

## Aktuelle Corona Regeln

Liebe Mitglieder,

leider hat uns die Corona-Pandemie noch im Griff. Da die Inzidenzen bereits länger über der vom Land Hessen vorgegebenen Schwelle von 350 (Stand 20.01.2022 bei 667) liegen, greifen die „Hotspot“-Regeln des Landes Hessens. Hier sind die aktuell gültigen Regeln für den Sport, die für alle Sportlerinnen und Sportler, aber auch für die Trainerinnen und Trainer und die Zuschauerinnen und Zuschauer gelten:

### **In der Halle**

In der Halle gilt komplett 2G+:

- Doppelt geimpft und getestet
- Genesen und getestet
- Dreifach geimpft (geboostert)
- Genesen und doppelt geimpft
- Doppelt geimpft und genesen (Neu)
- Geimpft, genesen, geimpft (Neu)
- Frisch doppelt geimpft (max. 3 Monate, ab dem Tag der Zweitimpfung) (Neu)
- Frisch genesen (max. 3 Monate, ab dem Tag des positiven PCR-Tests) (Neu)
- Genesen + frisch einmal geimpft (max. 3 Monate, ab dem Tag der Impfung) (Neu)

Ausnahmen für 2G+ sind:

- Kinder bis zur Einschulung (keine Testnotwendigkeit)
- Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre und Personen, die sich nicht impfen lassen können, benötigen einen aktuellen Test oder ein Testheft.
- Doppelt geimpfte oder genesene Schülerinnen und Schüler, mit Testheft

In der Halle ist auf den Tribünen, den Gängen, den Umkleieräumen und im Foyer Maskenpflicht.

### **Auf dem Sportgelände außen**

Auf dem Außengelände gilt komplett 2G

Diese Regelungen und weitere Informationen sind auf den Webseiten des Landes Hessens zu finden: <https://www.hessen.de/Handeln/Corona-in-Hessen>

Bleibt / bleiben Sie gesund!

## Abteilung Turnen: Kurs jeden Donnerstag um 09.30 Uhr im großen Kursraum der SG Rodheim

Dieser Kurs ist für alle Altersklassen und Fitnesslevel geeignet. Tanzen in der Gruppe zu toller Musik. Es werden Beweglichkeit, Ausdauer, Gleichgewicht sowie Koordination mit viel Spaß trainiert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Einfach vorbeikommen und Spaß haben.

Ein weiterer Zumba Gold Kurs wird voraussichtlich ab **Frühjahr** immer am **Freitag** um **16:00 Uhr** stattfinden.

Weitere Infos bei der Trainerin



**Monika Krämer 0162-7088886**

## Abteilung REHA: Neurologie – Sportgruppe bei der SG Rodheim

Die Abteilung REHA – Sport der SG Rodheim bietet immer **donnerstags um 18:00 Uhr** im Gymnastikraum des Sportzentrums in Rodheim eine Übungsstunde aus dem Fachgebiet der **Neurologie** für Mitbürgerinnen und Mitbürger an, die einen **Schlaganfall** erlitten haben oder an **Multipler Sklerose** oder **Parkinson** erkrankt sind.

In der Sportstunde geht es um den Erhalt und die Verbesserung des Bewegungsausmaßes und um Übungen zur Dehnung und Kräftigung der gelenkumgreifenden Muskulatur. Ein weiterer Schwerpunkt ist ein spezielles Gehtraining, um die motorischen Fähigkeiten zu verbessern. Außerdem ist die sensorische und kognitive Wahrnehmung des Körpers durch gezielte Übungen ein wichtiger Bestandteil des Angebotes, welches durch Übungen zur Entspannung abgerundet wird.

Die Neurologiesportgruppe wird von der Ergotherapeutin und lizenzierten Rehasport – Übungsleiterin für Orthopädie und Neurologie **Svenja Nagel** geleitet. Für die Teilnahme an der Sportstunde ist eine ärztliche Verordnung erforderlich.

Die Abteilungsleiterin REHA – Sport der SG Rodheim, **Sabine Nagel**, beantwortet unter der Telefonnummer **06007-366** oder **0160-5766675** gerne Fragen.

### Abteilung Ski: Fit - Fun - Fitness – Jahresrückblick und Training

In der ersten Trainingsstunde der Fit-Fun-Fitness – Gruppe der Abteilung Ski der SG Rodheim in diesem Jahr blickte Übungsleiter Hans Joachim Nagel kürzlich noch einmal in das abgelaufene Jahr zurück und ehrte die „**Fleißigsten Trainingsteilnehmerinnen und Trainingsteilnehmer 2021**“:

Susanne Ritz eroberte sich mit einer Teilnahmequote von 72 % Platz 1 zurück. Sie verwies Ehemann Klaus auf den zweiten Platz, der aber immerhin an 66 % der Übungseinheiten anwesend war. Letztjahressieger Dirk Sawerthal musste sich mit einer Teilnahmequote von 62 % und Rang 3 des internen kleinen Wettbewerbs zufriedengeben. Alle freuten sich über eine kleine Aufmerksamkeit. Die Abteilung Ski schaffte es mit dem Aktivangebot Fit-Fun-Fitness an 51 Mittwochen des Jahres 2021, im Frühjahr mit Telesport, ein Sportangebot zu offerieren! Das gab es seit Abteilungsgründung Ski noch nie!

Die heutzutage leider verbreitete Bewegungsarmut ist eine der Gründe für drei der Top 6 Gesundheitsprobleme, also Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Atemwegsinfektionen und Rückenschmerzen. Das gute alte Ganzkörpertraining – die Amerikaner haben dafür den Begriff „CrossFit“ neu geprägt – geht dagegen an. Der Hintergrund: Training soll vorrangig Spaß machen, den Körper und den Geist fordern, aber auch fördern. Nichts ist mittelfristig langweiliger, als im Fitnessstudio alleine auf dem Laufband zu traben, Musik über Ohrstöpsel zu hören und gleichzeitig Tagesnachrichten aus aller Welt zu schauen. Gemeinschaftlich in der Gruppe Sport treiben, ist die Zauberformel! Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance und Koordination sind die Ziele, die bei jeder abwechslungsreichen wöchentlichen Fit-Fun-Fitness – Trainingseinheit der SG Rodheim erfüllt werden. Überzeugt? Bei Übungsstunden immer **mittwochs um 19:30 Uhr** im Sportzentrum Rodheim, Feld drei, einfach einmal ausprobieren. Nach Trainer Hans Joachim „Hajo“ Nagel fragen - oder ihn unter **06007-366** anrufen. Der Einstieg ist jederzeit möglich!

### **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](mailto: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.