

Grünpflege Sportzentrum Rodheim – Sportallee



Liebe SG Mitglieder, liebe Helfer,

alle Jahre wieder wächst das Grün in unserer Sportallee und ruft uns zur Grünpflege auf. Für die Pflegemaßnahme benötigen wir wieder helfende Hände, damit wir die Beete winterfest machen können.

Wir wollen die Pflanzscheiben von Unkraut befreien, die Sträucher in Form bringen und die Parkbuchten säubern.

Samstag, 4. November 2023
10.00 – ca. 12.00 Uhr
Geschäftsstelle

Mitbringen solltet Ihr: gute Laune, Besen, Hacke, Schaufel, Gartenschere, wenn vorhanden auch gerne Motorsense und Heckenschere (Akku), Arbeitskleidung/Handschuhe. Weiterhin werden auch noch Schubkarren und Eimer benötigt. Erfreulicherweise können wir allen Helfern wieder einen geselligen Imbiss als Abschluss anbieten.

Wer kann helfen?

Wir bitten um Rückmeldungen, mit Angabe, was mitgebracht werden kann, an: info@sgradheim.de oder telefonisch unter 06007/2818.

Lieben Dank schon einmal für Eure Hilfe

Abteilung REHA – Sport: Gründung einer Rehasportgruppe Sitzgymnastik

Die Abteilung REHA – Sport der SG Rodheim startet ab **30.10.2023** das neue Sportangebot „**Sitzgymnastik**“. Termin der Übungsstunde wird **montags um 10:00 Uhr** im **kleinen Sportraum** im Sportzentrum Rodheim in der Sportallee sein.

Das Angebot eignet sich für Menschen, die aufgrund des Alters, einer Operation oder einer Krankheit in ihrer Mobilität und somit in ihrer Bewegung so eingeschränkt sind, dass sie nicht mehr auf dem Boden trainieren möchten oder können, sich aber auch im Alter noch bewegen wollen. Die **Sportübungen** werden **sitzend auf Hockern oder im Stehen** ausgeführt. Vor allem bei Rückenschmerzen und Verspannungen ist Sitzgymnastik vorwiegend für Senioren eine gute Möglichkeit, um Wirbelsäule und Bauchmuskeln zu stärken.

Regelmäßige Bewegung hält unseren Körper auch im Alter fit und lässt ihn weiterhin richtig funktionieren, um sicherer durch den Alltag zu kommen und somit langfristig mobil und selbständig zu bleiben. Das Übungsangebot umfasst Gesamtkörperkräftigung, Wirbelsäulenteilung, Stabilisation der Gelenke, Ausdauertraining, Dehnung, Funktionsgymnastik und Entspannung. Durch den Einsatz von vielen verschiedenen Übungsgeräten gestaltet sich das Training abwechslungsreich und effektiv, Muskeln werden auf sanfte Art und Weise aufgebaut und gelockert. Es wird das Herz-Kreislauf-System gefördert, Koordinationsfähigkeit, Gleichgewichtssinn und Konzentration verbessert sowie Muskeln und Knochen gestärkt, verspricht die ausgebildete **Rehasport-Übungsleiterin Mandy Flemming**.

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.

Seminar Kindeswohl im Sport - Handlungssicherheit

Am Samstag, den **7. Oktober 2023** fand in der Geschäftsstelle der SG Rodheim eine **Schulung zum Thema Kindeswohl** im Sport der Sportjugend Hessen für interessierte Übungsleiter und Übungsleiterinnen statt.

Aus den **Abteilungen Leichtathletik, Judo, Turnen und Reha-Sport** hatten sich **10 Teilnehmer** dazu eingefunden. Uns wurden neue Einblicke in dieses sensible Thema gegeben.

Neben dem eigentlichen Vortrag gab es zahlreiche sehr hilfreiche Beispiele aus der Praxis, wie man sich in bestimmten Situationen verhalten sollte oder im Idealfall verhalten könnte. Auch vergangene Situationen nochmals ins Gedächtnis zu rufen, wie man dabei gehandelt hat und das noch einmal im Nachhinein zu reflektieren.

Das gezeigte Lehrvideo mit den vielen unterschiedlichen Perspektiven, aus denen eine Situation gesehen werden kann, mal von außen oder aus der Sicht einiger Protagonisten, mit den aber durchaus erkennbaren Signalen der dargestellten Situationen, hat uns Teilnehmer noch einmal mehr sensibilisiert.

Die statistischen Zahlen sowie die Zitate von Betroffenen, die uns während des Vormittages präsentiert wurden, haben uns alle doch einigermaßen geschockt. Das Thema ist zwar immer wieder präsent, aber mit diesen Zahlen hatten wir alle nicht gerechnet.

Unter den einzelnen Teilnehmern und dem **Referenten Jens Binias** gab es im Laufe des Vormittages immer wieder sehr rege Diskussionen. Es war interessant, wie andere ÜL und Abteilungen mit bestimmten Situationen umgehen bzw. welche Situationen schon erlebt wurden.

Eine der Teilnehmerinnen hat direkt am Montag im Training verstärkt darauf geachtet, was und wie sie etwas sagt und wie das dann in der Gruppe ankommt, auch wie sie selbst ihre Gestik und Mimik wahrnimmt.

Wir haben alle etwas aus dem Seminar mitgenommen und werden dadurch mehr auf unser Handeln achten, aber auch in bestimmten Situationen aufgrund der hilfreichen Beispiele souveräner handeln.

Dieses Seminar sollte regelmäßig angeboten werden und in jedem Fall sollte jeder Trainer/ÜL, der mit Kindern trainiert, mindestens einmal daran teilnehmen.

www.sgridheim.de

Der Weg ist das Ziel, die Rast die Motivation! wandern@sgridheim.de



„Whisper-Taunus-Trail – Etappe 1“ am 20. August 2023“



Der Startpunkt der Wandertour (22 km) war in Kemel im Rheingau-Taunus-Kreis. Bei bestem Wetter konnten sich die 17 Wandersleute an der sehr abwechslungsreichen und herausfordernden Strecke erfreuen. Wir wanderten an der Whisper entlang, über grasige Wege mit tollen Fernblicken, durch Waldgebiete bis hin zu schmalen Trails über Fels und Stein.

Den Tagesabschluss bildete der Besuch der Kerb in Espenschied. Hier konnten wir unseren Durst und Hunger mit kalten

Hopfen-/Trauben- und Erfrischungsgetränken sowie leckeren Grillspezialitäten stillen.

Wir freuen uns jetzt schon auf die 2. Etappe im nächsten Jahr, um den Wandermarathon „Whisper-Taunus-Trail“ abzuschließen.

Abteilung Leichtathletik: Erfolgreicher 31. Rodheimer Volkslauf am 23.09.2023

Bei strahlendem Wetter und optimalen Bedingungen für Läufer/innen jeden Alters versammelten sich über 700 Teilnehmer/innen, um gemeinsam die unterschiedlich langen Laufstrecken zu bewältigen.

Der Rodheimer Volkslauf hat sich in den letzten Jahren zu einem festen Bestandteil des lokalen Sportkalenders entwickelt und zieht Läufer/innen aus der gesamten Region an. Die Vielfalt der Teilnehmer/innen, angefangen bei den Jüngsten mit gerade einmal 2 Jahren bis hin zu dem erfahrensten Läufer im Alter von 86 Jahren, und die vielen Besucher/innen spiegeln die inklusive und begeisterte Natur dieser familienfreundlichen Veranstaltung wider.



Ein Grund für den anhaltenden Erfolg unserer Laufveranstaltung war die hervorragende Organisation durch die SG Rodheim. Über **70 engagierte Helfer und Helferinnen** waren im Einsatz, um sicherzustellen, dass die Laufangebote reibungslos verliefen. Von der Streckenmarkierung bis zur Zeitmessung, von der Verpflegungsstation bis zur Sicherheit entlang der Strecke, die Moderation am Start und Ziel, sowie die attraktive Siegerehrung mit Tombola – alles wurde sorgfältig geplant und durchgeführt.



Besonders hervorzuheben ist die Verpflegung, die von vielen Teilnehmer/innen hoch gelobt wurde. Die Läufer/innen wurden entlang der Strecke und im Zielbereich mit erfrischenden Getränken versorgt. Im Sporthallenbereich standen die gerne genutzten Angebote unserer Kuchentheke, der Getränkebar und des Grillstandes zur Verfügung.

Wir möchten uns **herzlich bei dem Helfer-Team bedanken**, die ihren Teil zum Gelingen dieses großartigen Events beigetragen haben. Ohne das

Engagement und die Unterstützung der Gemeinschaft wäre der Rodheimer Volkslauf nicht das geworden, was er heute ist.

Darüber hinaus möchten wir uns bei allen **Sponsoren, Unterstützern und der Stadt Rosbach bedanken**. Sie haben dazu beigetragen diese Veranstaltung zu ermöglichen und dass der Rodheimer Volkslauf zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Teilnehmer/innen wurde.

Der Rodheimer Volkslauf hat erneut gezeigt, wie der Sport Menschen jeden Alters zusammenbringt und eine gesunde, aktive Lebensweise fördert. Wir freuen uns bereits auf das nächste Jahr und darauf, noch mehr begeisterte Läufer/innen am **21.09.2024** willkommen zu heißen.

Ergebnisse und Urkunden zum Ausdrucken sowie eine Fotogalerie ist unter www.rodheimer-volkslauf.de einzusehen.

Abteilung Leichtathletik: 10 Freunde Triathlon

Am 17.09.2023 startete das Team **Tria Freunde Rodheim** zum dritten Mal beim 10 Freunde Triathlon in Frankfurt. Dies ist ein Jedermann/frau Triathlon, bei dem der Spaß im Vordergrund steht.

Ein Team besteht aus **12 startberechtigten Startern und Starterinnen**. Die zwei langsamsten Zeiten fallen als Streichergebnis aus der Team Zeit heraus. Alle 12 Starter und Starterinnen dürfen starten, es müssen mindestens 10 Starter oder Starterinnen sein, um in die offizielle 10 Freunde Wertung zu kommen. Es wurde glücklicherweise niemand krank, sodass das Team vollzählig an den Start gehen konnte. Folgende Distanzen musste jeder bewältigen: **380m Schwimmen, 18km Fahrrad fahren** und zum Schluss **4,2 km Laufen**. Dies entspricht bei der 10 Freunden Wertung die Distanz des legendären Iron Man Wettkampfes.

Wir starteten um 11:00h auf der Bahn 7 in der **Startklasse Traumtänzer**. Unser Team (alles Rodheimer Athleten und Athletinnen) war super gemischt, sowohl vom Alter als auch von der Triathlon Erfahrung her. Ganze 7 Freunde und Freundinnen nahmen zum ersten Mal an einem Triathlon teil! Um den Einstieg etwas sanfter zu gestalten, hatten wir an 3 Terminen das Radfahren mit anschließendem Laufen vorher trainiert. Die Stimmung im Team war super,



man hat sich nicht nur während des Wettkampfes, sondern auch außerhalb des Events gegenseitig unterstützt. Das Team Ergebnis kann sich sehen lassen: **Platz 27** von 58 Teams in der Startklasse Traumtänzer bei einer Team Gesamtzeit von 14h:52m:28s!

Am Ende des Wettkampfes waren alle erschöpft aber stolz auf die eigene Leistung sowie den (ersten) Triathlon „gerockt“ zu haben.

Die 10 (12) Freunde und Freundinnen

im Team **Tria Freunde Rodheim** waren:

Ben, Bernd, Christian, Dennis, Flora, Harriet, Lina, Marc, Marion, Mike, Nils und Sandy

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.

grasgrün

Reservierungen bitte nur persönlich oder telefonisch 06007-939576
Reservierungen per E-Mail sind nicht möglich

Spätherbstangebote im grasgrün
Alle Infos im QR-Code
und auf unserer neuen grasgrün - Homepage
www.grasgruen-rodheim.de



Gänseangebote auf Vorbestellung im grasgrün
Portionsgans (Tageskarte)

Gänsebrust „Sous vide“, dazu Apfelrotkraut, Kartoffelklöße und Gänsebratensoße
Portionspreis 29,50 €

Gänsekeule „Sous vide“, dazu Apfelrotkraut, Kartoffelklöße und Gänsebratensoße
Portionspreis 29,50 €

* * * * *

Gänsebraten (4-5 Pers.)

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

Gesamtpreis 139,- €

* * * * *

Gänseangebote auf Vorbestellung für zuhause

**halbe Gans „Sous vide“ (2- 3 Pers.) mit Gänsebratensoße
(Ohne Beilagen)**

Für das private St. Martinsessen, das 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 55,- €

* * * * *

Sonntagsbuffets und Weihnachtsbuffet

Unsere Sonntagsbuffets finden im Dezember am 03.12., 10.12. und 17.12. statt.

Wir empfehlen frühzeitig zu reservieren. (19,50 Euro p.Pers.)

Das Weihnachtsbuffet findet traditionell am 2. Weihnachtsfeiertag statt. Der

Kartenvorverkauf findet im grasgrün statt (29,50 Euro p.Pers.)