

SG Sportsgeist ist gefragt im Team „SG Rodheim Biker“



Möglichst viel Fahrrad fahren und Kilometer sammeln, heißt es ab dem 22. Mai.

Auf geht's: Drei Wochen lang sind Teams aller Art dazu aufgerufen, möglichst viel Fahrrad zu fahren und Kilometer zu sammeln – egal ob auf dem Weg zur Arbeit, zur Schule, zum Einkaufen oder in der Freizeit. „**Stadtradeln**“; Radeln für ein gutes Klima, unter dem Motto „**Rosbach rollt**“ findet die Aktion vom **22. Mai bis 11. Juni 2021**, statt.

Das Ziel: 3 Wochen im genannten Zeitraum so viele Strecken wie möglich mit dem Fahrrad zurücklegen und Kilometer sammeln.

Die Kampagne möchte viele Menschen für den Umstieg auf das Fahrrad im Alltag gewinnen und dadurch einen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Diese kostenlose Teilnahme macht viel Spaß und fördert zusätzlich das gesamte Herz-Kreislauf-System.

Es sind im letzten Jahr viele Radwege um Rosbach und Rodheim entstanden, die es abzuradeln gilt.

Ein **Team der SG Rodheim** startet daher ebenfalls bei der Aktion unter

„SG Rodheim Biker“

Meldet euch an und sammelt viele Radkilometer im Team unseres Vereins:

https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=1&team_preselect=15079

Wer noch Ideen zum Mitradeln benötigt, kann sich gerne auf der Seite der Stadt unter unten genannten Link über geführte Radtouren informieren und inspirieren lassen.

www.rosbach-hessen.de/stadt-politik/nachhaltigkeit/buendnisse-aktionen/stadtradeln/

Schutz des Erddammes an der Petterweiler Straße



Der Erddamm neben der Sporthalle ist von Kindern und Jugendlichen als Radfahrübungsgelände entdeckt worden.

Alle im Herbst von uns gepflanzten **Neupflanzungen** von Ablegern für **Sträucher** sind herausgerissen und damit leider **zerstört** worden. Auch die wenigen angewachsenen Sträucher, von den Pflanzaktionen in den letzten

Jahren, sind auf der Dammkrone in Gefahr.

Wir haben daher eine Beschilderung angebracht, mit der Bitte um Beachtung. Vielen Dank!



Zusätzlicher Defibrillator in der Sporthalle Rodheim

Die Stadt Rosbach hat erfreulicher Weise in allen Sanitätsstationen in öffentlichen Einrichtungen **Defibrillatoren** angebracht - auch in unserer Sporthalle zusätzlich im Erdgeschoß. Im Notfall steht uns jetzt in beiden vorhandenen Sanitätsstationen je ein Defibrillator zur Verfügung.



Im **Erdgeschoß im Raum 6** Lehrer/Schiedsrichter/Krankenzimmer (Defibrillator von der Stadt angebracht). Da dieser Raum eine Mehrfachnutzung hat, ist er abgeschlossen. Der Raum ist aber von jedem Übungsleiter aufschließbar.



Im **Obergeschoß im Flur** vor unseren beiden Sporträumen (Defibrillator von unserer Abteilung REHA-Sport angebracht). Die Zugänglichkeit zum Flur ist durch die offenen Brandschutztüren gewährleistet.

Grünpflegeaktion der SG Rodheim am Sportzentrum in Rodheim

Am Samstag, den 8. Mai 2021 fand die mittlerweile traditionelle halbjährliche Grünpflegeaktion der SG Rodheim am Sportzentrum Rodheim statt. Bei den über 30 Pflanzscheiben auf der Sportallee konnten die Abstandsregeln wegen der Corona-Verordnung ohne Probleme eingehalten werden. Jede/r der über 10 Helfer/innen hatte ein Pflanzbeet für sich.

Am Ende des Arbeitseinsatzes waren fast alle Pflanzbeete vom Unkraut befreit, die Straße, Gehwege und Parkbuchten gereinigt, der Müll eingesammelt. Die Sportallee sieht nun wieder sauber und gepflegt aus.

Unerfreulich ist, dass es einige Hundebesitzer zulassen, dass die Pflanzscheiben von ihren Tieren als Hundeklo benutzt werden. Auch die Abfalltüte mit Hundekot gehört dort nicht hin.

Alle Beteiligten leisteten mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz wieder einen kleinen Beitrag zur Verschönerung unserer Kommune. Der **Vorstand der SG Rodheim bedankt sich** bei den **Helfern** für ihre Unterstützung und bei der Stadt Rosbach für die Abfuhr des Grünabfalls.

Leider konnte der gemeinsame Imbiss zum Abschluss wegen Corona wieder nicht stattfinden, auch auf das Gruppenfoto wurde wegen der Abstandsregeln verzichtet.

Der nächste Termin für die Grünpflegeaktion ist am **30. Oktober 2021** geplant.

Der Vorstand bittet die Mitglieder der SG sich diesen Termin vorzumerken und würde sich auch über zusätzliche Unterstützung aus der Bevölkerung sehr freuen.

Anmeldungen zur Grünpflegeaktion nimmt unsere Geschäftsstelle per E-Mail an info@sgradheim.de, oder telefonisch unter: **06007 2818** gerne entgegen.

Abteilung REHA: Lungensport – Angebot für Long-Covid - Betroffene

Die Abteilungsleiterin REHA-Sport der SG Rodheim, Sabine Nagel, freut sich, trotz - oder gerade wegen - der Einschränkungen durch die Coronapandemie, ein substantiiertes Sportangebot für Betroffene im Sportzentrum Rodheim offerieren zu können.

Bisher war das Lungensportangebot meist an Einwohner gerichtet, die mit der Diagnose COPD (= chronisch obstruktive Lungenkrankheit) leben müssen. Aktuell werden aber immer mehr Fälle von langfristigen Auswirkungen einer Covid19 - Erkrankung - sogenanntes Long- oder Post-Covid – Syndrom - bekannt, die ebenfalls vieles im Leben eines betroffenen Patienten, nach aktuellen Studien fast 10% der Erkrankten! - verändern. Nach bisherigen Studien nimmt besonders die körperliche Belastungsfähigkeit ab. Körperliches Training führt dazu, dass sich die Atemnot verringert und die Belastungsfähigkeit wieder zunimmt. Die Lebensqualität des Betroffenen steigt spürbar, bringt wieder Schwung ins Leben und kämpft gegen das Müdigkeitssyndrom von Covid19 an. Dinge des täglichen Lebens wie das Treppensteigen, Einkaufen, aber auch berufliche Anforderungen lassen sich wieder besser meistern. Beim Lungensport wird jeder Betroffene auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt. Es geht nicht darum, Leistungsgrenzen zu überschreiten. Ziel ist der langsame Wiederaufbau von Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit. Die Übungsleiterinnen der Abteilung REHA-Sport haben dazu extra einer Sonderfortbildung absolviert.

Interessierte können zwischen einem - eher an Teilnehmer mit freier Zeiteinteilung gerichteten - Sportangebot **montags um 10:00 Uhr** oder dem Abendtermin **dienstags um 17:30 Uhr** wählen. Die Übungsgruppen werden durch die lizenzierten Übungsleiterinnen **Gaby Weiser** bzw. **Silvia Schröter** geleitet und finden in ausreichend großen Sporträumen des Sportzentrums in Rodheim bzw. - bei geeignetem Wetter - jeweils natürlich unter Einhaltung von Abstands- und Hygieneregeln, auch im Freien statt.

Unter der Telefonnummer von **0160 - 5766675** beantwortet **Sabine Nagel** gerne Fragen und nimmt auch Teilnehmeranmeldungen entgegen.

Abteilung REHA: Wassergymnastik in Rodheim

Im Sommer 2021 starten zwei Kurse im Freibad Rodheim. Sieben Mal geht es **dienstags um 18:00 Uhr und freitags um 11:00 Uhr** unter Anleitung von Übungsleiterin Sabine Nagel mit und ohne Geräte sportlich für 45 Minuten in's Wasser! Start ist am Dienstag **15.** und Freitag, **18. Juni 2021**. Das Angebot steht wegen der bekannten aktuellen Situation unter Vorbehalt der Entscheidung der Stadt Rosbach sowie des Vorstands der SG Rodheim bzgl. Sportangeboten.

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. Die gelenkschonende Mobilisation im Wasser macht nicht nur viel Spaß, sondern erzeugt mit dem sporadischen Einsatz von Hilfsmitteln mehr Wasserwiderstand, ist folglich hocheffizient und steigert die körperliche Fitness. Sie trainiert Kraft und Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislaufsystem, hilft bei der Gewichtsreduzierung, fördert durch Bauchmuskeltraining die Verdauungstätigkeit, verbessert Kondition und Koordination und strafft das Gewebe durch eine verstärkte Durchblutung. Bei einer Wassertiefe von 1,50 m ist Wassergymnastik auch für Nichtschwimmer geeignet

Mitglieder der SG Rodheim zahlen **42,- €** für den Kurs, **Nichtmitglieder 70,- €** jeweils plus des Eintritts ins Schwimmbad. Die Bezahlung der in den letzten Jahren unverändert gebliebenen Beträge erfolgt am ersten Kurstag. Treffpunkt ist am Nichtschwimmerteil.

Trotz des oben genannten Vorbehalts werden verbindliche Anmeldungen bereits jetzt unter der Telefonnummer von **Sabine Nagel: 0160-5766675** entgegengenommen.

Städtische Angebote für Ihr Ehrenamt

Die Stadt Rosbach möchte auch weiterhin Angebote schaffen, um eine Teilhabe unserer Senioren in Rosbach gewährleisten zu können. Hierzu sind untenstehend zwei Projekte aufgeführt, auf die wir aufmerksam machen möchten:

Ältere Menschen und die Digitalisierung

Ziel ist es, ehrenamtliche Helfer dafür zu schulen, Senioren der Stadt Rosbach v.d. Höhe zu befähigen, das Internet und Onlineangebote eigenständig nutzen zu können, um an dem digitalen Zeitalter teilzuhaben. Geplant sind 1 zu 1 Schulung zu Hause (später auch Gruppenschulungen) durch ehrenamtliche Helfer.

Sollten Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit als „Digitaler Helfer“ haben, kontaktieren Sie uns direkt. Gerne lassen wir Ihnen weitere Informationen zukommen. Telefon: **06003-822211**, E-Mail: hallwirth@rosbach-hessen.de

Die Helfer-Initiative-Rosbach sucht Unterstützer

Seit über 10 Jahren unterstützt die HIR, Rosbachs Senioren im Alltag. Die ehrenamtlichen Helfer bieten Hilfe in vielen Lebensbereichen an. Ein neues Projekt ist das Gespräch am Plaudertelefon, welches besonders in Zeiten von Corona für viele Senioren eine Abwechslung bietet. Außerdem unterstützen die Helfer bei Arzt-Fahrten, Begleitung beim Einkaufen, Spaziergängen und vielem mehr. Um diese Angebote auch in Zukunft weiter aufrecht erhalten zu können, braucht es viele helfende Hände.

Sollten Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit bei der Helfer-Initiative-Rosbach haben, kontaktieren Sie bitte die Organisatoren der **HIR**, **wochentags zwischen 10:00 – 16:00** Uhr, unter folgender Telefonnummer: **0157-52959441**.

grasgrün

Liebe Sportler der SG Rodheim, liebe grasgrün Gäste,

die Gaststätte grasgrün ist ab **Freitag, dem 21.05.2021** wieder **geöffnet**.

Der erfreuliche Rückgang der Inzidenz vereinfacht den Besuch unserer Außengastronomie und ermöglicht auch das Öffnen der Innenräume. (Fr.-So. von 17:30 Uhr bis 20:30 Uhr)

Bereits ab diesem Freitag, den 21. Mai entfallen im Biergarten die Verpflichtungen zur Vorlage von Antigentest, Impfnachweis oder Genesungsnachweis. Es ist dann für ALLE möglich, wie im letzten Sommer, unseren Biergarten zu besuchen.

Es genügt eine **Reservierung**, Hinterlegung der **Kontaktdaten** und die Einhaltung der allgemeinen **AHA-Regeln**, solange die Inzidenz im Wetteraukreis unter 50 bleibt.

Der Innenbereich ist dann auch wieder geöffnet, hier ist allerdings ein Negativnachweis (Antigentest, voller Impfschutz oder Genesungsnachweis) erforderlich. Der Innenbereich ist mit einer Frischluft- und Abluftanlage ausgestattet, Hochleistungs-Virenfiler Hepa 14 sind zusätzlich in Betrieb und die Aerosolkonzentration wird durch CO2 Messung überwacht.

Es ist uns sehr wichtig, die Öffnungsmöglichkeiten zu nutzen und dabei alles für die Gesundheit unserer Gäste und unserer Mitarbeiter zu tun.

Wir freuen uns auf das Wiedersehen
Nicky und Norbert Conring