Vitalität kennt kein Alter!

Die Vorstandschaft

**VSG-REHA Arnstein e.V.**

**DER Vitalsport im Werntal für  
Menschen mit und ohne  
Handicap – aber immer mit  
HERZ!**

---