

Ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch

ins neue Jahr wünscht Euch Euer Vorstand. Das Jahr geht mit großen Schritten seinem Ende entgegen. Rückblickend war das SGR Sportjahr eines der außergewöhnlichsten in der Geschichte der SG Rodheim. Die Corona Pandemie hatte das Vereinsgeschehen fest im Griff und führte zur Beschränkung des Sportbetriebes, sowie dem Ausfall zahlreicher Veranstaltungen. Sogar die Jubiläumsfeier zum 75-jährigen Bestehen unserer SG Rodheim mussten wir streichen.

Glücklicherweise haben wir kreative Trainer, die aus der misslichen Lage das Beste gemacht haben. Mit alternativen Sportangeboten, Sport im Freien und seit Kurzem mit Videoangeboten wurde ein sportliches Mindestangebot aufrechterhalten. Für diesen engagierten Einsatz möchten wir uns herzlich bedanken. Ebenfalls bedanken wir uns bei allen Helfern und Sponsoren, die uns auch dieses Jahr unterstützt haben. Sichtbares Zeichen dieser Unterstützung ist u.a. der neue Vereinsbus. Schlussendlich möchten wir uns auch bei allen Mitgliedern bedanken, die dem Verein in dieser schwierigen Zeit mit verringertem Sportangebot die Treue gehalten haben.

Lasst uns positiv nach vorne schauen und auf das kommende Sportjahr freuen. Mit der Errichtung des Gesundheits- und Fitnesstreff steht eine neue Maßnahme an, die unser Sportangebot sicher bereichern wird.

Liebe SG Mitglieder, liebe SG Gemeinde, genießt die Weihnachtszeit und das Neujahrsfest im Kreise Eurer Familien. Denkt in dieser Zeit einmal nicht an das Thema SG und lasst die Seele baumeln. Unternehmt etwas mit Eurer Familie, macht Eure persönlichen Vorsätze für das neue Jahr oder tut einfach nichts. Hauptsache Ihr verbringt eine schöne Zeit und startet gesund und mit vollem Elan in das neue Jahr.

Euer Vorstand



Umbruch im Vorstand der SG Rodheim

Liebe Mitglieder der SG Rodheim,

nach vielen Jahren mit bekannten Gesichtern im Vorstand steht in der kommenden Mitgliederversammlung die Neubesetzung einiger Vorstandsämter an.

2 Beisitzer

Ulrike Burkhard und Silvia Schröter stehen aus beruflichen und privaten Gründen nicht mehr als Beisitzer zur Verfügung.

1. Vorsitzender

Die von Reinhold Medebach wahrgenommene Position des 1. Vorsitzenden ist seit 2020 vakant.

2. Vorsitzender

Wie bereits mehrfach angekündigt mache auch ich aus beruflichen und privaten Gründen nach 15 Jahren Vorstandsarbeit, die mir sehr viel Spaß bereitet haben, für die Nachfolge Platz.

Nachdem immer wieder Fragen zum Arbeitsaufwand kommen nachfolgend einige Informationen.

- Die Amtsperiode ist jeweils 2 Jahre
- Pro Jahr etwa 15 Sitzungen (Vorstandssitzung, Sitzung mit Abteilungsleitungen)
- Der Arbeitsaufwand richtet sich nach den Themen, die zu bearbeiten sind, bzw. nach dem Arbeitsschwerpunkt, den Ihr Euch wählt.
- Im Beisitzeramt werden pro Jahr, je nach Aufgabengebiet, ca. 100 bis 200 Stunden geleistet.
- Auf Vorstandsebene sind es etwa 200 bis 300 Stunden pro Jahr.

Eine oft gestellte Frage ist: Was muss ich denn da tun? Wie immer ist das nicht eindeutig zu beantworten. Jedes Vorstandsmitglied hat spezielle Qualifikationen und sucht sich diesbezüglich seinen Tätigkeitsschwerpunkt.

Perspektivisch stehen im Vorstand folgende Themenfelder zur Bearbeitung an: Vertretung des Vereins nach Außen z.B. zur Stadt, Schule und andere Institutionen, Jugendarbeit, Gewaltprävention, Bindung Vorstand/Abteilungen, Weiterentwicklung Vereinsstrategie, Unterstützung kaufmännische Abwicklung, Bindeglied zwischen Geschäftsstelle und Vorstand.

Im Namen des Vorstandes bitte ich Euch hiermit um Euer Engagement bei der Suche von Nachfolgern für die offenen Vorstandspositionen. An eine alte Tradition erinnernd, nach der es Ehrensache war, dass die Abteilungen im Vorstand vertreten waren, hoffen wir auf Nennungen aus den Abteilungen.

Im Namen des Vorstandes der SG Rodheim

Euer Horst Schmidt
(2. Vorsitzender)

Mund-Nasenschutz mit SG Rodheim Motiv



Schriftliche Bestellungen können bis **15.01.2021** in der Geschäftsstelle (auch Briefkasten) abgegeben werden oder per E-Mail an info@sgradheim.de erfolgen. Abholung erfolgt ebenfalls in der Geschäftsstelle.

- - - Einzelpreis 10€ - - -



Die Maske besteht aus 2 Lagen Öko-Tex zertifizierten Baumwoll- und Polyesterstoffen und zeichnet sich durch größenverstellbare Ohr-schlaufen und einem biegsamen Metallbügel, der sich der Nasenform anpasst, aus.

Die Maske ist bis zu 60° waschmaschinenfest, darf allerdings nur langsam geschleudert werden.

Abgabe von Bescheinigungen zur Ermäßigung des Mitgliedsbeitrages

Wir bitten alle Mitglieder, die eine Ermäßigung des Erwachsenenbeitrages auf Grund von Schule, Ausbildung, Studium, vorzeitiger Rente etc. beantragen möchten, um **Vorlage** einer entsprechenden **Bescheinigung** bis zum **10.1.2021**.

Die Abbuchung der Mitgliedsbeiträge erfolgt am 2.2.2021

Den Mitgliedsbeitrag für 2021 werden wir mit einer SEPA-Lastschrift zu der Gläubiger-Identifikationsnummer DE51ZZZ0000044156 einziehen. Die **Abbuchung** der Beiträge erfolgt am **2.2.2021**. Wir bitten Euch, für Kontodeckung zu sorgen. Falls sich die Kontoverbindung geändert hat, bitten wir um Mitteilung bzw. um Erteilung eines neuen SEPA-Lastschriftmandates bis zum 15.1.2021.

Es gelten für 2021 folgende Mitgliedsbeiträge:
Aktive Erwachsene € 92,00
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre € 48,00
Aktive Rentner € 60,00
Familienbeitrag € 182,00
Passive Rentner € 23,00
Passive Erwachsene € 39,00

Euer Vorstand

Absage Neujahrsempfang

Liebe Mitglieder, in Corona Zeiten ist alles anders. Leider wird daher der Neujahrsempfang, zu dem die SG Rodheim traditionell im Januar alljährlich einlädt, 2021 nicht stattfinden können.

Wir hoffen allerdings sehr, dass wir uns im fortgeschrittenen Jahr 2021 wieder zu einem geselligen Beisammensein und anregenden Austausch treffen können. Bis dahin wünschen wir allen schöne Feiertage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Euer Vorstand

Abteilung Ski: Fit-Fun-Fitness geht ins Netz

Die Abteilung Ski der SG Rodheim fährt seit über 25 Jahren einmal im Jahr zum Skilaufen. Doch 2021 kann die große Gemeinschaft der Skiläufer leider nicht in den Schnee, da das Thema Corona-Lockdown absehbar wohl noch länger andauert. Aber die Skiläufer der SG sind flexibel und innovativ. „Fit-Fun-Fitness geht ins Netz“ lautet die Devise des Versuchs von **Telesport mittels Videochat**. Die Überwindung des inneren Schweinehunds fällt in der Gruppe meist leichter. Jeder für sich aber trotzdem über den Bildschirm vereint, macht trotz der räumlichen Trennung mehr Spaß. Wem aktuell die regelmäßige wöchentliche Bewegung fehlt, funktioniert **mittwochs ab 19:30 h** eine kleine Ecke in der Wohnung in ein Minisportstudio um und loggt sich in das Sportangebot ein. Sportmaterialien sind nicht erforderlich. Für die notwendigen administrativen Voraussetzungen sowie die Zugangsdaten setzen sich männliche und weibliche Interessenten zunächst mit **Übungsleiter Hans Joachim „Hajo“ Nagel** unter der **Tel.-Nr. 06007-366** in Verbindung. Das Angebot wird bis zur Wiedereröffnung der Sporthalle in Rodheim und dem Ende des aktuellen Lockdowns aufrechterhalten.

Abteilung Ski: Virtuelle Abteilungsversammlung der Abteilung Ski - Fit-Fun-Fitness

Am Donnerstag, den 03.12.2020 fand die diesjährige Abteilungsversammlung der Abteilung Ski statt; das erste Mal als virtuelle Versammlung mit 16 Teilnehmern.

Themen waren die sehr gelungene **Skifreizeit** am Anfang des Jahres, über die hier schon berichtet wurde, die erfolgreiche Weiterführung des **Fit-Fun-Fitness Angebotes** während des Sommers unter Beachtung der neu etablierten Hygieneregeln der Abteilung, der **Kassenwartbericht** und die **Entlastung der Abteilungsleitung**. Darüber hinaus wurde nochmals über den neu geplanten **Gesundheits- und Fitnesstreff der SG** berichtet.

Daniela Wolff, die langjährige **stellvertretende Abteilungsleiterin** kündigte ihren geplanten Abschied von dem Amt an. Sie wird sich in 2021 nicht mehr zu Wahl stellen.

Im Rahmen der virtuellen Möglichkeiten, wurde Daniela würdevoll „entlassen“, verbunden mit dem Aufruf und der Bitte an die Teilnehmer, sich einmal um eine mögliche **Nachfolge** Gedanken zu machen.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Die größte Sorge der Abteilung ist, dass, bedingt durch den coronabedingten Ausfall der Skifreizeit in 2021, in 2022 nicht mehr nahtlos an die erfolgreiche Freizeit dieses Jahres angeknüpft werden kann. Die Abteilungsleitung insgesamt ist aber dennoch zuversichtlich, dass, wenn man mit den Alt- und Neufahrern in regen Kontakt bleibt, eine stabile Basis vorhanden ist, um eine Ski-Freizeit in 2022 wieder erfolgreich durchzuführen.

Die Atmosphäre war insgesamt angenehm, gelöst und entspannt, insofern auch noch mal großen Dank an den Vorstand und besonders an Thomas Höhler für die Ermöglichung dieser virtuellen Abteilungsversammlung.

Abteilung REHA: Rehabilitationssport als Videoangebot

Die anhaltenden Beschränkungen durch die Corona-Pandemie haben nun die Abteilung REHA-Sport der SG Rodheim bewogen, in den Bereich **Tele-Rehabilitationssport** einzusteigen. Darunter ist zu verstehen, dass ein Übungsangebot mittels eines Videoprogramms wie Skype, Zoom oder GoToMeeting den Teilnehmern zu einem festgelegten Termin in einer gemeinsamen Veranstaltung einmal in der Woche angeboten wird. Gestartet wurde zunächst mit dem leider notwendigen administrativen Teil.

Die technische Unterstützung erfolgte durch das SGR-Vorstandsmitglied Thomas Höhler. Schon bei Beginn der ersten Tele-Übungsstunde wich die anfängliche Skepsis von Übungsleiterin Sabine Nagel und den Teilnehmern schnell einhelliger Begeisterung. Jeder für sich aber trotzdem über den Bildschirm vereint, machte Sport in der Gruppe wieder – wie immer – großen Spaß!

Auch die anschließende Plauderrunde fand noch großen Zuspruch. Das Angebot wird bis zur Wiedereröffnung der Sporthalle in Rodheim und dem Ende des aktuellen Lockdowns aufrechterhalten.

Sabine Nagel Tel.: (01 60) 5 76 66 76

Abteilung Leichtathletik: Felix Schlosser mit neuer Bestzeit über 60m

Das Hessische Ministerium des Inneren und für Sport hat den Berufs- und Spitzensportlern Hessens ermöglicht, in dieser schwierigen Zeit am Bundesleistungszentrum Frankfurt zu trainieren, wofür AthletInnen und TrainerInnen sehr dankbar sind.

Zur Erfolgskontrolle durfte in diesem Rahmen ein Testwettkampf für die Sportler stattfinden. Unter Einhaltung strengster Auflagen wie Anmeldung der Heimtrainer, separater Coaching-Bereich und Temperaturmessung aller Beteiligten mit Zugangskontrolle per APP und QR-Code führte der Hessische Leichtathletikverband am 12.12.2020 in der Kalbacher Halle einen Einladungswettkampf für diese Zielgruppe durch.

Im Innenraum der Halle durften sich maximal 50 Personen (Athleten, Kampfrichter und Landes-/Bundestrainer) aufhalten. Heimtrainer waren getrennt davon nur auf der Tribüne zugelassen. Das Hygienekonzept der Stadt Frankfurt wurde ebenso wie die Hygieneempfehlungen des RKI umgesetzt, ein separates Wettkampfkonzert wurde erarbeitet.



Der angehende Abiturient **Felix Schlosser** konnte in seinen beiden Läufen jeweils **Bestzeit** laufen und blieb im A-Endlauf mit **6,98s** erstmals unter der Sieben-Sekunden-Marke.

Es war ein sichtlich beeindruckendes Erlebnis für Felix, da sich in diesem Lauf drei Athleten der Deutschen Sprintelite befanden, deren Ziel die Teilnahme an den Olympischen Spielen in Tokyo 2021 ist. Der Europameisterschaftsteilnehmer von 2018 und 2019 Kevin Kranz gewann das Rennen in beeindruckenden 6,59 Sekunden. Michael Pohl als Deutscher Meister von 2019 lief 6,78s und der 200m-Spezialist Steven Müller (Bestzeit 20,42s)

erreichte in 6,91s knapp vor dem **viertplatzierten Schlosser** (noch MJU 18) das Ziel.

Leider wurden die Deutschen Jugendhallenmeisterschaften in Sindelfingen abgesagt, deren Qualifikation er mit dieser Leistung locker in der Tasche hatte. Nun blickt Felix guten Mutes auf eine erfolgreiche Freiluftsaion 2021, in der er wohl überlegt wieder im Trikot der LG Rosbach-Rodheim an den Start gehen wird.

grasgrün

das grasgrün ist vorbereitet: HEPA H 14-Virenfilter und CO2-Messung im grasgrün

Bei der Frage, was können wir tun und was sollten wir tun, um das Ansteckungsrisiko einer Corona Infektion zu minimieren, gibt es nur eine Antwort: **ALLES WAS MÖGLICH IST !!!**

Konkret heißt das: **(A H A) Regeln + L + F + K**, also:

Abstand, Hygiene, Alltagsmasken, Lüften, Filtern und Kontrollieren.

Die allgemein bekannten Regeln sind **Abstand** und **Hygiene** einhalten, sowie das Tragen von **Alltagsmasken** im gesamten Innenbereich der Gastronomie inklusive Toiletten, außer am Tisch. Neben unserer Belüftung mit Frischluft und unserer Abluftanlage **lüften** wir noch punktuell.

Als weitere Optimierung setzen wir im grasgrün zusätzlich in beiden Gastraumbereichen Hochleistungsfilteranlagen ein. Diese **Filter** entsprechen der Empfehlung der Bundesregierung und sind zertifiziert nach der Norm DIN EN 1822. Das komplette Luftvolumen im Gastraum kann durch die hohe Luftaustauschrate bis zu 5 mal pro Stunde gefiltert werden, wobei **99,995% der Viren (auch Coronaviren)**, Bakterien, Allergene und andere Schadstoffe aus der Raumluft herausgefiltert werden. Unsere HEPA-Filter der Klasse H14 sind der neueste Stand der Filtertechnologie und erzeugen Raumluft in Klinikqualität ohne Chemie, Ozon, bedenklicher UV oder UV-C Strahlung.

Um die Wirksamkeit der Aerosolreduzierung zu **kontrollieren**, überwachen wir, wie schon im vorletzten Newsletter beschrieben, die CO2-Konzentration der Raumluft.

Bei der Umsetzung all dieser Maßnahmen ist die Gesundheit unserer Gäste, unserer Mitarbeiter und unsere eigene Gesundheit vorrangig vor allem anderen und die Grundlage für all unsere Entscheidungen. Unsere persönliche Bitte an unsere Gäste für das kommende Jahr: bitte nutzt die Corona App und die Luca App als persönlichen Kontaktkalender. Inständig hoffen wir, dass durch eine hohe Impfbereitschaft und die Umsetzung aller Regeln und Gebote bald möglich eine deutliche Verbesserung der Infektionslage eintritt. Für euch, für uns, für ein baldiges Wiedersehen.

Wir bedanken uns bei all unseren Gästen für das entgegengebrachte Vertrauen und hoffen, mit unseren Maßnahmen weiter für noch mehr Sicherheit und Wohlbefinden beim Aufenthalt in unserer Gaststätte zu sorgen.

Mit den besten Wünschen für das neue Jahr

Nicky und Norbert Conring

grasgrün

Telefon: 06007 939576

Vorbestellungen für Speisen zur Abholung bitte nur telefonisch.
Bestellungen per email sind nicht möglich.

Öffnung:

Die Gaststätte grasgrün ist noch bis Sonntag, den 20. Dezember 2020, ausschließlich für Speisen zur Abholung, geöffnet. Für das Gänseangebot (s.u.) werden Vorbestellungen für den 23., 25. und 26. Dezember angenommen.

Der Zeitpunkt für die Wiedereröffnung im Januar richtet sich nach den Regelungen und der Wirksamkeit der Schließungsanordnung und kann zurzeit noch nicht benannt werden.

Gänseangebote auf Vorbestellung für zu Hause

Portionsgans (Tageskarte)

Gänsekeule oder Gänsebrust „sous vide“, dazu Apfelrotkraut, Kartoffelklöße und Gänsebratensoße

Portionspreis 21,50€

* * * * *

Gänsebraten (4 Pers.)

Eine ganze Gans mit Präsentation und anschließendem Zerlegen, dazu Apfelrotkraut, Kartoffelklöße, Rosenkohl und Gänsebratensoße oder Maronensoße (Beilagen mit Nachservice)

Gesamtpreis 110,- €

* * * * *

Halbe Gans „sous vide“ (2-3 Pers.) mit Gänsebratensoße (ohne Beilagen)

Für das private Familientreffen oder das Weihnachtsessen zu Hause, können Sie für die entsprechende Personenzahl bei uns die vorbereitete Gans mit Soße vorbestellen, abholen und zu Hause später (max. 3 Tage) mit Zubereitungsempfehlung fertig braten und genießen.

Gesamtpreis 47,50 €

Öffnungszeiten der Küche:

Ruhetag: Montag und Dienstag

Mittwoch – Samstag: 17:30 bis 20:00 Uhr

Sonntag: 17:00 bis 20:00 Uhr

Der Küchenschluss richtet sich nach dem täglichen Bedarf.