

Rücktritt des 1. Vorsitzenden Reinhold Medebach

Liebe Sportler, Trainer, Übungsleiter und Abteilungsleitungen,

leider müssen wir Euch heute mitteilen, dass unser 1. Vorsitzender Reinhold Medebach seinen Rücktritt erklärt hat. Er zieht sich aus persönlichen Gründen mit sofortiger Wirkung zurück.

Wir bedauern diesen Schritt außerordentlich, seine Erfahrung und sein großes Engagement werden uns sehr fehlen. Die gute Zusammenarbeit mit der Stadt und der Erich Kästner-Schule war von Weitblick geprägt, er war jederzeit ansprechbar und stand zu den Geschäftsstellenzeiten allermeist auch persönlich zur Verfügung.

Der Vorstand bedankt sich bei Reinhold Medebach für seine bisher geleistete Arbeit und sein Engagement. Wir wünschen Reinhold Medebach alles erdenklich Gute und vor allem beste Gesundheit in dieser schwierigen Zeit der Corona Pandemie.

Der Vorstand der Sportgemeinschaft Rodheim vor der Höhe e.V.

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung

Wir laden unsere Mitglieder zur ordentlichen Mitgliederversammlung

**am 20. August 2020 um 20.00 Uhr
in die große Sporthalle
im Sportzentrum Rodheim**

recht herzlich ein.

Die vollständige Tagesordnung der Versammlung wird noch bekannt gegeben. Aus aktuellem Anlass findet eine Nachwahl des 1. Vorsitzenden statt. Turnusgemäß findet auch die Neuwahl des Ältestenrates statt.

Möchtet Ihr einen Antrag auf Änderung der Satzung stellen, so muss dieser 4 Wochen vor der Versammlung, also am 23. Juli 2020, schriftlich mit Begründung bei einem Vorstandsmitglied oder in der Geschäftsstelle, Sportallee 1, 61191 Rosbach-Rodheim eingegangen sein.

Mitbestimmen, gute Ideen einbringen, aktiv mitwirken – drei gute Gründe am 20. August 2020 an unserer Mitgliederversammlung teilzunehmen.

Euer Vorstand

Abteilung Leichtathletik: Sportabzeichenabnahme 2020

Unter Einhaltung aller Regeln vom DOSB und der SG Rodheim nimmt das Sportabzeichenteam der Abtl. Leichtathletik seit Juni wieder Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen ab. Das feste Prüferteam besteht aus drei Prüfern - neu dazugekommen ist Antje Brendel - herzlich willkommen!

Die **Trainings- und Prüfungszeiten** sind **dienstags ab 18:30 Uhr** an der Sportanlage in Rodheim. Wenn es regnet, fällt das Treffen wegen Unfallgefahr auf der Sportanlage aus.

Wer teilnehmen möchte, muss sich spätestens jeweils am Abend davor (Mo) unter sportabzeichen@sgrondheim.de für den Prüftermin (Di) anmelden. Die Anzahl der Prüflinge pro Trainings-/Prüftermin ist beschränkt. Das Team hofft, dass bis September jedem die Abnahme ermöglicht werden kann. Information zum Deutschen Sportabzeichen gibt es unter <https://www.deutsches-sportabzeichen.de>.

Ansprechpartner in der SG Rodheim: **Uwe Steib (0179-3546169) & Burkhard Strasheim (0151-59492382)**

Parallel zum Sportabzeichentraining findet ab der Rodheimer Sportanlage auch der Lauftreff statt - für Ausdauertraining.

Abteilung REHA: Reha-Wassergymnastik startet wieder

Positive Nachrichten in schwierigen Zeiten. Die Abteilung REHA-Sport startet ab **15.06.2020** wieder ihren **Sportbetrieb im Hallenfreizeitbad Karben!**

Die Landesregierung hatte kürzlich den Betrieb nur des Vereinssports in Schwimmbädern wieder freigegeben. Durch die exzellente und vorausschauende Arbeit der Stadt Karben und besonders der Schwimmbadleitung des Hallenfreizeitbades intensivierte auch die SG Rodheim die internen Abstimmungsprozesse und bereitete sich auf die Öffnung vor. Für die Wassergymnastik und besonders den Zugang der Teilnehmer in das Bad ist ein ausgeklügelter Hygiene- und besonders Abstandsplan einzuhalten, was aber machbar ist. Den Teilnehmern wird daneben durch die ausnahmslose Abgabe von Einverständniserklärungen einerseits viel Eigenverantwortung übertragen, andererseits aber auch eine realistische Einschätzung ihrer persönlichen Gesundheitslage eingefordert.

Die über den **Wiederanlauf ihrer Wassergymnastikstunden** verständigten Teilnehmer freuen sich, dass es endlich wieder losgeht, wenn auch zunächst erst einmal im **14-tägigen Rhythmus!!**

Das Angebot steht natürlich auch Neueinsteigern offen. Bei zahlreichen Krankheitsdiagnosen lautet die weitere Therapie des Arztes meist: Sport treiben! Die für Männer und Frauen gleichermaßen geeignete Wassergymnastik nutzt den natürlichen Wasserwiderstand, der bei jeder Aktion überwunden werden muss und den Auftrieb des Wassers. Sie ist besonders geeignet für Personen mit Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Verspannungen der Muskulatur, Verschleißerscheinungen der Gelenke und bei Übergewicht. Bei einer Wassertiefe von ca. 1,40 m ist Wassergymnastik auch für Nichtschwimmer geeignet. Jeder Teilnehmer wird auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt.

Fragen beantwortet der eigene Arzt, der auch die notwendige Rehasportverordnung ausstellt. Gerne werden Interessenten von der Abteilungsleiterin REHA-Sport **Sabine Nagel** unter der Telefonnummer **0160 – 5766675** beraten. Sie gibt auch Tipps zur Leistungsbeantragung bei Krankenkassen.

Abteilung Turnen: Pilates & More - Kursbeginn nun am 10. Juli 2020

Der für den 29. Mai 2020 geplante **Pilates & More** Kurs von Steffi Balkhausen konnte leider nicht starten. Um Euch nun genügend Zeit zu geben, um Euch für den Kurs anzumelden, haben wir den **Kursbeginn** nun auf den **10. Juli 2020** verschoben.

Steffi Balkhausen bietet ab diesem Tag dann wieder ihr spezielles Ganzkörpertraining, das speziell Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert. Eure Körperwahrnehmung und Körperhaltung wird sensibilisiert und sorgt für ein ganz neues Lebensgefühl. Die Übungen bauen aufeinander auf und führen so durch einen systematischen Stundenablauf. Konzentration, korrekte Atmung und fließende Bewegungen machen den Kurs zu einem körperlich anspruchsvollen Workout, dessen steigenden Anforderungen man im Laufe des Kurses langsam, aber kontinuierlich nähergebracht wird. Dieser Kurs kennt keine Alters- oder Leistungsgrenzen und ist für jeden geeignet. Der neue Kurs startet am **10.07.2020** mit **10 Einheiten**. Trainiert wird immer am **Freitag von 09:00 bis 10:15 Uhr** im kleinen Sportraum.

Der 10er-Kurs kostet: als SG Rodheim-Mitglied 65,-- Euro und als Nicht-Mitglied 85,-- Euro, eine Kennenlernstunde kostet 5,-- Euro.

Viele Krankenkassen unterstützen diesen Kurs, der mit dem Titel "Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining" bezuschusst wird. Fragt doch einfach einmal bei Eurer eigenen nach!

Möchtet Ihr mehr über den nächsten Kurs wissen oder Euch anmelden, dann kontaktiert bitte unsere Trainerin **Stefanie Balkhausen**, Tel.: **06007/4319226** oder Mail: **steffi.balkhausen@googlemail.com**

Abteilung Volleyball: Gut lachen haben die Oldie Volleyballer der SG Rodheim

Im letzten Jahr noch unglücklich aus der Landesliga abgestiegen, haben die Männer von Spielertrainer "Zini" Zschiesche, als Tabellenführer und Meister ohne Titel den direkten Aufstieg sportlich wieder in die Wetterau geholt.

Drei Spieltage vor Saisonende lagen die Rodheimer dank 5 Punkte Vorsprung und Quotientenregelung klar vorne und wurden vom HVV zum Aufsteiger und inoffiziell. BOL Meister gekürt.

„Wir hatten in den letzten Wochen viel Zeit, das Thema telekommunikationstechnisch zu diskutieren und haben uns mehrheitlich für den Wiederaufstieg entschieden.“

Die meisten Spieler haben für das kommende Jahr ihre Aktivitäten zugesagt und freuen sich auf höherklassige Derbys, besonders gegen die eigene Zweite.

„Wir sind zwar nicht mehr die Jüngsten, aber der Ehrgeiz scheint ungebrochen,“ so Vorstandsmitglied Peter Stössinger, dem zudem die große Ehre Teil wird, für den Deutschen Volleyball Verband eine Ü50 Nationalmannschaft zusammenzustellen, die bei der Senioren WM im September in Utah/ USA die deutschen Farben vertritt.

„Das wäre natürlich für die meisten von uns ein einmaliges Erlebnis, aber realistisch denken wir erstmal im Kleinen und hoffen auf eine normale Spielzeit 20/21 in allen Sportarten.“



Mannschafts-Foto vom Sept. 2019:

SGR3 : Peter Stössinger-7, Andreas Marcks-2, Basil Oser-4, Joachim Jahr-8, Markus Steinhauer-6, Thies Jünger- 9, Marcel Franck-10, Paul Jansen-22, Detlef Zschiesche-3, Martin Kersten-5, Karsten Rauffmann-14, Hüsi Daglioglu-15, Carsten Thielecke-3, Christian Albrecht -1

Abteilung Fussball: Rabauken Camp 2020 in Rodheim- angepasstes Trainings- und Hygienekonzept

Während der Schulferien haben alle Mädchen und Jungen zwischen 6 und 13 Jahren vom **10.08.2020 bis 14.08.2020** die Möglichkeit, sich wie ein richtiger Fußballprofi zu fühlen. Jeder Teilnehmer erhält eine FC St. Pauli Rabauken-Ausrüstung (diese besteht aus einem tollen Trikotsatz der Fußballschule mit eigenem Wunschnamen und -nummer, einem Sportbeutel, einer Trinkflasche und einigen Kleinigkeiten).

Die Fußballschule ist für die Teilnehmer die Möglichkeit, die Welt eines Fußballprofis kennen zu lernen. Teamgeist, soziale Kompetenzen, Fairness, Respekt und Toleranz sind hierbei wichtige Werte und deren Vermittlung Ziele der Fußballschule. Alle Kinder erwartet jede Menge Spaß, Fußball und natürlich der FC St. Pauli, d.h. neben dem Training mit dem runden Leder haben wir uns eine Menge Aktivitäten rund um den Fußball und den FC St. Pauli ausgedacht. Die Anmeldung ist über das Internet möglich, unter der Adresse www.rabauken.fcstpauli.com finden Sie alle relevanten Informationen.

Unter anderem erwartet Dich in unserem Camp:

- Training von 9.30 Uhr bis 16 Uhr:
- Trainingsschwerpunkte: Spielformen, FUNiño, Technik A, Torschuss, Zweikampf, Technik B, Koordination
- Eine komplette Triktausstattung der Fußballschule bestehend aus Trikot, Hose und Stutzen (inkl. Wunschnamen und -nummer)
- Turnbeutel und Trinkflasche
- Getränke während des Tages
- Warmes Mittagessen (in Klärung)
- Urkunde

Eine Anmeldung zum Powercamp (NLZ Konzept), Feldspielercamp oder Torwartcamp 2020 in Rodheim kann unter folgender Seite erfolgen:

https://fussballschule.fcstpauli.com/de/portal/events?event_name=rodheim&postcode=&radius=10

LEITPLANKEN ZUR WIEDERAUFNAHME EINES FUSSBALLBETRIEBES DER FC ST. PAULI RABAUKEN:

<https://www.fcstpauli.com/verein/kids-rabauken/fussballschule/camps-nach-dem-wiederbeginn-der-erzwungenen-pause/>

In eigener Sache...

Für weiterführende Informationen sind einige Überschriften der Artikel im Newsletter mit unserer Homepage verlinkt.

Der Newsletter lebt von den Berichten aus den Abteilungen. Teilt uns Eure Termine, Nachrichten und Beiträge gerne für eine der nächsten Ausgaben mit.

Sendet Eure Beiträge an redaktion@sgridheim.de.

Der Redaktionsschluss ist immer am 15. des jeweiligen Monats. Ihr könnt uns unterstützen, indem Ihr Eure Beiträge in der Schriftart Arial 11Pt. einsendet. Dafür vielen Dank

grasgrün

Ergo bibamus apud Gaststätte grasgrün

Liebe grasgrün Gäste,

die Corona Krise hat in der gesamten Gastronomiebranche zu erheblichen Veränderungen geführt. Seit 15. März war es nur noch möglich Essen und Getränke zur Mitnahme zu verkaufen oder es im Rahmen eines Lieferservice anzubieten. Die Möglichkeit seit dem 15. Mai unter Berücksichtigung vieler Regelungen wieder für den Gastbetrieb zu öffnen, blieb aufgrund der allgemeinen Ansteckungsangst, trotz aller Hygienemaßnahmen nur im sehr geringen Maß genutzt. Erst seit vergangenem Donnerstag, durch die weitere Lockerung der Kontaktbegrenzung auf jetzt 10 Personen oder 2 Haushalte ohne Personenbegrenzung haben für etwas Belebung im Biergarten gesorgt. Der Gastraum selbst bleibt aber weiterhin nur sehr gering ausgelastet, da wohl immer noch eine allgemeine Angst vor möglichen Ansteckungen besteht.

In diesem Zusammenhang, haben auch die lokalen Infektionszahlen sehr zur Verunsicherung beigetragen, was wir auch sehr stark durch Auslastungsmangel gespürt haben

Seit Beginn dieser außergewöhnlichen Zeit haben wir sämtliche Regeln und Empfehlungen des Robert-Koch-Institut eingehalten, teilweise sogar darüberhinausgehende Maßnahmen ergriffen, die wir in Zusammenarbeit mit Hygienikern festgelegt haben.

Es wird und wurde alles getan, damit unsere Gäste und unsere Mitarbeiter gesund bleiben.

Aufgrund des rückläufigen Infektionsrisikos und der Lockerung der Maßnahmen, kehren wir auch schrittweise zum Alltag zurück, soweit es immer möglich und verantwortbar ist. Ab Dienstag, den 16.06.2020 habe wir wieder die Öffnungszeiten, die wir schon seit Jahren hatten Di. – Sa. ab 18 Uhr und So. ab 17 Uhr.

Wir bedienen wieder an den Tischen und die Möglichkeit Essen abzuholen besteht auch weiterhin.



Um den Ablauf zu vereinfachen und vor allem um unseren Gästen Wartezeiten zu ersparen, bitten wir vorab zu reservieren bzw. bei Abholung zu bestellen.

Ob es in diesem Jahr noch Sonntagsbuffets geben wird, den Kerbfrühschoppen, Familienfeiern, Firmenfeiern, Weihnachtsfeiern oder ob Einschulungsgesellschaften möglich werden, muss abgewartet werden.

Was aber wieder möglich ist und auch schon genutzt wird, ist das Treffen von Stammtischen, Sportgruppen, Freundeskreisen und Familien.

Wir hoffen sehr und sind jetzt auch wieder zuversichtlich, dass sich langsam die Angst in Vorsicht wandelt und sich unsere Gäste mit der gebotenen Hygiene und Vernunft, wieder auf einen Gastronomiebesuch bei uns freuen.

Wir warten auf Euch.

Bleibt gesund und bis bald.

Nicky und Norbert Conring