

SG Rodheim bereits mit 17 Kursen Online

Liebes Mitglied,

die Pandemie lässt uns nicht los und wir müssen das Sportleben anders gestalten als wir es bisher gewohnt sind. Eine Möglichkeit sind Online Trainings, die bei uns meist über Zoom abgehalten werden.

Die Trainerinnen und Trainer der SG bieten inzwischen 17 Trainingskurse Online an, weitere werden sicherlich folgen.

Tag	Startzeit	Kurs	Trainer/in
Mo	10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Sabine Nagel
Mo	17:30 Uhr	Leichtathletik U10	Elena Hüther
Mo	18:00 Uhr	Zumba	Juliane Menge
Mo	19:30 Uhr	Fit mit Funktionsgymnastik	Susanne Brandt
Mo	19:00 Uhr	Fitness Mix	Ute Schlicht
Di	17:00 Uhr	Reha Lungensport	Silvia Schröter
Di	19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Andrea Schick
Di	19:30 Uhr	Aerobic/Body Fit Kurs	Nicole Bertels
Mi	17:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Andrea Schick
Mi	18:45 Uhr	Zumba	Monika Krämer
Mi	19:30 Uhr	Fit-Fun-Fitness	Hajo Nagel
Do	09:30 Uhr	Zumba Gold	Monika Krämer
Do	17:00 Uhr	Leichtathletik U14	Niels Nöhl
Do	17:30 Uhr	Leichtathletik U12	René Blaßfeld
Do	17:30 Uhr	Stuhlgymnastik	Sabine Nagel
Do	19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Sabine Nagel
Sa	10:00 Uhr	Rhythmische Sportgymnastik und Rope Skipping	Michaela Kowalski

Mitgliederversammlung 2021

Nach unserer Satzung muss die jährliche Mitgliederversammlung innerhalb der ersten 4 Monate stattfinden. Aber bedingt durch die Corona-Situation kann der Termin später stattfinden (COVID19-Gesetz). Der Vorstand hat auf Grund dieser besonderen Situation noch keinen Termin für die nächste Mitgliederversammlung festgelegt. Wir hoffen, dass wir die Versammlung im Mai oder Juni in einer Präsenzveranstaltung durchführen können.

Auf dieser Mitgliederversammlung ist auch der komplette Vorstand neu zu wählen. Wie wir bereits in den vergangenen Newslettern geschrieben haben, sind einige Vorstandsämter neu zu besetzen, u. a. die wichtigen Positionen des 1. und 2. Vorsitzenden.

Wir bitten jedes Mitglied darum, darüber nachzudenken, ob er sich für eine Mitarbeit im Vorstand zur Verfügung stellen oder wen er für diese Mitarbeit gewinnen könnte.

Euer Verein - die SG Rodheim - braucht Vorstandsnachwuchs. Interessenten, die Spaß am Mitgestalten des Vereinsgeschehens haben, ob jung, ob alt, sich engagieren wollen und eigene Ideen haben, sind herzlich willkommen.

Bitte denkt daran – ohne Vorstand kein Verein!

Als Ansprechpartner steht Euch das Vorstandsteam gerne zur Verfügung oder meldet Euch gerne per Mail: info@sgradheim.de oder telefonisch unter **06007-2818**.

Euer Vorstand

Abteilung REHA: Einladung zur Tele – Abteilungsversammlung REHA Sport

Liebes Mitglied der Abteilung REHA Sport,

zur diesjährigen Abteilungsversammlung laden wir Dich recht herzlich ein.

Dienstag, 23.02.2021, 20:15 Uhr
Zoom Meeting (Zusendung Link erfolgt
nach Anmeldung)

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Bericht aus der Abteilung (Rückblick)
3. Bericht des Kassenswartes
4. Bericht über Telerehasport
5. Ausblick für Sport in Coronazeiten
6. Verschiedenes

Wenn Du an der Tele – Abteilungsversammlung teilnehmen möchtest, setze Dich bitte unter der Telefonnummer **0160 - 5766676** mit mir in Verbindung. Ich werde Dir dann den Link zur Teilnahme zusenden.

Sabine Nagel, Abteilungsleiterin REHA Sport

Abteilung Turnen: SG Rodheim Zumba Gold – Sport im Freien 55 plus

Zur Vorbereitung auf die Saison im Freien bietet die SG Rodheim Zumba Gold als online Training über die Internetplattform ZOOM.

Das Sportangebot richtet sich insbesondere an die Altersgruppe 55 plus sowie an Einsteiger, ist aber grundsätzlich auch für bereits Zumba erprobte Teilnehmer ein Highlight.

Was erwartet Sie: Im Format **Zumba Gold** (55 plus) kommen wir ohne Sprünge oder schnelle Drehungen aus und die Choreographien sind insgesamt ruhiger als im Zumba Fitness. Trotzdem kommt jeder auf seine Kosten, da fast jeder Schritt in unterschiedlicher Intensität und Variation getanzt werden kann. Die Trainerin **Monika Krämer** zeigt Ihnen die unterschiedlichen Möglichkeiten, wie sie nach Ihrem persönlichen Bedürfnis die eigene Version tanzen können. Zu lateinamerikanischer Musik, Oldies oder aktuellen Chart Hits können Sie im Team eine Stunde Spaß haben und den Alltag ausblenden. Gerade in diesen schwierigen Zeiten sind Sport in der Gruppe, Abwechslung im Alltag und vor allem Bewegung sehr wichtig.

Trauen Sie sich und probieren Sie schon einmal die online Version und starten Sie fit in die Outdoor Saison. Sie haben einen PC oder Laptop? Auch Handy ist möglich. Dann melden Sie sich bei der Trainerin für weitere Details zur Teilnahme am online Training.

Es gibt auch eine Hotline, falls es am Trainingstag Schwierigkeiten mit dem PC gibt.

Immer **mittwochs 18.45 Uhr** oder **donnerstags 09.30 Uhr**

Kontakt: **Monika Krämer 0162 - 7088886**

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@sgradheim.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.