

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung

Wir laden unsere Mitglieder zur ordentlichen Mitgliederversammlung

**am 2. September 2021 um 20.00 Uhr
in die große Sporthalle
im Sportzentrum Rodheim**

recht herzlich ein.

Die Einladung erfolgt vorbehaltlich der zu dem Zeitpunkt geltenden Corona-Einschränkungen.

Die vollständige Tagesordnung der Versammlung wird noch bekannt gegeben. Turnusgemäß finden die Neuwahlen des gesamten Vorstandes statt.

Möchtet Ihr einen Antrag auf Änderung der Satzung stellen, so muss dieser 4 Wochen vor der Versammlung, also am 5. August 2021, schriftlich mit Begründung bei einem Vorstandsmitglied oder in der Geschäftsstelle, Sportallee 1, 61191 Rosbach-Rodheim eingegangen sein.

Mitbestimmen, gute Ideen einbringen, aktiv mitwirken – drei gute Gründe am 2. September 2021 an unserer Mitgliederversammlung teilzunehmen.

Euer Vorstand

Geschäftsstelle wieder geöffnet

Die Inzidenz sinkt, daher freuen wir uns, unsere Geschäftsstelle wieder zu öffnen.

Fortan sind wir wie gewohnt per E-Mail: info@sgridheim.de und Telefon: **06007-2818** und unter folgenden neuen Öffnungszeiten für euch persönlich da:

- **Montag:** von 09.00 bis 11.00 Uhr
- **Dienstag:** von 17.00 bis 19.00 Uhr
- **Donnerstag:** von 09.00 bis 11.00 Uhr

Euer Geschäftsstellen-Team Gisela und Ulrike

SG Rodheim beteiligt sich am Open-Air Kultursommer der Stadt Rosbach

Am **31. Juli 2021** bieten wir unterschiedliche Sportveranstaltungen für alle Altersgruppen und Fitnesslevel in Zusammenarbeit mit der Stadt Rosbach im Rahmen des Kultursommers an.

Aroha 13:15 – 14:15 Uhr

Ein Body Mind Soul Programm bei gleichzeitigem Herz-Kreislauftraining. An- und Entspannung wechseln sich zu einer speziell dafür komponierten Musik ab.

Ansprechpartner: Bernd Arand 0173-6685687

Zumba Gold – Tanzen in jedem Alter 15:00 – 16:00 Uhr

Tanzen in der Gruppe zu mitreißender Musik und unterschiedlichen Rhythmen. Besonders geeignet für im Herzen junggebliebene Teilnehmer oder Einsteiger in das Zumba Programm. Da hier keine Sprünge oder schnelle Drehungen vorkommen, ist Zumba Gold auch für Menschen mit Gelenkproblemen geeignet.

Ansprechpartnerin: Monika Krämer 0162-7088886

Funktionsgymnastik 17:00 – 18:00 Uhr

Wir machen uns fit für den Alltag mit Stärkung des Rückens, Bauch, Beine und Po. Die Übungen sind für alle geeignet, die fit sind oder es werden wollen.

Ansprechpartnerin: Susanne Brandt 0177-5560222

Zumba Open Air Party 19:00 – 22:00 Uhr

Fünf Zumba Instructorinnen und Zumba Jammer Roland Schmid rocken mit euch drei Stunden lang zu fetziger Musik und sehr unterschiedlichen Rhythmen die Bühne und den Platz an der Wasserburg in Rosbach. Sei dabei, hab Spaß, spüre die Musik, tanze in deinem eigenen Stil. Es wird großartig werden. Wir freuen uns schon sehr auf euch.

Ansprechpartnerinnen: Monika Krämer 0162-7088886, Katja Wendt 0176-71620642, Elena Leidenfrost 0176-40770717, Susanne Wojcik 0157-85549118

Der Eintritt ist kostenfrei. Die SG Rodheim freut sich über eine Spende für die Jugendarbeit. Bei Regen finden die Veranstaltungen in der Sporthalle in Rodheim, Sportallee 1 zu den gleichen Zeiten statt. Wegen der Corona- und Hygieneregeln bitten wir um Voranmeldung. Auf der Website der SG Rodheim könnt ihr ein Formular für die Registrierung herunterladen. Bitte zur Veranstaltung mitbringen oder bei den Trainern abgeben.

Für diese Veranstaltung sucht die SG Rodheim [Paten](#), die die jeweiligen Kurse am 31.7. an der Wasserburg begleiten.

Eure Aufgabe: Betreuung der Teilnehmer bei Einlass und Entgegennahme der mitgebrachten Anmeldung. Das Formular kann natürlich auch vor Ort ausgefüllt werden. Die Bögen werden zur Verfügung gestellt. Beachtung der zu dieser Zeit gültigen Corona- und Hygienevorschriften.

45 min vor Beginn bis ca. 15 min nach Beendigung benötigen wir eure Hilfe. Der Platz vor der Wasserburg soll nach Beendigung aufgeräumt verlassen werden.

Die Veranstaltungen im Einzelnen:

AROHA	13.15 h bis 14.15 h	2-3 Paten ab 12.00 Uhr
Zumba Gold	15.00 h bis 16.00 h	2-3 Paten ab 14.15 Uhr
Funktionsgymnastik	17.00 h bis 18.00 h	2-3 Paten ab 16.15 Uhr
Zumba Party	19.00 h bis 22.00 h	4-6 Paten ab 18.15 Uhr

Die Trainer sind natürlich auch rechtzeitig vor Ort.

Wir freuen uns sehr, wenn ihr das Projekt unterstützt. Bei Interesse meldet euch bitte bei **Monika Krämer** ab 10. Juli unter **0162-708886** oder moni@arztpraxis-kraemer.de.

www.sgridrodheim.de

**Samstag
31. Juli 2021
19:00 bis 22:00 Uhr**

**Wasserburg
Haingraben 17, 61191
Rosbach**

Voranmeldung bei Monika Krämer
0162-7088886 oder auch bei allen
anderen Trainerinnen per Whats App
oder ab dem 10. Juli unter
moni@arztpraxis-kraemer.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Wir freuen uns über eine Spende für
den Verein SG Rodheim. Bei Regen
findet das Event in der Sporthalle der
SG Rodheim, Sportallee 1, 61191
Rodheim statt. Weitere Infos unter
www.sgridrodheim.de oder www.kultur-rosbach.de

**ZJ™
Roland
Schmid**

**ZIN™
Monika
Krämer**

ZUMBA® Open Air Party

**OPEN-AIR
AN DER
Kultur
WASSERBURG**
Veranstaltung in
Zusammenarbeit
mit der Stadt
Rosbach

**ZIN™
Katja Wendt
0176-
71620642**

**ZIN™
Elena
Leidenfrost
0176-40770717**

**ZIN™
Susanne Wojcik
0157-85549118**

Abteilung REHA: Reha-Wassergymnastik wieder gestartet

Positive Nachrichten in schwierigen Zeiten. Die Abteilung REHA-Sport der SG Rodheim v. d. Höhe hat ihren **Sportbetrieb im Hallenfreizeitbad Karben** wieder gestartet!

Für die Wassergymnastik und besonders den Zugang der Teilnehmer in das Bad ist ein ausgeklügelter Hygiene- und besonders Abstandsplan einzuhalten, was aber machbar ist. Den Teilnehmern wird daneben durch die ausnahmslose Abgabe von Einverständniserklärungen einerseits viel Eigenverantwortung übertragen, andererseits aber auch eine realistische Einschätzung ihrer persönlichen Gesundheitslage eingefordert.

Das Angebot steht natürlich auch Neueinsteigern offen. Bei zahlreichen Krankheitsdiagnosen lautet die weitere Therapie des Arztes meist: Sport treiben! 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 ca. 1,40 m ist Wassergymnastik auch für Nichtschwimmer geeignet. Jeder Teilnehmer wird auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt.

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.

Abteilung REHA: Last minute-Plätze für Wassergymnastik

Erfreulicherweise hat die Stadtverwaltung Rosbach jetzt die **Freibadnutzung in Rodheim** freigegeben. Ein positives Zeichen in schwierigen Zeiten! Gleichzeitig wurde der Durchführung der Wassergymnastikkurse zugestimmt. **Freitags und dienstags** geht es ab **15.06.2021** unter Anleitung von Übungsleiterin **Sabine Nagel** mit und ohne Geräte sportlich für 45 Minuten in's Wasser! Trotz schon recht zahlreicher Anmeldungen haben Schnellentschlossene noch die Möglichkeit zur Teilnahme. Am ersten Kurstag zahlen Mitglieder der SG Rodheim 42,- €, Nichtmitglieder 70,- €. Treffpunkt ist am Nichtschwimmerteil. Der Eintritt ins Schwimmbad ist eigenständig zu zahlen, die Besonderheit ist - auch in diesem Jahr noch einmal - die eigene Buchung der Eintrittskarte über die Homepage der Stadt Rosbach!



Informationen gibt es unter der Telefonnummer **0160-5766675**. Dort werden noch Last minute-Anmeldungen entgegengenommen, auch der spätere Beginn ist möglich.

Bei einer Wassertiefe von 1,50 m ist Wassergymnastik auch für Nichtschwimmer geeignet.

Abteilung Leichtathletik: Felix Schlosser sprintet die 100m in 10,68 Sekunden



Die Weinheimer Kurpfalz-Gala, kurz „KuGa“ genannt, bietet alljährlich den Rahmen für hochklassigen Leistungssport. Auch in diesem Jahr nutzte die deutsche Leichtathletik-Elite die Möglichkeit, die Qualifikationsleistungen nicht nur für Deutsche, sondern auch für internationale Meisterschaften zu knacken. Somit fanden sich am Pfingstsamstag viele Profi- und Kadersportler an der badischen Bergstraße ein, die ein höchst professionelles Umfeld für die Aktivitäten bietet. **Felix Schlosser (2003)**, letztes Jahr an diesem Ort noch von Verletzungspech geplagt, bestritt seinen ersten Freiluftwettkampf dieser Saison. Anfängliche kleinere Unsicherheiten vor dem ersten Formtest wurden schnell abgelegt, der Landeskaderathlet trainiert seit den immer wieder kehrenden Schließungen der Rodheimer Sportstätten vorwiegend am Bundesleistungszentrum in Frankfurt. Dass ihm diese ambitionierte Umgebung sichtlich guttut, manifestierte sich bereits im Vorlauf, den er mit persönlicher Bestzeit

von flotten **10,77s** bei 2,5m Schiebewind absolvierte. Der A-Endlauf war damit sicher, in dem er sogar noch einen draufsetzen konnte. Als Underdog unter der nahezu vollständig angetretenen deutschen Sprintelite der U20, benötigte er nur unfassbare **10,68s** (+2,6) für seine Paradedisziplin und konnte als **vierter** über die Ziellinie laufen. Mit dieser Leistung ist ein Einsatz in der Nationalstaffel in greifbare Nähe gerückt, gehört er doch damit als Youngster derzeit zu den **fünf besten Sprintern der Jahrgänge 2002 und 2003 Deutschlands**. Die Doppelbelastung Abiturvorbereitung und Hochleistungstraining wurde von Schlosser bravourös in Einklang gebracht, nun kann sich der Gymnasiast nach abgelegten Abiturklausuren und absolvierter Leichtathletik-Sportpraxisprüfung gelassen auf seine letzten mündlichen Prüfungen vorbereiten.

Reinigung Bouleplatz

Einige Aktive der FBR, der Freien Bouler Rodheim, unterstützt durch Die Montagsbouler - nicht im Bild -, entfernten und entsorgten kürzlich Unkraut auf dem Bouleplatz am Sportzentrum Rodheim und präparierten das Gelände für die neue Saison. Interessenten am Boulespiel wenden sich bitte zur Kontaktvermittlung an die Geschäftsstelle der SG Rodheim, Telefonnummer 06007-2818 oder E-Mail: info@sgridheim.de



Liebe Mitglieder,

in Absprache und mit Einverständnis der Erich-Kästner-Schule wird Ute Schlicht, Abt. Turnen, Materialbeauftragte der SG Rodheim v.d. Höhe e.V., zweimal im Jahr, die liegengeliebene Kleidung und andere **Fundsachen**, die im Zwischengang der Dreifeldhalle gelagert werden, entsorgen.

Entsorgungstermine:

- Im **Januar**, die **erste Woche nach den Winterferien**
- Die **erste Woche** in den **Sommerferien**



Bitte beachtet diese Termine und schaut rechtzeitig nach fehlenden Sachen.

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.