

**Abbuchung der Mitgliedsbeiträge erfolgt am 2.2.2023**

Den Mitgliedsbeitrag für 2023 werden wir mit einer SEPA-Lastschrift zu der Gläubiger-Identifikationsnummer DE51ZZZ0000044156 einziehen. Die Abbuchung der Beiträge erfolgt am **2.2.2023**. Wir bitten auf ausreichende Kontodeckung zu achten.

Falls sich eine Änderung der Bankverbindung ergeben hat, bitten wir um kurzfristige Mitteilung.

Wenn eine Ermäßigung des Beitrages wegen Schule, Studium, Ausbildung oder vorzeitiger Rente gewünscht wird, bitten wir ebenfalls um schnellste Abgabe einer Bescheinigung.

Auf der letzten Mitgliederversammlung im Juni 2022 wurde eine Beitragserhöhung beschlossen:

Es gelten ab 1.1.2023 folgende Mitgliedsbeiträge:

Aktive Erwachsene	€ 95,00
Kinder u. Jugendliche bis 18 Jahre	€ 48,00
Familien	€ 190,00
Studenten und Auszubildende	€ 55,00
Aktive Rentner	€ 62,00
Passive Rentner	€ 24,00
Passive Erwachsene	€ 40,00

Alle Mitglieder, die uns kein SEPA-Lastschriftmandat erteilt haben, erhalten eine Rechnung. Wir bitten zu beachten, dass die Gebühr für Rechnungszahler auf Beschluss der Mitgliederversammlung auf € 10,00 € erhöht wurde, ebenso die Mahngebühr, falls wir Mitgliedsbeiträge anmahnen müssen. Mit Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates wird unser Verwaltungsaufwand erheblich reduziert. Das Formular kann von unserer Homepage heruntergeladen werden.

Alle Rechnungszahler bitten wir um Überweisung des Beitrages auf eines unserer Girokonten:

Bei der Sparkasse Oberhessen:

IBAN: DE60 5185 0079 0072 0009 27

Bei der Volksbank Mittelhessen:

IBAN: DE23 5139 0000 0087 9353 02

**Unsere Spendenkonten**

Wir bedanken uns bei allen unseren bisherigen Unterstützern. Um unser vielfältiges Angebot besonders für Kinder und Jugendliche zu einem günstigen Preis anbieten zu können, freuen wir uns über jede Spende. Wer unseren Verein finanziell auch 2023 unterstützen möchte, kann seine Spende auf eines der folgenden Konten überweisen:

Bei der Sparkasse Oberhessen: IBAN: DE30 5185 0079 0072 0041 83

Bei der Volksbank Mittelhessen: IBAN: DE03 5139 0000 0090 9024 07

Für Ihre Spende stellen wir Ihnen gerne eine Zuwendungsbestätigung aus.

## Einladung zur Versammlung der Abteilung REHA - Sport

Liebes Mitglied der Abteilung REHA - Sport,

zur diesjährigen Abteilungsversammlung laden wir Dich / Sie recht herzlich ein.

**Datum:** Fr., 03.03.2023  
**Uhrzeit:** 18:00 Uhr  
**Ort:** Gaststätte grasgrün  
Sportzentrum Rodheim

### Tagesordnung

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Bericht aus der Abteilung (Rückblick, Ausblick)
3. Bericht der Kassenwartin
4. Verschiedenes

Mit sportlichen Grüßen

Sabine Nagel  
Abteilungsleiterin REHA - Sport

### Abteilung Turnen: Krafttraining an Schlingenbändern



Im **November 2022** startete der Kurs mit den **Schlingenbändern an der Calisthenics-Anlage** auf dem GuFT-Gelände.

Falls sich jemand fragt, was Schlingenbänder sind, diese sind auch unter dem Markennamen "TRX" bekannt.

Die Frauen und Männer haben trotz Dunkelheit 8 Wochen lang jeden Montagabend ihre Arm-, Rücken-, Bein- und Bauchmuskeln gestärkt.

Sogar bei Minusgraden und Schnee kämpfte sich der "Harte Kern" durch die Übungen! Nur beim letzten Termin vor Weihnachten mussten wir vor dem Glatteis kapitulieren.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen schätzen sehr das Training an der frischen Luft, und mit der richtigen Kleidung konnten wir allen Temperaturen trotzen.

Auch beim Schwierigkeitsgrad kamen alle auf ihre Kosten, da durch Positionsveränderung die Belastung variiert werden kann.

Sobald sich das Wetter wieder stabilisiert hat, wird der **Kurs auch 2023 weitergeführt**. Bei Interesse meldet euch bei **Susanne** unter [fitness@brandt.biz](mailto:fitness@brandt.biz)

## Abteilung Leichtathletik: Scheckübergabe der Frankfurter Sparkasse



Ein schönes Weihnachtsgeschenk erhielt die Abteilung Leichtathletik der SG Rodheim, anlässlich des 200-jährigen Jubiläums der Frankfurter Sparkasse. Sie hatten sich bei einer Ausschreibung „**Kinder- und Jugendsportbereich für die Zukunft sichern**“ beworben.

Die Abteilung konnte dafür einen Scheck in Höhe von **1000€** von Mike Jacobs, Leiter FinanzCenter Preungesheim, am 29. Dezember an der Sporthalle in Rodheim entgegennehmen.

Mit Anwesend waren **Jan Lichtenstein** (2.Vorsitzender SG Rodheim), **Mike Jacobs** (Sparkasse Frankfurt), und **Markus Meuschel** (Abteilungsleiter Leichtathletik). **Markus Hartmann**, Stiftungsmanager und -berater (EBS) der Frankfurter Sparkasse, der extra für die Übergabe nach Rodheim kam, sorgte für das Bildmaterial.

## Abteilung Ski: Fit-Fun-Fitness – DAS Training der SG Rodheim und Jahresrückblick

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 Trainingsteilnehmer 2022**“:

Mit einer beeindruckenden Teilnahmequote von 80% belegte Susanne Ritz Platz 1 des kleinen gruppeninternen Wettbewerbs. Auf Platz 2 schaffte es die „Newcomerin“ Ute Franke gleich im ersten Jahr ihrer Teilnahme mit immerhin 63%. Sie verwies Sabine Neuser und Joachim Ambron auf einen gemeinsamen dritten Platz. Beide waren an 61 % der Übungseinheiten anwesend. Alle freuten sich über eine kleine Aufmerksamkeit.

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!

# grasgrün

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

## Angebote im grasgrün

Alle Infos im QR-Code und auf unserer neuen grasgrün - Homepage

[www.grasgruen-rodheim.de](http://www.grasgruen-rodheim.de)



## Schnitzelangebot, Steakangebot und Spare Ribs Angebot

Jeden Mittwoch bieten wir unsere Schnitzel mit Soße nach Wahl und Super Crunch Pommes für 11,80 Euro an.

Immer Samstag haben wir unsere argentinischen Rumpsteaks (250gr.) mit hausgemachter Kräuterbutter und Super Crunch Pommes für 19,90 Euro im Angebot.

Und sonntags bekommt Ihr unsere XL-Portion Spare Ribs (600gr.) mit Country Potatoes und Schmand für 15,80 Euro.

## Sonntags Kaffeezeit im grasgrün

Seit Oktober bietet das grasgrün am Sonntag nachmittags von 15 bis 17 Uhr zum Kaffee auch verschiedene Süßspeisen wie Apfelstrudel, hausgemachte belgische Waffeln, Schoko Soufflé, Eis u.v.m. an.

## Sonntagsbuffets

Unsere Sonntagsbuffets finden im Januar am 15.01., 22.01. und 29.01. statt.  
Wir empfehlen frühzeitig zu reservieren.  
(19,50 Euro pro Pers. / 10,50 Euro unter 12 Jahre)

## Kleine Karte nach Küchenschluss

Seit Oktober bieten wir für Sportler und Gäste die etwas später, zum Beispiel nach dem Training, zu uns kommen, auch nach Küchenschluss, noch einige Gerichte aus unserer Speisekarte an.

Solange noch Mitarbeiter in der Küche sind, kann noch eine Auswahl an kleinen und großen Salaten, Chicken Nuggets, Pommes, Country Potatoes, Pulled Pork Burger, Spare Ribs und Pastagerichten angeboten werden. Unsere Late-Night Karte ist auf unserer Homepage unter dem Menüpunkt „AKTUELLES“ veröffentlicht.

An Anregungen seitens unserer Gäste sind wir sehr interessiert.