

mein rodgau

Das Stadtmagazin

Nr. 1 15. Jahrgang
Frühling 2021

Menschen, Sport, Kultur und Lifestyle
aus und um Rodgau



Service

Auto-Richter GmbH & Co. KG
Rochusstr. 7, Rodgau • Tel. 06106 / 45 54

aus Rodgau
für Rodgau
viermal im Jahr



Was ist Ihre Immobilie **jetzt** wert?
Kostenlose Werteinschätzung
für Ihre Immobilie.

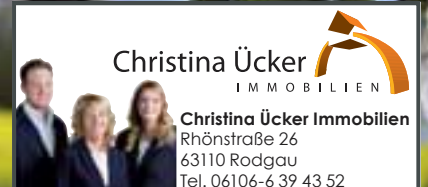
Dipl.-Ing. F. Neles (Architektur Fh)
☎ 06106 189020 + 0177 8122201
www.meinwohnen.de



Ambulantes Pflegeteam
Susanne Benz GmbH

Tel. 06106 - 2671666
Fax 06106 - 2671667

Mühlstraße 70a
63110 Rodgau



www.christina-uecker-immobilien.de



Hofheimer Weg 19
63110 Rodgau
Tel. 06106 646252
Fax 06106 646251
www.msr-24.de

- ➔ **Das Stadtmagazin für Rodgau!**
- ➔ **Porträts von Firmen, Vereinen und Persönlichkeiten**
- ➔ **Leben in Rodgau, Freizeit, Wissenswertes**
- ➔ **Veranstaltungs- und Freizeittipps**

kostenlos
aber nicht
umsonst!

Gewinnspiel



Wir verlosen jeden Monat Einkaufsgutscheine

**Teilnahmescheine
im Innenteil auf Seite 12**

Jeden Monat zu gewinnen:

**1 x Rodgauer Einkaufsgutschein
im Wert von 25,- €**

**1 x Rodgauer Einkaufsgutschein
im Wert von je 15,- €**

Schicken Sie Ihren Teilnahmeschein bis zum angegebenen
Datum per Brief/Postkarte an:
MSR Medienservice, Hofheimer Weg 19, 63110 Rodgau
oder scannen Sie den Coupon ein und mailen Sie ihn an:
gewinn@meinrodgau.de.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Eine Aktion zur Stärkung des
lokalen Handels und Gewerbes**



**Das Magazin für Rodgau
online und print.**

4x im Jahr in Ihrem Briefkasten und täglich
im Internet: www.meinrodgau.de



**Die nächste Ausgabe erscheint am 01.06.2021
Anzeigenschluss ist am 19. Mai 2021**

Senden Sie uns Ihren Anzeigenauftrag per Fax oder
Mail oder rufen Sie an: Telefon 06106 2 59 71 27 |
Fax 06106 646251 | Mail anzeigen@meinrodgau.de



**Anzeigenannahme
bei Ihrer
Anzeigenberaterin
Karin Andräß**

Tel.: 0 61 06 / 2 59 71 27
+ 0152 / 29 25 27 04

**Das Stadtmagazin für die größte
Stadt im Landkreis Offenbach**

Heute schon gelacht?

Ein 70jähriger Millionär heiratet
eine bildhübsche 20jährige.

„Wie hast du das denn gemacht?“,
fragt sein Freund.

Ganz einfach“, sagt der Millionär,
„ich habe ihr gesagt, ich sei 90!“

Tausche Arbeitsplatz:

25 h/Woche, Knapp 4000 € Netto,
mit netten Kollegen,
freier Zeiteinteilung und einem
sehr coolen Chef,
Urlaubsgeld und 13. Gehalt.

Gegen meinen! ;)

Der Polizist hält einen
Lieferwagen an:

„Ihr Auto ist überladen,
ich muss Ihnen den Führer-
schein abnehmen“ –

„Lächerlich. Der wiegt doch
höchstens fünfzig Gramm!“



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Es wird Frühling:
Schluss mit der
kalten und nassen
Jahreszeit. Freuen Sie
sich auf milde
Temperaturen, Spaß
unter freiem Himmel
und natürlich auf die
erste Ausgabe Ihres

Stadtmagazins **mein rodgau** in 2021.

Wir wollen Sie mit unserem Magazin
unterhalten und informieren: mit
nützlichen Tipps für Ihre Freizeit, für
Ihren Alltag und mit vielen interessanten
Neuigkeiten.

Was gibt es Neues in unserer Stadt?
Was sind die aktuellen Trends in Haus und
Garten? Wie halte ich mich fit und
gesund? Antworten auf diese Fragen
finden in der aktuellen Ausgabe von
mein rodgau. Dazu Tipps rund um Geld
und Steuern, Projekte aus Rodgauer
Vereinen und sogar den einen oder
anderen Freizeittipp haben wir wieder für
Sie ins Heft genommen.

Ich lade Sie herzlich ein, mit uns den
Frühling zu genießen.

Ihr

Armin Rohrer
Herausgeber

Titelbild: © Andreas Hermsdorf / pixelio.de

Impressum

MSR Medienservice
Armin Rohrer
Hofheimer Weg 19
63110 Rodgau
Tel. 06106 646252
Fax 06106 646251
www.msr-24.de
www.meinrodgau.de



E-Mail-Adressen

Redaktion: redaktion@meinrodgau.de
Anzeigenservice: anzeigen@meinrodgau.de
Vertrieb: vertrieb@meinrodgau.de

Zur Zeit gilt Anzeigenpreisliste Nr. 4
Verbreitete Auflage: 18.000 Ex.
AGBs im Internet: www.meinrodgau.de

Für den Inhalt der Anzeigen sind ausschließlich die
Inserenten verantwortlich.

Hinweise zum Datenschutz

Beiträge freier Redakteure und Bürgerbeiträge werden
nach deren Veröffentlichung gelöscht. Auch eine über die
Veröffentlichung hinausgehende Speicherung persönlicher
Daten erfolgt nicht. Dies gilt ebenso für Kontaktdaten der
Gewinnspielteilnehmer.

Bienen etwas Gutes tun



Seite 6

Digitalisierung in Rodgauer Kitas



Seite 11

Fahrassistenten im Auto



Seite 17

Basenfasten – Was ist das?



Seite 23

Covid 19 bewegt die Vereine



Seite 26

Haus & Garten

- 4 Farbe neu erleben
- 5 Leistungsstarkes Internet im Homeoffice
- 6 Den fleißigen Bienen etwas Gutes tun
- 8 Tipps für die Gerätepflege
- 9 Vom Frühling motiviert den Garten verschönern

Aus dem Stadtgeschehen

- 10 Stadtwerke Rodgau Energie GmbH zieht
Erfolgsbilanz
- 11 Digitalisierung in Rodgauer Kitas
- 13 Informationen zur Kommunalwahl und
Ausländerbeiratswahl

Gewinnspiel

- 11 Wir verlosen jeden Monat Einkaufsgutscheine

Geld, Recht & Steuern

- 14 Kurzarbeitergeld & Homeoffice-Pauschale
- 15 Steuerfalle Berliner Testament

Auto & Straßenverkehr

- 17 Was haben Parkassistent und Notbremsassistent
gemeinsam?

Gesundheit & Wellness

- 18 Fit und aktiv mit einem starken Beckenboden
- 19 Hitzeschübe und Stimmungstiefs
- 21 Johanniter bieten ein köstliches Menüangebot
- 22 Sportfreunde Rodgau 1911 e.V. bieten durch-
gehend Sport auch im Lockdown
- 23 Basenfasten – Was ist das eigentlich?
- 24 Die Fußreflexzonentherapie
- 25 Gesund durch das Jahr 2021

Vereine

- 26 Covid 19 bewegt die Vereinslandschaft
- 26 Kein Stein bleibt auf dem anderen: Am Beispiel
des JSK Rodgau
- 29 DJD (Dies Jenes Das)-Teenie-Gruppe des TSV
Dudenhofen

Freizeit & Ausgetipps

- 30 Gedanken, aktuelle Infos und Ausblick aus dem
Mütterzentrum Rodgau
- 31 Apfelwein und 3-Gänge-Menü mit Blick in den
Klostergarten

Haus & Garten

Farbe neu erleben

Farb-Ikonen überzeugen durch Wohngesundheit, Nachhaltigkeit und Design



Bubblegum mit dem Ton voller Süße und mit dem Flair der japanischen Kirschblüte ist seit seiner Erfindung in den 60ern Teenager-Kult. Blush ist ein satter, pinker Korall-Ton – modern und trendy.

Foto: Caparol Icons/akz-o

(akz-o). Menschen verbringen im Schnitt 80 % ihrer Zeit in geschlossenen Räumen. Daher kommt gesundem Wohnklima und gutem Design eine wichtige Rolle zu. Eine unbelastete Luft in den Innenräumen und ein farbenfrohes Ambiente fördern das Wohlbefinden.

Gesundes Wohnen wird mit der neuen innovativen Rezeptur der Innenfarbenkollektion Caparol Icons ermöglicht. Die wasserbasierten Farben sind nicht nur lösemittel- und weichmacherfrei, sondern auch geruchsneutral und sogar kinderspielzeuggeeignet. Für die Herstellung wird ausschließlich Wasser aus der unternehmenseigenen Quelle im Odenwald verwendet, die Produktion ist CO₂-neutral. Hinzu kommen die nach deutschem Standard sehr niedrigen Emissions- und Lösemittelwerte. Sie sind für das Wohlbefinden besonders wichtig: Mit Caparol

Icons frisch gestrichene Räume können unmittelbar nach der Neugestaltung wieder bezogen werden.

Luxuriöse moderne Innenfarben und Lacke

Die Farben werden in Deutschland vom Familienunternehmen nach strengen Qualitäts- und Umweltrichtlinien nachhaltig produziert. 120 Farb-Ikonen stehen zur Verfügung. Sie enthalten pure, edle Pigmente in bis zu doppelt so hoher Konzentration wie in herkömmlichen Farben. Das Resultat sind elegante Wände und Decken mit unvergleichlicher Farbtiefe und Brillanz. Besonders geeignet sind sie für glatte Wände. Es entsteht eine ebene, strukturfreie Oberfläche mit samtiger Haptik.

Ihre Profis aus der Region

Leistungsstarkes Internet im Homeoffice

So bekommen Sie schnelles WLAN an den heimischen Arbeitsplatz



(akz-o). Am Küchentisch, im Keller oder im Arbeitszimmer unterm Dach – viele arbeiten aktuell von zu Hause aus. Doch nicht immer wird der neue Arbeitsplatz gut genug mit schnellem Internet versorgt. Die Folgen sind nervig: Die Videokonferenz ruckelt, Gespräche brechen ab oder der Download der wichtigen Präsentation dauert ewig. Und auch

Jassmann Fliesen Design
Meisterbetrieb der Fliesen-, Platten- und Mosaikleger

Dresdner Str. 14 • 63110 Rodgau
Tel. 06106 / 70 74 42

Fax 06106 / 70 74 62
Mobil 0178 / 88 08 971

Telefon (06106) 886828
Erfolgreicher Verkauf:

Wir schaffen das für Sie!

HORCH IMMOBILIEN
KOMPETENT. BEWAHLT. ALLE DIES VERBUNDEN.

www.horch-immobilien.de

SW DACHFENSTER SERVICE

- Kundendienst
- Ersatzteil-service
- Dachreparatur
- Kamin-abdichtung
- Sonnenschutz
- Insektenschutz

Beratung – Planung – Ausführung

Inh. Stefan Weiland
Stormstraße 21
63110 Rodgau/Nieder-Roden
Telefon (06106) 29 09 77
Fax (06106) 29 09 78
Mobil (0178) 556 11 52
www.sw-dachfensterservice.de
info@sw-dachfensterservice.de

www.meinrodgau.de

VERMIETUNG
VERMITTLUNG
VERKAUF

bvfi

MATTHES IMMOBILIEN

Ich kümmere mich kompetent engagiert um Ihre Immobilie!

Ihr regionaler Partner für Immobilien

Monika Matthes
Dudenhöfer Str. 5
63110 Rodgau
Telefon 06106 - 2 59 97 91
info@matthes-immobilien.de

www.matthes-immobilien.de

Sonnige Aussichten! PHOTOVOLTAIK

Mein Zuhause. Meine Energie.

Ökonomisch.
Ökologisch.
Vielfältig.

Jetzt kostenlosen Beratungstermin sichern unter 06106 8296-5555



STADTWERKE
RODGAU



ENERGIE
STADTWERKE RODGAU

Haus & Garten



Mesh Anwendungsszenario.

der Filmstream am wohlverdienten Feierabend läuft nicht ohne Ruckler.

Der Grund ist meist simpel. Oft ist das WLAN des Routers zu schwach und reicht nicht bis zum Wunschort. Eine Lösung muss her, doch Repeater scheitern oft an dicken Wänden und Decken, die das WLAN-Signal ausbremsen. Doch deshalb Wände aufstemmen und überall im Haus Netzkabel verlegen? Das kostet Zeit und Nerven.

WLAN aus der Steckdose

Eine Technik, die ohne viel Aufwand sofort für starkes WLAN sorgt, sind Powerline-Adapter. Da hier das Internetsignal über die hauseigene Stromleitung übertragen wird, stellen Wände oder Decken kein Hindernis dar. Die Installation geht selbst Laien schnell von der Hand, und an jeder Steckdose im Haus kann mit den smarten Powerline-Adaptoren ein neuer WLAN-Hotspot eingerichtet werden.

Lückenloses Mesh-WLAN im ganzen Haus

Powerline-Lösungen mit neuester Technologie, wie etwa vom Marktführer devolo, sorgen dank Mesh-Funktionen dafür, dass das WLAN selbst dann reibungslos funktioniert, wenn viele Nutzer gleichzeitig online sind – etwa, wenn die Kinder per Online-Unterricht zu Hause lernen, während die Eltern im Homeoffice arbeiten. Zudem sind Mobilgeräte immer automatisch mit dem stärksten WLAN-Hotspot verbunden. Das ist besonders vorteilhaft, wenn Nutzer sich mit Handy oder Tablet im Haus bewegen. Per »Beamforming« können die Mesh WLAN-Hotspots zudem die Endgeräte noch exakter anfunken und so die Verbindung stets stabil halten.

Mit diesen Funktionen steht schnelles, stabiles und lückenloses Mesh-WLAN im ganzen Zuhause zur Verfügung und die Videokonferenz läuft reibungslos.

Fotos: devolo/akz-o

Den fleißigen Bienen etwas Gutes tun

Tipps: So schafft man im Garten, auf Terrasse und Balkon ein Bienenparadies

(djd). Bienen sind in der Natur unverzichtbare Helfer und leisten einen wichtigen Beitrag zur Artenvielfalt. Sie bestäuben zahllose Kultur- und Wildpflanzen. Doch mehr als die Hälfte aller Bienen in Deutschland

sind laut Bundesamt für Naturschutz vom Aussterben bedroht oder bereits aus unserem Ökosystem verschwunden. Höchste Zeit also, um etwas zur Rettung der fleißigen Bestäuber beizutragen.

Komplett-Sanierung / Renovierung

- Mauerdurchbrüche
- Verputzarbeiten
- Trockenbauarbeiten
- Malerarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Bodenbeläge aller Art
- Betonsanierung
- Elektroarbeiten
- Sanitärinstallation
- Fenster- und Türeinstbau
- Fliesenarbeiten
- Dacharbeiten



SW Allround Service
63110 Rodgau-Dudenhofen
Mobil 0171-7419819
Telefon 06106-2669334
Telefax 06106-2669338
www.sw-allroundservice.de



**Wir haben was gegen Einbrecher:
Sichere Fenster und Türen!**

Fensterbau Lehr GmbH • Otzbergstr. 3 • 64839 Münster
Tel. 06071 - 30 80-0 • www.fensterbau-lehr.de

Bienenfreundliche Pflanzen

Der Verband Pink Lady Europe beispielsweise hat im Austausch mit Experten aus der Landwirtschaft und Imkern das »Bee Pink«-Programm entwickelt. Es hat das Ziel, Apfelbauer durch die Verbreitung guter Anbaupraktiken für den Schutz von Bienen zu sensibilisieren. So werden etwa Hecken und Grünflächen als Habitat und Nahrungsquelle für Bienen und andere Pollensammler angelegt. Auch im eigenen Garten oder auf dem Balkon lässt sich viel für den Bienenschutz tun. Mit den richtigen Pflanzen können Hobbygärtner dafür sorgen, dass die Bienen Nahrung finden. Wichtig ist, dass die Gewächse möglichst viel Nektar und Pollen liefern, damit sich die Insekten daran bedienen. Sommerblumen wie Zinnie, Fächerblume und Wandelröschen sowie Stauden wie Buschmalve, roter Scheinsonnenhut und Hohe Fettheine eignen sich im Kübel oder Beet als Snackbar für Bienen. Mit dem Pflanzen verschiedener Kräuter kann man den Insekten ebenfalls helfen.



Bienen sind in der Natur unverzichtbare Helfer. Sie bestäuben zahlreiche Kultur- und Wildpflanzen.

Foto: djd/Pink Lady

Bienen brauchen Wasser

Insektenfreunde können die Bestäuber zudem unterstützen, indem sie ihnen eine Wasserquelle einrichten. Bienen brauchen viel Wasser – unter anderem, um zähen, kristallisierten Honig zu verflüssigen. Einfach eine flache Schale oder einen Pflanzkübeluntersetzer mit Wasser

**Sattler
Elektrotechnik**
MEISTERBETRIEB

Justus-von-Liebig-Str. 9
63110 Rodgau
Tel. 06106 - 64 46 42
www.sattler-elektrotechnik.de

24h-Service
0177 - 2 49 38 64

Beratung
Planung
Verkauf

Sat-Anlagen
Telefonanlagen
Netzwerktechnik

Qualifizierter
Energiefachmann

MAINGAU

**EINFACH GÜNSTIGER
GAS**

MIT MAINGAU AUCH NACH DER CO₂ ERHÖHUNG

Wir sind für Sie da!

MAINGAU Energie GmbH
Ringstr. 4 - 6 | 63179 Obertshausen
Mo. - Do. 07:30 - 16:30 Uhr
Fr. 07:30 - 12:30 Uhr

0800-6 24 64 28
Mo. - So. 6:00 - 22:00 Uhr
(kostenfrei aus allen deutschen Netzen)

www.maingau-energie.de

- **Kunststoff-Fenster u. -Haustüren**
- **Aluminium-Haustüren**
- **Rollläden-Sonnenschutz**
- **Markisen • Insektenschutz**

**Montage, Reparatur-Service,
Beratung und Verkauf**

**FensterService
Vogl**
Bauelemente Vertrieb

Niederwiesenring 23 · Rodgau-Dell. · Tel. 06106/21348 · Fax 22657
www.fensterservice-vogl.de

[möbel + raum]
schreinerwerkstatt

seit 1927
manus

unter anderem planen und fertigen wir für sie:

- einbauschränke
- badmöbel
- schreinerküchen
- türen
- innenausbau
- restaurierungen
- individuelle schreinerlösungen

matthias manus 63110 rodgau
fon 06106-88090 benzstraße 2
info@schreinerwerkstattmanus.de
www.schreinerwerkstattmanus.de

Haus & Garten



füllen. Mit Glaskugeln oder Kieselsteinen »Inseln« anlegen, die es den Bienen ermöglichen, Wasser aufzunehmen, ohne dass sie Gefahr laufen zu ertrinken. Details dazu sowie viele weitere Tipps gibt es unter www.bee-pink.de.

Ebenso wichtig: ein Unterschlupf für den Nestbau, die Brutpflege oder zum Überwintern. Dafür kann man etwa Niströhren in einem schlichten Holzscheit anlegen. Ebenfalls geeignet sind hohle Bambusstäbe oder Dornenranken. Wer handwerklich geschickt ist, kann ein richtiges Insektenhotel bauen.

Fotos: djd/Pink Lady

Bild links: Im eigenen Garten sollten Gewächse möglichst viel Nektar und Pollen liefern, damit sich die Insekten daran bedienen.

**Der
Garten im
Frühling**

Start in die Gartensaison Tipps für die Gerätepflege So klappt es mit Rasenmäher & Co.

(akz-o). Gartenbesitzer freuen sich zu jeder Jahreszeit über ihr schönes und gepflegtes Naturparadies. Damit das auch dauerhaft so bleibt, sollte man die benötigten Geräte regelmäßig pflegen und warten – am besten von Experten. Denn diese wissen genau, worauf im Einzelfall zu achten ist. Wer im Herbst dazu keine Gelegenheit hatte, kann dies jetzt vor Saisonbeginn noch nachholen. Einen schnellen Überblick bietet die Deutschlandkarte des QMF e.V. (www.qmf.de) über die Suchmaske lässt sich der nächste Fachhändler mit angeschlossener Fachwerkstatt ausfindig machen.

Sicherheit geht vor: Maschinen wie Motorsägen sollten regelmäßig auf »Herz und Nieren« geprüft werden. Bei Kettensägen oder Heckenschere ist eine einwandfreie Funktion Arbeitserleichterung und Gesundheitsvorsorge – hier ist das Können von Profis gefragt. Die Wartung von Ketten und Messer erfordert spezielles Werkzeug und Erfahrung. Auch Rasenmäher sollten vor der neuen Saison jeweils auf Funktion und Sicherheit überprüft werden. Dabei gilt es, die verschiedenen Antriebe fachgerecht warten zu lassen. Denn immer mehr Geräte werden mit Akkus betrieben. Deren Leistungsfähigkeit ist in den letzten Jahren deutlich gewachsen. Doch nur, wenn der Akku im Winter fachgerecht gelagert wird, bleibt er leistungsstark. Geräte mit Verbrennungsmotor, allen voran Kettensägen oder Rasenmäher, dürfen nicht mit Treibstoffresten in die Winterpause. Schnell sind die Maschinen verharzt und streiken im Frühjahr. Fachhändler bieten in der Regel einen Geräte-Check und einen Winter-Einlagerungsdienst an.

Regelmäßige Wartung verlängert die Lebensdauer

Auch ein Blick auf die Messer der Rasenmäher lohnt: Eine häufige Benutzung, die im Sinne der Rasenpflege gewollt ist und das unweigerliche Überfahren von Stöckchen oder Steinen nutzen das Metall ab. Die Klingen werden stumpf, es entstehen zerfaserte Schnittstellen. Übri-



Auch Rasenmäher sollten vor der neuen Saison jeweils auf Funktion und Sicherheit überprüft werden.

Foto: QMF e.V./Social Media Konzepte/Judith Lorenz/akz-o

gens: Wer selber schärft, verliert in der Regel die Herstellergarantie. Auch Gartenhäcksler, Heckenschere und Laubsauger funktionieren länger und besser, wenn sie gewartet werden. Es empfiehlt sich regelmäßiges Säubern, um die sich bewegenden Teile gangbar zu halten. Die Schmierung von Lagern ist ein weiterer Arbeitsschritt. Das regelmäßige Nachschärfen der Messer bei einem Messer-Häcksler oder das Nachstellen der Druckplatte beim Walzen-Häcksler lässt das Werkzeug lange zuverlässig arbeiten. Derart gut gepflegt, macht die Gartenarbeit auch im kommenden Frühjahr wieder Spaß und Freude.

Den ortsansässigen Fachhändler findet man hier:
www.qmf.de/qmf-haendler-vor-ort/

Ihre Profis aus der Region

Vom Frühling motiviert den Garten verschönern

Auf ein Neues versucht ein jeder die Welt und seinen Garten etwas schöner zu machen. Wieder werden hübsche Primeltöpfchen und andere Zierpflanzen nach Gutdünken im Garten gepflanzt. Und wie auch sonst jedes Jahr wird diese Investition den Moment dekorieren, der Garten aber bleibt eine mittelmäßige Fläche. Manche Menschen haben auch resigniert und bevorzugen die Schottersteinwüste.

Wie mache ich meinen Garten schön? und wie insektenfreundlich, trockenheitsverträglich, strukturiert, ... was immer Sie auch wollen: Sie brauchen ein Konzept! Eine Beratung, die mehr ist, als die Beschreibung auf kauforientierten Buntbildern. Eine konzeptionelle Beratung. Wegen Corona mit seinen Mutanten ist im Betrieb Abstand geboten, was Verzögerungen verursachen kann. Warum nicht den Fachbetrieb Ihrer Region online mit ins Boot holen?



Unter Umständen benötigen Sie 2 oder 3 spezialisierte Fachbetriebe. Für die Erdmodellierung, sowie für Wege, Treppen und Mauern fragen Sie einen Garten-Landschaftsbaubetrieb. Für Gehölze fragen Sie

einen Baumschüler Ihres Vertrauens, und für Staudenbeete fragen Sie am besten einen Staudengärtner. Das Sortiment von Gehölzen und Stauden ist sehr groß, da ist es wichtig jemanden zu fragen, der nicht nur 10 Stauden oder Gehölze kennt, sondern 1000 verschiedene oder sogar noch mehr.

Für Stauden ist die Pflanzzeit jetzt im Frühling perfekt (auch wenn es nochmal gefrieren sollte, macht das nichts). Holen Sie sich ein Angebot ein, schauen Sie sich das in Ruhe durch, und dann



kann's losgehen: Beet selber vorbereiten – oder vorbereiten lassen vom Gartenlandschaftsbetrieb; Pflanzen abholen – oder bringen lassen vom Staudengärtner oder Baumschüler; Selber Pflanzen – oder pflanzen lassen; Einmal satt angießen, und dann freuen.

Staudenbeete sind wie Adventskalender über ein halbes Jahr. Man kann von März bis Oktober jeden Tag etwas darin entdecken. Ein besonderes Blatt, eine besondere Blüte, ein besonderes Insekt oder ein besonderes Spiel aus Licht und Schatten. (Fotos: Eidmann)

NATURSTEINE • FINDLINGS • GARTENZIERKIESEL

Rindenmulch • Sand •
Kies • Schotter • Transporte

M. Czekalla-Mantei

63110 Rodgau-Rollwald • Lahnstr. 2 • Tel. 0 61 06 / 7 13 25 • Fax 73 33 81
Lagerplatz: Frankfurter Straße (See) • Tel. 0 61 06 / 77 14 79

Der eigene Brunnen spart Kosten!



Brunnenbohrung
Oschmann

Ihr Brunnen im Garten?
Kein Problem! Rufen Sie uns an!

Oschmann & Wissel Bohrung GmbH • Westendstr. 18 • 63110 Rodgau-Hh.
Handy: 0176 - 78 67 08 96 • Mail: info@ow-b.de

Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

- PFLASTERARBEITEN
- Plattenarbeiten
- Kellerwandisolierungen
- Hofsanierung
- Erd- und Kanalarbeiten
- Kanal TV-Untersuchung

GAWÉ-BAU seit 1983
Auf der Beune 9, 64839 Münster

Tel. 06071 / 39 19 91
www.gawe-strassenbau.de

500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG



RANA
Garten- u. Landschaftsbau

info@rana-gartenbau.de



- Naturstein-, Platten- & Verbundsteinverlegung
- Pflasterarbeiten • Mauer trockenlegung
- Rollrasen • Baumfällung • Zäune u.v.m.

Tel. 0177-6276676 • www.rana-gartenbau.de

Staudengärtnerei Eidmann



Groß-Umstädter-Str. 20
64823 Groß-
Umstadt/Semd
Tel.: 06078/6148

Nutzen Sie auch online
unsere Fachkompetenz

Zur individuellen
Gestaltung
Ihrer Staudenbeete

So geht's:

staudengaertnerei.eidmann/
fragebogen.html
ausfüllen und mailen, wir
unterbreiten Ihnen ein Angebot.
www.staudengaertnerei-eidmann.de



Jens George
Buchenstraße 27
63110 Rodgau
Tel. 06106/729 02
Mobil 0177/229 26 63

Wir führen für Sie aus:

- Maurer-, Beton- u. Stahlbetonarbeiten
- Neu-, An- u. Umbauarbeiten
- Pflasterarbeiten und Außenanlagen
- Kellerabdichtungen und Kellerabdeckungen
- Kleine Bauarbeiten und vieles mehr

– qualitativ & günstig! –

ZÄUNE • GITTER • TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg
Tel. (06071) 988 10 • Fax (06071) 5161

Internet: www.draht-weissbaecker.de
Email: draht@weissbaecker.de

**DRAHT
WEISSBÄCKER**

- Draht- und Gitterzäune • Tore
- Schiebetore • Drehkreuze • Türen
- Schranken • Gabionen • Pfosten
- Sicherheitszäune • Mobile Bauzäune
- Alu-Zäune • sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen • Rankanlagen
- auch Privatverkauf

 www.facebook.com/meinrodgau

Rodgau

Aus dem Stadtgeschehen

Stadtwerke Rodgau Energie GmbH zieht Erfolgsbilanz

Die Stadtwerke Rodgau Energie GmbH (SWR.E) ist als regionaler Energiedienstleister weiterhin auf Erfolgskurs. Seit ihrer Gründung im Februar 2015 hat sich die 100 prozentige Tochter der Stadtwerke Rodgau nicht nur wirtschaftlich positiv entwickelt, sondern mit ihren Geschäftsfeldern auch zukunftsweisende Energie- und Mobilitätskonzepte angestoßen. »Heute können wir mit Fug und Recht sagen, dass wir mit der Entscheidung zur Gründung der SWR.E den richtigen Weg eingeschlagen haben«, betont Bürgermeister Jürgen Hoffmann, der in der Energie GmbH als Aufsichtsratsvorsitzender agiert.

»Bereits nach drei Jahren schrieb die SWR.E schwarze Zahlen und konnte die Anlaufverluste vollständig ausgleichen«, freut sich auch Geschäftsführer Markus Ebel-Waldmann. Darüber hinaus kommen die

positiven Jahresergebnisse durch das Organschaftsverhältnis und den Ergebnisabführungsvertrag zwischen der SWR.E und den Stadtwerken voll zu Gute und entlasten diese.

Inhaltlich steht die SWR.E für eine klare Kundenorientierung, persönliche Erreichbarkeit vor Ort sowie regenerative Energiegewinnung. Zahlreiche Projekte, die in den letzten Jahren umgesetzt und initiiert wurden, waren bereits wegweisend in Richtung Nachhaltigkeit und Umweltschutz.

So begann im Sommer 2015 der Stromvertrieb über die Unternehmense Tochter Energieversorgung Rodgau, die sich heute als nachhaltiger und regionaler Energieversorger etabliert hat. Nur wenige Monate später installierte die SWR.E die erste von mittlerweile zahlreichen Photovoltaikanlagen in ganz Rodgau. 2017 erfolgte der Startschuss für den Ausbau der LED-Beleuchtung mit einem Pilotprojekt in der Lange Straße und einer LED-Teststrecke am Bahnpfädchen zwischen Dudenhofen und Nieder-Roden. Nach den erfolgreichen Testphasen wurde das Bahnpfädchen 2020 auf der gesamten Strecke mit adaptiver LED-

					14. März Liste 1 wählen Wir alle. Für Rodgau. Kandidaten & Programm: www.cdu-rodgau.de				

Rodgau

Beleuchtung ausgestattet und 1.074 HQL-Leuchten im Stadtgebiet durch moderne LEDs ersetzt.

Ein weiterer Verdienst der SWR.E ist der Aufbau der öffentlichen Ladinfrastruktur für E-Autos, der im November 2017 mit der ersten Stromtankstelle in Jügesheim begann und bis heute andauert. »Die SWR.E ist Trendsetter in Sachen E-Mobilität und hat es sich zum Ziel gesetzt, die entsprechende Infrastruktur im Gleichklang zu entwickeln«, zeigt sich der Erste Stadtrat und SWR.E-Aufsichtsratsmitglied Michael Schübler begeistert. Auch die Installation von Wallboxen, der Aufbau von Nahwärme-Netzen wie jetzt im Neubaugebiet J50 oder das Aufstellen neuer digitaler Fahrradboxen gehört zu den Geschäftsfeldern des jungen Unternehmens.

In ihrer modernen neuen Zentrale in der Philipp-Reis-Straße gehen Stadtwerke und SWR.E zudem mit gutem Beispiel voran. Mit eigenem Blockheizkraftwerk, tageslichtgesteuerter LED-Beleuchtung und einem Solarcarport, das die E-Fahrzeugflotte auflädt wurde ein repräsentatives Projekt der Gebäudeautomatisierung erfolgreich realisiert.

Kinder heute auf Welt von morgen vorbereiten

Digitalisierung in Rodgauer Kitas

Digitale Medien gehören selbstverständlich zum Alltag vieler Familien. Die Nutzung smarter Geräte wird zur Gewohnheit und die junge Generation wächst damit auf. Bereits bevor die Jüngsten überhaupt motorisch in der Lage sind Handy, Tablet oder Fernbedienung in der Hand zu halten, kommen sie mit ihnen in Berührung. Kinder ahmen nach, was sie sehen: Telefonieren, fernsehen, über Bildschirme streichen.

Der Bildungsort Kita greift die Lebenswirklichkeit der Familien auf und kann folglich kein medienfreier Raum bleiben. Das Thema Digitalisierung ist Bestandteil der sogenannten Qualitätsstandards. Qualitätsstandards sind Kriterien, die Prozesse in einer Kita definieren, Anforderungen und das gewünschte Ergebnis festhalten. Der Qualitätsstandard »Medienerziehung« deckt unterschiedliche Aspekte wie die Nutzung von Medien, aber auch einem kritischen Umgang mit ihnen ab.

Die Weiterentwicklung des Qualitätsstandards Richtung digitaler Medien ist nicht nur zeitgemäß, sondern mit Blick auf die sich ständig verändernde Lebensumgebung der Kinder notwendig. Eine der wichtigsten Fragen hierbei ist, wie das Thema altersgerecht aufgegriffen und verarbeitet werden kann, ohne beispielsweise die Notwendigkeit des analogen Spielens und Lernens zu vernachlässigen. »Wir setzen uns kritisch mit den Medien auseinander und betrachten alles unter dem

Gewinnspiel



**Wir verlosen
jeden Monat
Einkaufsgutscheine**



Das ideale Geschenk!



**Rodgauer
Einkaufsgutschein**

Infos und Verkaufsstellen unter
www.gutschein.gv-rodgau.de

**Teilnahmescheine
auf der Rückseite**

Jeden Monat zu gewinnen:

**1 x Rodgauer Einkaufsgutschein
im Wert von 25,- €**

**1 x Rodgauer Einkaufsgutschein
im Wert von je 15,- €**

Schicken Sie Ihren Teilnahmeschein bis zum angegebenen
Datum per Brief/Postkarte an:

MSR Medienservice, Hofheimer Weg 19, 63110 Rodgau

oder scannen Sie den Coupon ein und mailen Sie ihn an:
gewinn@meinrodgau.de.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Eine Aktion zur Stärkung des
lokalen Handels und Gewerbes**

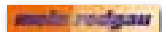
mein rodgau

Mitspielen und gewinnen



Eine Aktion zur Stärkung des lokalen Handels und Gewerbes

Schicken Sie Ihren Teilnahmechein an:
MSR Medienservice, Hofheimer Weg 19, 63110 Rodgau
oder an: gewinn@meinrodgau.de.



TEILNAHMESCHEIN MAI

Dieser Coupon kann erst ab 1. Mai eingereicht werden.
Einsendeschluss 31. Mai 2021.

**Kaufen Sie vom 1. bis 31. Mai in zwei Rodgauer Geschäften ein.
Lassen Sie sich den Einkauf quittieren/stempeln.**

Stempel 1:

Stempel 2:

Absender

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____



TEILNAHMESCHEIN APRIL

Dieser Coupon kann erst ab 1. April eingereicht werden
und muss uns bis 30. April erreichen.

**Schauen Sie sich die Ausgabe Frühling genau an.
Welches Unternehmen inseriert**

auf Seite 5 rechts oben:

auf Seite 18 links unten:

auf der Rückseite:

Absender

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____



TEILNAHMESCHEIN MÄRZ

**Kaufen Sie vom 1. bis 31. März in zwei Rodgauer Geschäften ein.
Lassen Sie sich den Einkauf quittieren/stempeln.**
Dieser Coupon muss uns bis 31. März 2021 erreichen.

Stempel 1:

Stempel 2:

Absender

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Rodgau

Aus Sta

Gesichtspunkt, was Kinder im Kindergartenalter schon können und brauchen.», erläutert Agata Schnur, Leiterin der Kita 9 in der Turmstraße. Die ErzieherInnen begleiten die Kinder behutsam Schritt für Schritt und erschließen sich gemeinsam mit ihnen die digitalen Medien als Werkzeug, Informationsquelle oder Mittel zu Kommunikation. So lernen die Kinder beispielsweise ihre eigenen Werke zu fotografieren und im PC zu archivieren. Sie beschreiben und diktieren was sie gemalt oder gebastelt haben. So entsteht ganz nebenbei auch die notwendige Dokumentation des Entwicklungsstandes des Kindes. Oder die Kinder suchen begleitet im Netz nach Antworten auf ihre Fragen, Rezepten oder Malvorlagen. Agata Schnur weiter: »Die Medienerlebnisse werden besprochen. Sind wir zum Beispiel auf der Suche nach den aktuellen Kinderheldenfiguren unterwegs, ist auch der Unterschied zwischen Realität und Fiktion ein Thema.«

Die pandemische Lage hat den eingeschlagenen Rodgauer Weg gewiss beschleunigt. So standen alle, Leitungen, ErzieherInnen, Eltern und auch Kinder vor der Frage: Welche Alternativen gibt es für gewohnte Formate, die aufgrund der Kontaktbeschränkungen nicht möglich waren und sind? Der städtische Fachbereich IT war und ist für die Herstellung der notwendigen Infrastruktur in allen Einrichtungen zuständig. Für den Einstieg in die digitale Medienwelt reichte es nicht aus, die Kitas einfach mit mehreren Laptops auszustatten. Der Aufgabenbereich ist schon allein deshalb sehr komplex, weil die Kitas nicht als Einzelprojekte betrachtet werden können. Der Kontakt untereinander und ins Rathaus, die Nutzung von gemeinsamen Datenstrukturen und letztlich das Erreichen eines einheitlichen technischen Standes bei ganz unterschiedlichen Ausgangsbedingungen war eine Herausforderung. Demnach stand vor dem ersten Strippenziehen und der Auslieferung von Hardware eine umfangreiche und präzise Planung. In allen Kitas wurden die Telefonanlagen erneuert und neue Telefonnummern vergeben. Damit erreichen Eltern nun unmittelbar die Gruppe, können Telefonkonferenzen abgehalten oder rasche Rücksprachen mit anderen Gruppen getroffen werden. Neben der Telefonie mussten auch die Netzwerkanschlüsse erneuert oder erweitert werden und das WLAN in der gesamten Einrichtung funktionieren.

Jede Gruppe hat ihren eigenen Laptop, nicht nur um mit den Kindern zu arbeiten, sondern mit den Eltern, z.B. über Videokonferenzen, Kontakt zu halten. Auch die Binnenkommunikation ist um ein Vielfaches leichter geworden. Die Kita-Leitungen sind ebenso ausgestattet und ein zusätzlicher Personal-PC steht für die interne Kommunikation und Information zur Verfügung. »Wir haben mit diesem gewaltigen Schritt in die digitale Welt auch unser Personal nicht aus dem Auge verloren. Die Mitarbeitenden können den gesamten Komplex der Elternarbeit mit Elternbriefen, Aushängen oder Entwicklungsberichten über den eigenen Laptop bewältigen.«, so Erster Stadtrat Michael Schüßler. Das gesamte Kita-Management läuft – auch der Umwelt zuliebe – digital: Vorbereitung von Praxisgesprächen, Anleiterstunden, das Führen von Protokollen oder der kitaübergreifende Austausch. Auch die Beteili-

gung an Praxisforen an den Fachschulen und letztlich eine rasche Information der Eltern ist nun effektiver möglich. Für die Bereitstellung der notwendigen IT-Infrastruktur nebst den baulichen Veränderungen in allen Kitas nahm die Stadt rund 368000 Euro in die Hand. Die 15 städtischen Kinderbetreuungseinrichtungen sind mit ihrer Ausstattung und der Idee, die dahinter steht, damit nicht nur auf dem aktuellsten technischen Stand, sondern vor allen Dingen bestens ausgerüstet, um die Kinder heute auf die Welt von morgen vorzubereiten.



Jede Kita-Gruppe hat ihren eigenen Laptop, nicht nur um mit den Kindern zu arbeiten, sondern mit den Eltern, z. B. über Videokonferenzen, Kontakt zu halten

Informationen zur Kommunalwahl und Ausländerbeiratswahl

Rodgauer Wahlberechtigte dürfen am 14. März die Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung und des Ausländerbeirates wählen. Alle wahlberechtigten Bürger*innen haben mittlerweile ihre Wahlbenachrichtigung in Briefform erhalten.

Leider sind auch nicht zustellbare Wahlbenachrichtigungen bei der Stadt Rodgau angekommen. Personen, die wahlberechtigt sind, bisher jedoch keine Wahlbenachrichtigung erhalten haben, sollten unbedingt überprüfen lassen, ob sie ordnungsgemäß im Wählerverzeichnis eingetragen sind. Betroffene melden sich bitte beim Bürgerservice der Stadt Rodgau unter Telefon 06106 6931331 oder 6931332.

Seit 1. Februar können die Briefwahlunterlagen für die bevorstehenden Wahlen angefordert werden. Wer sein Kreuzchen auf dem Briefwahl-Weg machen möchte, benötigt einen Wahlschein, der mündlich, allerdings nicht telefonisch, per E-Mail an briefwahl@rodgau.de oder online unter www.rodgau.de gestellt werden kann. Auf dem Antrag müssen der Familienname, die Vornamen, das Geburtsdatum und die Anschrift angegeben werden. Ganz einfach klappt der Briefwahantrag über den QR-Code auf den Wahlbenachrichtigungen.

Der Besuch im Rathaus zur mündlichen Antragstellung ist nur mit vorheriger Terminabstimmung möglich. Vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie macht die Briefwahl und damit das Wählen auf Abstand Sinn.



Geld, Recht

Kurzarbeitergeld & Homeoffice-Pauschale

Coronabedingte steuerliche Änderungen für Arbeitnehmer



Jorit Jakoby
Steuerberater

Im vergangenen Jahr wurden von unserer Regierung, aufgrund der Corona-Pandemie, zahlreiche Beschlüsse gefasst, Verordnungen und Gesetze erlassen und geändert. Im unternehmerischen Bereich denkt man hierbei oft an

die staatlichen Corona-Hilfspakete, wie das Überbrückungsgeld oder die Corona-Soforthilfen. Es gab jedoch auch einige Änderungen, die aus steuerlicher Sicht relevant für Arbeitnehmer sein können. Das Kurzarbeitergeld und die Homeoffice-Pauschale sind zwei dieser Änderungen.

Kurzarbeitergeld und die Kehrseite der Medaille

Wichtig zu wissen ist, dass das Kurzarbeitergeld grundsätzlich steuerfrei gezahlt wird. Wer jedoch schon einmal Elterngeld oder Arbeitslosengeld bezogen hat, hat ihn vielleicht schonmal gehört, diesen unverständlichen Begriff aus dem Steuerrecht: Progressionsvorbehalt. Dieser greift auch beim Kurzarbeitergeld. Wer ihn noch nicht kennt, oder vielleicht inzwischen erfolgreich verdrängt hat, sollte sich möglichst bald damit befassen.

Vereinfacht gesagt wird das Kurzarbeitergeld für die Ermittlung des Steuersatzes herangezogen. Für diese Ermittlungen wird das Kurzarbeitergeld dem »normalen« Einkommen hinzugegerechnet. Aus diesem erhöhten Einkommen wird dann der Steuersatz ermittelt. Dieser höhere Steuersatz wird anschließend auf das normale Einkommen angewendet – nicht auf das Kurzarbeitergeld, das verbleibt ja steuerfrei. Es könnten so für das normale Einkommen hingegen mehr Steuern anfallen, als über den Lohnsteuerabzug im Rahmen der Gehaltsabrechnung bereits abgeführt wurden.

Meist hört man im Verlauf eines Beratungsgesprächs zu diesem Thema auch irgendwann den Satz: »Ich habe die letzten Jahre nie eine



Foto: Thorben Wengert, pixelio.de

Steuererklärung eingereicht, warum sollte ich jetzt damit anfangen, wenn ich doch weiß, dass ich vielleicht was nachzahlen muss.« Die Antwort hierauf ist so einfach wie ernüchternd: »Weil es Ihre Pflicht ist!« Denn wer Leistungen bezogen hat, die dem Progressionsvorbehalt unterliegen (Elterngeld, Kurzarbeitergeld, usw.), der ist gesetzlich dazu verpflichtet für dieses Jahr eine Steuererklärung einzureichen.

Es lässt sich nicht pauschal sagen, dass es beim Bezug von Kurzarbeitergeld zu einer Steuernachzahlung kommt. Wie so oft im Steuerrecht gilt hier die Aussage: Es kommt darauf an. Und zwar auf mehrere Faktoren, die es zu berücksichtigen gilt. Um im Einzelfall auf der sicheren Seite zu sein, sollte daher unbedingt ein steuerlicher Berater hinzugezogen werden.

Homeoffice-Pauschale bringt nicht immer einen Steuervorteil

Das Homeoffice ist momentan fast nicht mehr wegzudenken aus der Arbeitswelt in unserem Land. Im Rahmen der Corona-Prävention ist das auch durchaus sinnvoll und politisch ebenso so gewollt und gefordert. Der Gesetzgeber hat dies zum Anlass genommen, um mit dem Jahressteuergesetz 2020 eine Homeoffice-Pauschale einzuführen und das Einkommensteuergesetz an entsprechender Stelle ergänzt.

Kernaussage hierbei ist, dass der Arbeitnehmer für jeden Homeoffice-Tag eine Pauschale von 5 Euro als Werbungskosten geltend machen kann. Diese Pauschale ist, wie sollte es auch anders sein, an bestimmte Voraussetzungen geknüpft. Eine hiervon ist, dass man an diesen entsprechenden Tagen ausschließlich im Homeoffice gearbeitet hat. Wer aber beispielsweise für ein kurzes Meeting o.Ä. in das Unternehmen oder zum Kunden gefahren ist, der kann diesen Tag entsprechend nicht geltend machen.

Hinzu kommen zwei weitere Regelungen. Zum einen, dass die Pauschale auf 600 Euro pro Jahr begrenzt ist, also für maximal 120 Homeoffice-Tage geltend gemacht werden kann. Zum anderen, dass die Pauschale in den regulären Werbungskostenpauschbetrag eingerechnet wird. Daher kann es im Einzelfall dazu führen, dass sich selbst bei einer maximalen Ausschöpfung der Homeoffice-Pauschale kein steuerlicher Vorteil ergibt.

Ob Sie die Voraussetzungen für die Inanspruchnahme erfüllen und ob sich die Pauschale bei Ihnen auswirkt, kann Ihre Steuerberaterin oder Ihr Steuerberater für Sie prüfen.

Steuerberater Jorit Jakoby
Zum Wingertsgrund 7, 63110 Rodgau

t & Steuern

Steuerfalle Berliner Testament

Erbschaftsteuer lässt sich oft durch eine geschickte Gestaltung umgehen

Von Eheleuten mit Kindern wird oft ein Berliner Testament gewählt, da damit der überlebenden Ehegatten abgesichert werden kann. Hier setzen sich die Eheleute gegenseitig als Erben und die Kinder zu Schluss-erben des überlebenden Ehegatten ein. Diese testamentarische Gestaltung ist aber vielfach steuerlich ungünstig:

- Steuerlich kann ein Kind – wenn es von einem Elternteil erbt – einen persönlichen Freibetrag von 400.000 € geltend machen. Werden Kinder allerdings keine Erben – weil Vater oder Mutter zunächst erben – geht ein Freibetrag verloren.
- Außerdem bündelt sich nach dem ersten Erbfall das Vermögen beim überlebenden Ehegatten, die Kinder erben nach dessen Tod das gebündelte Vermögen und können nur dafür einen Freibetrag geltend machen. Dadurch kommt es oft zu einer Besteuerung, da das Gesamtvermögen den Freibetrag des Kindes übersteigt.



Foto: Kurt F. Domnik, pixelio.de

Mögliche Vorkehrmaßnahme: Jeder Elternteil setzt das Kind als Erben ein und ergänzt einen solchen Vertrag mit einem Nießbrauchsvermächtnis zu Gunsten des überlebenden Ehegatten. Die Kinder werden dadurch Erben des erstversterbenden Elternteils und können den persönlichen Freibetrag in Anspruch nehmen. Auch im zweiten Erbfall können die Kinder die Freibeträge voll ausgeschöpft und verdoppeln sich somit im Vergleich zum Berliner Testament.

Das Nießbrauchsvermächtnis, das der überlebende Elternteil erhält, stellt gleichzeitig sicher, dass er weiterhin versorgt ist. Ihm stehen Erträge (beispielsweise Miete aus einer vermieteten Immobilien) zu und er kann weiterhin in der bisherigen Wohnung verbleiben. Zusätzlich kann der Wert des Nießbrauchsrechts bei der Erbschaft der Kinder abgezogen werden, wodurch sich der steuerliche Wert des Nachlasses entsprechend vermindert.



Stephan Burger
Steuerberater/Rechtsökonom (VWA)



„Gerne helfe ich Ihnen, bei der Erfüllung Ihrer steuerlichen Pflichten und Aufgaben.“

Ihr
Stephan Burger
Steuerberater/Rechtsökonom (VWA)
Senefelder Straße 1 Gebäude F2
63110 Rodgau (Nieder-Roden)
☎ 0 61 06 - 2 68 55 40
✉ beratung@steuerburger.de
www.steuerburger.de

persönliche steuerliche Beratung von

- Privatpersonen,
- Einzelunternehmen,
- Freiberuflern,
- Existenzgründern,
- Kapitalgesellschaften (GmbH, AG),
- Personengesellschaften (GbR, OHG, KG),
- und weitere Rechtsformen

in den Bereichen

- Einkommensteuer, Umsatzsteuer, Gewerbesteuer, Körperschaftsteuer, Erbschaftsteuer u. a.
- Finanzbuchhaltung
- digitales Belegbuchen
- Lohnabrechnungen
- Baulohnabrechnungen

PARTNER FÜR DIE REGION.



**Vereinigte Volksbank
Maingau VVB**

Niederlassung der Frankfurter Volksbank eG
Babenhäuser Straße 2-8, 63110 Rodgau



zuverlässig | kompetent | modern

Steuerberatung Jakoby
Dipl.-Bw. (FH) Jorit Jakoby
Steuerberater

Zum Wingertsgrund 7
63110 Rodgau

06106 - 62 594 770
info@steuerberatung-jakoby.de
www.steuerberatung-jakoby.de



www.facebook.com/meinrodgau

Geld, Recht & Steuern

Beispiel:

Die Eheleute Norbert und Anna haben zwei Immobilien im Wert von jeweils 500.000 €, die ihnen hälftig gehören. Eine Immobilie bewohnen sie selbst, eine andere ist vermietet. Sie haben eine Tochter und einen Sohn, die verheiratet sind, eine eigene Familie haben und auswärts wohnen.

Stirbt Norbert (Männer versterben statistisch früher als Frauen) ist Anna beim Vorliegen eines Berliner Testaments Erbin. Der Wert des Nachlasses von 500.000 € ist noch steuerfrei, da zwischen Eheleuten ein persönlicher Freibetrag von 500.000 € besteht.

Stirbt später Anna, so erben die Kinder zur Hälfte einen Betrag von jeweils 500.000 €. Hiervon sind 400.000 € steuerfrei, die verbleibenden 100.000 € werden besteuert, so dass bei einem Steuersatz von 11% bei den Kindern jeweils 11.000 € Erbschaftsteuer anfallen, insgesamt also 22.000 €.

Anders ohne Berliner Testament: Wären die Kinder zu Erben eingesetzt worden und hätte für den überlebenden Ehegatten ein Nießbrauchsvermächtnis bestanden, hätten die Kinder zur jeweiligen Hälfte geerbt und erhielten daher jeweils 250.000 €. Da der persönliche Freibetrag von jeweils 400.000 € nicht überschritten wird, fällt keine Erbschaftsteuer an. Auch das Nießbrauchsvermächtnis wäre steuerfrei, da ein

persönlicher Freibetrag von 500.000 € und ein Versorgungsfreibetrag von 256.000 € besteht, den der Wert des Nießbrauchs nicht überschreitet.

Beim zweiten Erbfall erben die Kinder dann jeweils wiederum 250.000 € und können den Freibetrag von 400.000 €, der pro Elternteil gewährt wird, in Anspruch nehmen. Auch dann fällt keine Steuer an. Im Gegensatz zum Berliner Testament können 22.000 € an Erbschaftsteuer gespart werden!

Da beim Eintritt des Erbfalls kaum noch Gestaltungsspielraum besteht, ist es wichtig, die Testaments-Gestaltung noch zu Lebzeiten der Erblasser vorzunehmen, um die Erbschaftsteuer zu minimieren oder gar vollständig entfallen zu lassen.

Mit jahrzehntelanger Expertise im Bereich der Nachfolgeplanung steht Ihnen die Kanzlei Seltenreich bei der Gestaltung Ihrer persönlichen Absicherung gerne zur Seite. Wir beraten, entwerfen die erforderlichen Dokumente und begleiten Sie bei der Erstellung der notwendigen Steuererklärungen. Zögern Sie nicht und nehmen Sie eine kostenlose Erstberatung in Anspruch.

*Dr. Stephan Seltenreich, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Steuerrecht,
Dipl. Fin. Wirt (FH),
Borsigstr. 42, 63110 Rodgau; s.seltenreich@integra-nr.de*



**Erreichen
ist einfach.**



sparkasse-dieburg.de
sls-direkt.de

Wenn man dazu
verschiedene Wege
möglich macht. Wir sind
auch online da. Probieren
Sie es einmal von zu
Hause aus.

 Sparkasse
Dieburg

 Sparkasse
Langen-Seligenstadt

**Das Magazin für Rodgau
online und print.**

4x im Jahr in Ihrem Briefkasten und täglich
im Internet: www.meinrodgau.de



**Anzeigenannahme
bei Ihrer
Anzeigenberaterin
Karin Andräß**



Tel.: 0 61 06 / 2 59 71 27
+ 0152 / 29 25 27 04

Auto & Straßenverkehr

Was haben Parkassistent und Notbremsassistent gemeinsam?

Immer mehr Fahrzeuge sind mit sogenannten Fahrerassistenzsystemen ausgestattet

(djd). Parkassistent und Notbremsassistent sind zwei grundverschiedene Fahrerassistenzsysteme (FAS). Der eine unterstützt beim Einparken, der andere warnt vor Kollisionen und hilft in Gefahrensituationen, bestmöglich zu bremsen. Doch eines haben sie gemeinsam: Sie zählen mit dem Spurhalteassistenten zu den beliebtesten FAS der deutschen Autofahrer. Das ergab eine repräsentative Umfrage unter Neuwagenkäufern der Kampagne »bester beifahrer« des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) und seiner Partner. Mehr Infos gibt es unter www.bester-beifahrer.de.

Die drei beliebtesten Fahrerassistenzsysteme

Platz 1: Parkassistent: 63 Prozent aller Befragten geben an, einen Parkassistenten in ihrem Neuwagen zu haben. In der komfortabelsten Form hilft der Parkassistent beim Finden der passenden Parklücke. Er schlägt, nachdem der Fahrer die vom Fahrzeug vorgeschlagene Parklücke bestätigt hat, selbstständig im richtigen Moment das Lenkrad ein und übernimmt das Einparken nahezu vollständig. Der Fahrer muss nur noch Gaspedal und Bremse betätigen.

Platz 2: Notbremsassistent: 53 Prozent der Befragten sagten in der Umfrage, dass ihr Auto über einen Notbremsassistenten verfügt. Er warnt den Fahrer vor Kollisionen und hilft in kritischen Situationen, bestmöglich zu bremsen. Er ist jederzeit aktiv und kann heikle Situationen erkennen. Er warnt den Fahrer frühzeitig, verschafft ihm wertvolle Zeit zum Reagieren und unterstützt in Gefahrensituationen beim richtigen Bremsen. Im Notfall bremst er eigenständig.

Platz 3: Spurhalteassistent: 48 Prozent der Befragten geben an, dass ihr Neuwagen mit einem Spurhalteassistenten ausgestattet ist. Er hilft, in der Fahrspur zu bleiben und reduziert Unfallrisiken, die durch un-



Der Parkassistent ist das häufigste Fahrerassistenzsystem. Er schlägt, nachdem der Fahrer die vom Fahrzeug vorgeschlagene Lücke bestätigt hat, selbstständig im richtigen Moment das Lenkrad ein und übernimmt das Einparken nahezu vollständig.

Foto: djd/Deutscher Verkehrssicherheitsrat

vorsichtiges oder unbeabsichtigtes Verlassen der Fahrspur entstehen.

Noch Luft nach oben

Mehr als die Hälfte aller Befragten haben mindestens ein sicherheitsrelevantes FAS an Bord ihres Neuwagens. Holger Küster, Geschäftsführer Automobil-Club Verkehr (ACV) sieht darin einen wichtigen Schritt zur Unfallvermeidung: »Heute gibt es Notbremsassistenten in mehr als der Hälfte aller Neufahrzeuge. Mit Blick auf die Sicherheit sehen wir aber noch Luft nach oben. Ich empfehle auch Gebrauchtwagenkäufern, auf die Ausstattung mit einem Notbremsassistenten zu achten.« Zudem sind Kleinwagen vergleichsweise selten mit FAS ausgestattet, Kompakt- und Mittelklasse-Wagen liegen in etwa im

Durchschnitt, während Oberklasse-Fahrzeuge und SUVs überdurchschnittlich darüber verfügen. DVR-Geschäftsführerin Ute Hammer appelliert an Hersteller und Käufer: »Ich wünsche mir, dass auch in kleineren und günstigeren Autos vermehrt Fahrerassistenzsysteme eingebaut und dass sie gekauft werden.«

Deine Fahrschule für

**Auto - Motorrad -
Anhänger - LKW -
Traktor**



**Hauptstraße 29
Rodgau-Weiskirchen**

Anmeldung Mi & Do ab 18:30 Uhr
Theorie Mi & Do ab 19.30 Uhr

**Ludwig-Erhard-Platz 9
Rodgau-Dudenhofen**

Anmeldung Mo & Di ab 18:30 Uhr
Theorie Mo & Di ab 19.30 Uhr

www.Fahrschule-Morian.de • Tel. 0173-6347867



Jetzt noch
1 Cent/pro
Liter
SPAREN!

**RABATT-KARTEN-AKTION
bis zum 31.03.2021**

CarTank 24

Neumann Tankstelle GmbH • Hainburgstraße 40 • 63110 Rodgau • Tel. (06106) 2 17 53 • www.tankstelle-rodgau.de

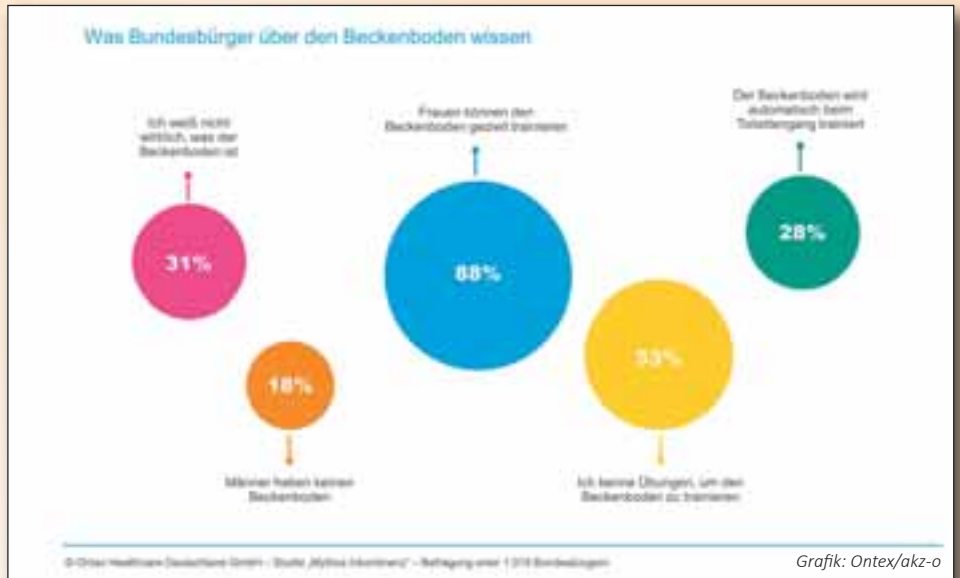
Gesundheit & W

Fit und aktiv mit einem starken Beckenboden

(akz-o). Es ist nie zu spät, um den Körper in Schwung zu bringen. Auch Menschen mit Inkontinenz können ein aktives Leben in Gesellschaft führen – wenn sie ihren Beckenboden fit machen.

Millionen Menschen in Deutschland leiden darunter, doch noch immer ist Inkontinenz ein Tabu-Thema. Niemand spricht gerne darüber, unfreiwillig Urin zu verlieren. Vielen fehlt zudem das nötige Wissen, um sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. So weiß zum Beispiel ein Drittel der Bundesbürger nicht wirklich, was der Beckenboden ist, wie eine repräsentative Umfrage von Ontex Healthcare Deutschland ergab. »Und jeder fünfte Befragte glaubt sogar, dass Männer überhaupt gar keinen Beckenboden haben«, sagt Detlef Röseler, Geschäftsführer des auf Inkontinenzprodukte spezialisierten Unternehmens. Dabei können Männer und Frauen ihre Blasenschwäche mit regelmäßigem Training in den Griff bekommen. Denn der Beckenboden ist nichts anderes als ein Muskelgeflecht. Es bildet den Boden für Becken und Bauchorgane. Schwangerschaft, Blasensenkung, Prostataoperationen oder Übergewicht können das Muskelgeflecht schwächen und zu Inkontinenz führen.

Mit spezieller Gymnastik gewinnen Betroffene wieder mehr Kontrolle über ihre Blase. Wer zum Beispiel regelmäßig mit der Kegelübung trainiert, lernt die Schließmuskeln anzuspannen, zu halten und anschließend wieder zu entspannen.



So wird die Übung richtig ausgeführt:

- Setzen Sie sich bequem hin.
- Atmen Sie aus und spannen Sie dabei Ihre Schließmuskeln an. Halten Sie die Spannung für 3 Sekunden.
- Atmen Sie ein und entspannen Sie die Muskeln für 3 Sekunden.
- Wiederholen Sie dies zehnmal.

Führen Sie diese Übung zweimal täglich durch.

Mit zunehmender Stärkung des Beckenbodens können Spannung und Anspannung zwei Sekunden länger gehalten und die Übung häufi-

ger in den Tagesablauf eingebaut werden. Auch Kniebeugen oder Yoga-Übungen stärken den Beckenboden.

Wer wegen des Trainings unsicher ist, sollte vorher den Arzt um Rat fragen. Je nach Schweregrad der Inkontinenz gibt der Mediziner ein Rezept für die notwendigen Pflegeprodukte. »Mit regelmäßigem Beckenbodentraining, eventuell kombiniert mit einem dezenten Hygieneprodukt, steht einem aktiven Leben außerhalb der eigenen vier Wände nichts im Weg«, so Ontex-Geschäftsführer Röseler.

Mehr Infos zum Thema Inkontinenz finden Sie auf www.inkontinenz.de

Pflegedienst Rodgau

Pflege in Ihren eigenen vier Wänden

- Leistungen der Pflegeversicherung (Grundpflege, psychosoziale Betreuung)
- Behandlungspflege, nach ärztlicher Verordnung
- Pflegeberatung nach § 37.3
- Hauswirtschaft
- Hilfe bei der Antragsstellung für Leistungen der Pflegeversicherung oder des Sozialamtes
- Betreuungsleistungen für Menschen mit besonderem Betreuungsbedarf
- 24-Stunden-Notfall-Telefon, • 24-Stunden-Pflege

Wir bieten spezielle Leistungen bei psychischer Erkrankung und sind auf demenziell erkrankte Menschen spezialisiert!

Sie haben die Wahl – entscheiden Sie selbst

Kostenlose Beratung für Interessenten und Angehörige



Der Pflegedienst Rodgau befindet sich in Nieder-Roden, Obere Marktstr. 1-3
Tel. 06106 / 25 92 167 und 0176 / 31 19 37 50

Die Tagespflege Rodgau befindet sich in Nieder-Roden, Untere Marktstr. 27
Tel. 06106 / 259 27 03 und 0176 / 31 19 37 50
tagesbetreuungrodgau@gmail.com

Tagespflege Rodgau

Teilstationäre oder Tages-Pflege

- Abholung bei Ihnen zu Hause und umfangreiche Pflegedienst-Leistungen
- Gemeinsames Frühstück, Mittagessen, Kaffeekränzchen
- Zusammen kochen, spielen, basteln
- gemeinsam spazieren gehen, musizieren, fernsehen
- Übungen für Konzentration, Gedächtnis, Motorik in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Krankengymnasten
- 24-Stunden erreichbar

Wellness

»Ich hatte eine kurze Zündschnur«

Hitzeschübe und Stimmungstiefs

Wechseljahressymptome können stark belasten



Christiane Ritte litt durch die Wechseljahre unter heftigen Stimmungsschwankungen. Heute kann sie darüber lachen.

Foto: djd/www.kade.de

(djd). Mit 45 Jahren bemerkte Christiane Ritte die ersten Symptome der Wechseljahre: »Ich hatte so ein bis zwei Hitzewallungen in der Woche«, erinnert sie sich. Damit kam sie noch gut zurecht, die Beschwerden verstärkten sich jedoch zunehmend. Mit 50 wurden vor allem die Stimmungsschwankungen belastend: »Ich war sehr aggress-

Bürgerhilfe Rodgau e. V.

Paul-Gerhardt-Straße 28, Rodgau-Jügesheim

- Wir helfen Ihnen bei Einkäufen und Besorgungen

☎ 06106 / 1 20 12

www.buergerhilfe-rodgau.de



Ein Zuhause für Senioren...

Römergarten Residenz Haus Julia in Rodgau-Weiskirchen

Das bieten wir Ihnen:

- 103 Einzel- und 12 Doppelzimmer mit allem Komfort
- 20 Wohnungen im Service-Wohnen
- Vollstationäre Pflegeplätze für alle Pflegegrade
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- haus eigene Küche mit einer täglichen Auswahl aus frisch zubereiteten Menüs
- „Café Fleur“ mit Gartenterrasse

Wir suchen
Pflegekräfte

Rufen Sie uns einfach an.

...weil Sie es sich verdient haben!



Römergarten Residenzen GmbH, Haus Julia
Monika Hummel, Albert-Rißberger-Str. 1, 63110 Rodgau-Weiskirchen
Telefon 0 61 06 / 26 85 - 0, Telefax 0 61 06 / 26 85 - 499
Monika.hummel@roemergarten-residenzen.de
www.roemergarten-residenzen.de



CareKomm Pflegeteam

Gerne stehen wir Ihnen persönlich mit Rat und Tat zur Seite.
Rufen Sie uns gerne an.

© Seifenfeldstrasse 1, F1
63110 Rodgau

☎ 061066289990
☎ 061066289992

🌐 www.carekomm-pflegeteam.de
✉ info@carekomm-pflegeteam.de

Immer wieder hören wir von Senioren und Pflegebedürftigen den Satz:
"Zu Hause fühle ich mich am wohlsten!"

Unser Anliegen ist es Sie in Ihrer gewohnten, häuslichen Umgebung höchst zuverlässig, individuell, kompetent und vor allem liebevoll zu pflegen und betreuen.



Gesundheit & W

siv, hatte sozusagen eine kurze Zündschnur. Das war sehr unangenehm, dass meine Kinder mich darauf hingewiesen haben, wie ätzend ich eigentlich geworden bin.« Viele Frauen in den Wechseljahren haben ähnliche Symptome wie Ritte. Rund 75 Prozent leiden unter Hitzewallungen. Von Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen wird ebenfalls häufig berichtet. Die Ursache dafür liegt in der nachlassenden Hormonproduktion in den Eierstöcken, auf die sich der Körper erst einstellen muss.

Leiden muss nicht sein

»Es ist leider sehr häufig so, dass Frauen denken, sie müssten irgendwie durch die Wechseljahre und all deren Begleiterscheinungen durch«, ist



Bei starken Wechseljahresbeschwerden kann eine Behandlung die Lebensqualität verbessern. »Ich kann wieder genau das machen, was ich vorher gemacht habe«, erzählt Christiane Ritte.

Foto: djd/www.kade.de

dazu die Erfahrung von Prof. Dr.

med. Petra Stute, Frauenärztin mit Schwerpunkt gynäkologische Endokrinologie.

»Aber das muss natürlich ganz klar nicht sein.«

Tatsächlich gäbe es heute viele Möglichkeiten, die verschiedenen Symptome zu lindern.

Christiane Ritte hat sich schließlich zu einer Hormonersatztherapie mit einem bioidentischen,

transdermalen Hormongel entschieden.

»Ich rauche, also meinte meine Ärztin, ein Gel wäre das Richtige für mich«,

erzählt sie. Ausschlaggebend ist bei der Entscheidung für eine Therapie laut Prof. Stute nämlich auch das Risikoprofil der Patientinnen.

Gerade bei Raucherinnen sei es wichtig, dass die Behandlung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht erhöht:

»Und eine Gabe des Östrogens über die Haut ist neutral bezüglich dieses Risikos, wohingegen ein geschlucktes Östrogen es zusätzlich erhöhen würde«,

erklärt die Ärztin.

**Fit und
gesund
durchs
Jahr**

Situationsangepasste Behandlung

Für Christiane Ritte hat sich durch die Behandlung die Lebensqualität wieder deutlich erhöht. Auch Sonja Hochreiter (58) hat sich für eine Hormonersatztherapie entschieden, allerdings aus anderen Gründen:

»Bei mir haben sich die Wechseljahresbeschwerden nicht sehr bemerkbar gemacht, weil ich die Pille bis 57 genommen habe.«

Doch die Frauenärztin riet ihr schließlich zur Umstellung auf eine risikoärmere transdermale Hormonersatztherapie.

Die vollständigen Geschichten und spannende Interviews mit Frau Ritte und Frau Hochreiter sind unter

www.wechseljahre-verstehen.de/wechselworte zu finden. Heute kann jeder Patientin, die unter Wechseljahresbeschwerden leidet, eine individuelle Behandlung angeboten werden.

Empfehlenswert ist immer, sich fachkundig beraten zu lassen.

(djd). Mit 45 kamen Hitzewallungen, später folgten Stimmungsschwankungen: »Ich war sehr aggressiv, hatte sozusagen eine kurze Zündschnur«, erinnert sich Christiane Ritte.

So wie ihr geht es vielen Frauen in den Wechseljahren: Rund 75 Prozent leiden unter Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder auch Schlafstörungen.

Viele Frauen denken, sie müssten da durch, so Frauenärztin Prof. Dr. Petra Stute.

»Aber das muss natürlich nicht sein.« Denn heute gäbe es für jedes Symptom und jede Frau eine Therapiemöglichkeit.

Christiane Ritte bekam schließlich ein bioidentisches, transdermales Hormongel verordnet, denn durch die Östrogengabe über die Haut erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht.

Unter www.wechseljahre-verstehen.de/wechselworte gibt es mehr Informationen.

Wellness

Johanniter bieten ein köstliches Menüangebot

Gesundes Essen – leicht und lecker

Zu Hause eine schmackhafte, gesunde Mahlzeit genießen, ganz ohne Einkaufen und zubereiten: Der Johanniter-Menüservice hilft – nicht nur, weil wir das Menü mitbringen, sondern auf Wunsch auch genügend Zeit für ein persönliches Gespräch bleibt.

Vitalität und Wohlbefinden – durch ausgewogene Ernährung

Im höheren Alter, bei Krankheit oder Behinderung ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Ebenso groß ist der Wunsch, zu Hause in vertrauter Umgebung zu essen, auch wenn zum Einkaufen oder Kochen die Kraft fehlt.

Dafür gibt es den Johanniter-Menüservice, den jeder nutzen kann, mit über 200 Menüs, die bei Wind und Wetter direkt ins Haus geliefert werden.

Der à la carte-Katalog, der die große Vielfalt in der Menüauswahl auch mit Bildern darstellt, wird auf Wunsch jedem gerne kostenlos zugesandt.

Saisonale Spezialitäten

In der Spargelzeit liefert der Menüservice auch diese Spezialitäten in verschiedenen Variationen nach Hause. Auf der Speisekarte der heiß gelieferten Menüs steht unter anderem der Klassiker »Weißer Stangenspargel in Soße à la Hollandaise«.

Wer lieber selbst entscheidet, wann und was er essen möchte, kann Ostermenü oder das Spargel-Wochen-Menüpaket bestellen. Die tiefgekühlten Menüs können ganz einfach zur gewünschten Zeit im Backofen oder in der Mikrowelle zu Hause zubereitet werden. Passend zu den tiefgekühlten Menüs wird eine Mikrowelle angeboten, in der jedes Menü gelingsicher zubereitet werden kann.

Für besondere Ernährungsanforderungen wird darüber hinaus ein breites Kostformangebot bereit gehalten.

Der Menüservice ist eines von vielen Angeboten der Johanniter. Zusätzlich bieten die Johanniter praktische Unterstützung, die genau auf die persönliche Situation abgestimmt ist. So wird der Alltag sicherer, leichter und schöner!

Weitere Informationen gibt es bei Nicole Glaser, Tel. 06106 8710-65 und auf dem Portal www.johanniter.de/offenbach.



Johanniter Menüservice!

Wir liefern Ihnen die Menüs nach Hause. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich.

 **06106 8710-65**

 **JOHANNITER**
Regionalverband
Offenbach



Bestens umsorgt im Haus Gretel-Egner Rodgau

Neben auf Sie zugeschnittener Pflege verfügt unser Haus über einen gepflegten Garten.

Wir bieten Ihnen

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege • Tagespflege
- Verhinderungspflege

 **Haus Gretel Egner**

Feldstr. 39 • 63110 Rodgau
Telefon: 06106 821 0
E-Mail: gretel@egner-rodgau.de
www.bestens-umsorgt.de

SOZIALSTATION RODGAU 

„Wir pflegen in Rodgau“



Wir suchen examinierte Pflegekräfte (m/w)
Voll-/Teilzeit oder als Aushilfe

Ambulanter Pflegedienst

- Leistungen der Krankenkasse nach SGB V, entsprechend der ärztlichen Verordnung
- Leistungen der Pflegekasse nach SGB XI
- Hauswirtschaftliche Versorgung Beratungseinsätze nach § 37 SGB XI
- Mobiler Sozialer Hilfsdienst
- 24-Stunden Rufbereitschaft
- Menüservice*
- Hausnotruf*
- Hol- und Bringservice*

* in Zusammenarbeit mit den Johannitern

Johanniter Haus
Borsigstraße 56 63110 Rodgau
Tel. 06106 3281 Nieder-Roden

www.sozialstation-rodgau.de
pflege@sozialstation-rodgau.de

Gesundheit & W

Sportfreunde Rodgau 1911 e.V. bieten durchgehend Sport auch im Lockdown

Schon im ersten Lockdown wollten die Sportfreunde Rodgau dem Kontaktverbot zwischen den Mitgliedern durch Online-Sport entgegen treten. Das Trainerteam entwickelte das Online-Trainings-Angebot »Wir trainieren allein und trotzdem gemeinsam!«



Das Trainerteam entwickelte das Online-Trainings-Angebot.

Anders als bei den anonymen Streaming- oder You-Tube-Varianten schalten sich Trainer und Teilnehmer mittels Konferenzschaltung zum festen Trainingstermin live zusammen. Zuerst bekommen alle erstmal das, was derzeit am meisten fehlt: echte Kontakte. Die meisten gehen



Ein großer Dank ging auch an die Techniker, die eine störungsfreie Kommunikation ermöglichten.

vor dem Beginn der Stunde ins Netz, um sich ganz persönlich austauschen zu können. Erfreutes Wiedersehen und die gute Nachricht, es geht den anderen gut. Dazu mehr Möglichkeiten der Anleitung. Die Trainerin kennt ihre Gruppen seit langem und weiß, wie sie die nächste Übung am besten beschreibt. Sie beobachtet alle und kann korrigierend eingreifen.

**Fit und
gesund
durchs
Jahr**

Als die Einschränkungen für den Vereinssport gelockert wurden, kamen hybride Angebote (Online- und Präsenztraining parallel) dazu. Dazu wurde in die Technik investiert. Sofort ab den neuen Verboten im November 2020 wurde ein fester Online-Trainingsplan etabliert, bei dem die tägliche Wahl zwischen mindestens zwei Fitness-Kursen möglich ist. Der Online-Fitnessplan ist auf der Website der Sportfreunde zu finden.



Erster Fitness-Marathon für alle bei den Sportfreunden.

Die große Beteiligung führte zu einer starken Idee. Am Sonntag, den 17. Januar 2021 startete der erste Fitness-Marathon für alle. Von 10:00 Uhr bis 19:00 Uhr konnten Interessierte die Online-Trainings-Angebote der Sportfreunde einen Tag lang kostenlos testen. Die Veranstaltung wurde mit dem beliebten Weekend-Workout-Kurs eröffnet. Danach folgten stündlich Angebote wie Kraft & Stretching, Zumba, Fitmix, HIIT (High Intensive Intervall Training), Fit-Bo, CrossX, Pilates, Yoga und noch viele mehr.

Der Erfolg war Spitze. Den ganzen Tag und in jedem Kurs eine starke Beteiligung und begeisterte Rückmeldungen. Ein großer Dank ging auch an die Techniker, die eine störungsfreie Kommunikation ermöglichten. Sofort wurde der zweite Marathon am 7. März geplant. Weitere Angebote werden folgen.

Das Online Angebot läuft weiter. Die Palette ist groß und abwechslungsreich, es gibt für jeden Sportbegeisterten ein passendes Angebot – ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, ob jung oder alt, ob Mitglied oder nicht!

Wellness

Einmalig in Rodgau: Online-Mitgliedschaft ohne Kündigungsfrist!

Aufgrund der großen Nachfrage haben die Sportfreunde für den Lock-down und auch danach eine spezielle Online-Mitgliedschaft ins Leben gerufen. Man bucht sich für ein, zwei oder drei Monate fest ein, um von allen Online- und Hybrid-Angeboten zu profitieren. Die Mitgliedschaft endet automatisch nach dem gebuchten Zeitraum, ohne Kündigungsfrist. Vorteil dieser Online-Mitgliedschaft ist außerdem, dass man während der Teilnahme an Online-Kursen versichert ist. Bevor man sich für eine Online-Mitgliedschaft entscheidet, kann man kostenlos und unverbindlich unsere Kurse für 2 Wochen testen. Die Mitgliedschaft kostet im Monat 20 € oder für drei Monate 50 €.

Zur Anmeldung genügt eine formlose Mail an info@sportfreunde-rodgau.de. Weitere Infos sowie den Online-Fitnessplan sind auf der Homepage zu finden www.sportfreunde-rodgau.de

Basenfasten bei den Sportfreunden

Basenfasten - Was ist das eigentlich?

Basenfasten ist eine sanfte und vor allem alltagstaugliche Version des Fastens, bei dem man über einen begrenzten Zeitraum (1 bis 4 Wochen) alle Lebensmittel aus der Ernährung streicht, die sauer im Körper verstoffwechselt werden. Es ist keine Diät oder Ernährungsumstellung, sondern vielmehr eine Art von Stoffwechselkur, mit der man langfristig



Wir trainieren zusammen

- ✓ Indoor
- ✓ Outdoor
- ✓ Online

Interessiert?

Weitere Infos unter www.sportfreunde-rodgau.de

Coronavirus und Folgekrankheiten, was nun?

Unsere Praxis ist weiterhin für Sie geöffnet. Wir versuchen für Sie die Termine in der Praxis so zu legen, dass jeder Patient ein einzelnes Zimmer hat. Da uns vier Räume zur Verfügung stehen, lässt sich das gut bewältigen. Es gibt auch keine Warteschlangen wie vor Arztpraxen oder dass mehrere Personen im Wartezimmer sitzen!

1. Eine Studie über das Immunsystem bei Covid19 Patienten aus Großbritannien zeigt, dass ein defektes Immunsystem ein Hinweis dafür ist, dass es zu einem schweren Covid19-Verlauf kommen kann.

Den Zustand des Immunsystems können wir in unserer Praxis mit einem Labortest überprüfen. Wenn keine Erkrankung dagegenspricht, können wir es mit geeigneten Präparaten ausbalancieren.

2. Zur Abschätzung einer mutmaßlichen zellulären Basisimmunität kann ein Bluttest auf endemischen Coronaviren durchgeführt werden.

In verschiedenen Studien konnte die Existenz von Kreuz-Reaktionen mit einem der endemischen Coronaviren – die mit dem SARS-CoV-2-Virus verwandt sind – gezeigt werden. Dies bewirkt, dass Betroffene nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 nicht oder nur leicht erkranken.

3. Ebenso ist es möglich über einen Labortest nachzuweisen, dass man eventuell gegen Covid19 immun ist (nach einer vielleicht nicht bemerkten Infektion) und eine Impfung nicht oder noch nicht nötig ist.

Nach einer überstandenen COVID-19-Erkrankung bilden sich Gedächtnis-Zellen im Immunsystem. Diese Gedächtnis-T-Zellen können Immunreaktionen in Gang setzen. Die Bestimmung dieser Zellen lassen wir im Labor bestimmen.

4. Corona und Folgekrankheiten auch bei leichten Symptomen
20 bis 80 % der ehemaligen Covid19-Patienten leiden an langanhaltenden Symptomen: Müdigkeit bis hin zu Myalgien und Gelenkschmerzen, kognitive Probleme, eine eingeschränkte Lungenfunktion oder Schmerzen in der Brust, sind typisch. Allgemeine Schwächegefühle sind die häufigsten Symptome, die auch Wochen nach dem Abklingen der akuten Erkrankung die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit erheblich einschränken können.

Studien bei viralen Erkrankungen beobachten eine deutliche Linderung von allgemeinen Schwächegefühlen und Schmerzen und eine Verbesserung der kognitiven Funktionen nach der Behandlung mit naturheilkundlichen Mitteln.

Anmeldung telefonisch unter: **06103 311 310**
Emanuel Schaaf, Frankfurter Str. 45, 63303 Dreieich



www.fischer-schlafkomfort.de

Ihr Partner für den erholsamen Schlaf **fischer Schlafkomfort**

- Schlafsysteme
- Boxspringbetten
- Komfortbetten
- Seniorenbetten
- Wasserbetten
- Schlafsofa
- Bett-Liftsysteme
- Bett-Textilien

Aktion im März
Beim Kauf eines Schlafsystems nehmen wir Ihre alte Matratze & Lattenrost in Zahlung!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Ausstellung!

Heinrich-Sahm Str. 10, 63110 Rodgau-Hainhausen

0 61 06 / 624 98 97

Wir suchen

Bürokraft (m-w-d),

für allgemeine Büroarbeiten, Kundenberatung, für unser Sanitätshaus in Dietzenbach, in Voll-, bzw. Teilzeit.

Rehatechniker, bzw. Orthopädietechniker (m-w-d),

mit FS, in Voll-, bzw. Teilzeit.

Kontaktaufnahme bitte per Mail an: loehr.ronald@t-online.de



Wilhelm-Leuschner-Str. 52
63128 Dietzenbach
Tel. 06074/7280454

Gesundheit & W



Was bei einer basenreichen Ernährung auf den Teller kommt, erfährt man beim Basenfasten der Sportfreunde. Foto: S.G.S./pixelio.de

seine Essgewohnheiten überdenken und verändern kann. Nebenbei entgiftet und entsäuert man seinen Organismus, der dabei widerstandsfähiger und energievoller wird.

Wir finden, das eine basische Ernährung zur Gesunderhaltung unseres Körpers gehört wie Bewegung und Erholung. Und deshalb passt Basenfasten perfekt zu den Sportfreunden und ihrem Fitness- und Gemeinschaftsangebot.

Die Sportfreunde bieten seit 2011 jährlich 2 bis 3 Basenfastenkurse nach der bewährten Wacker®-Methode an (damals noch als Freundeskreis). 2017 hat zum ersten Mal ein Fortgeschrittenen-Kurs stattgefunden unter dem Motto »Basenreiche Ernährung nach dem Basenfasten«.

Seit 2019 veranstalten die Sportfreunde einmal jährlich eine Fastenreise in ein Basenfasten-Hotel. Neben vielen kulinarischen Highlights kommt auch die gemeinsame Bewegung und Erholung nicht zu kurz. Für 2021 musste die Reise aufgrund von Corona leider abgesagt werden.

Basenfasten geht auch online

Nachdem im November 2020 alle physischen Treffen in der Freizeit untersagt wurden, haben die Sportfreunde ihren geplanten Basenfasten-Kurs online per Zoom durchgeführt. Keiner wollte es glauben, aber es hat super funktioniert. Anfänger sowie auch fortgeschrittene Fasten-Begeisterte haben sich online motiviert und eine Woche gemeinsam gefastet.

Im Februar 2021 haben zwei weitere Online-Kurse stattgefunden. Der Lockdown war die perfekte Gelegenheit, sich auf gesunde Ernährung, ihre Zubereitung und auf mehr Achtsamkeit zu besinnen. Zumindest wurde man beim Basenfasten nicht durch gesellschaftliche Anlässe, Feierlichkeiten oder Restaurantbesuche in Versuchung gebracht. Die Online-Kurse verzeichneten so viele Teilnehmer, dass einige auf der Warteliste verblieben sind. Der nächste Basenfasten-Kurs kommt bestimmt noch in diesem Frühjahr! Trotzdem freuen sich uns alle auf den nächsten »Live«-Kurs und auch auf die nächste Basenfasten-Fahrt in ein Basenfasten-Hotel.

Die Fußreflexzonen-therapie

Berührung – Entspannung – Linderung von Beschwerden – Regeneration

Die Fußreflexzonen-therapie (FTZ) gehört nicht nur zu den ältesten und natürlichen Heilverfahren, sie ist auch ein ausgezeichnetes Mittel zur Gesundheitsvorsorge. Gerade in der heutigen besonderen Zeit bietet diese Behandlungsmethode eine Möglichkeit, berührt zu werden.

Die FTZ beruht auf dem Prinzip, dass unsere Körperzonen als verkleinerter Maßstab am Fuß abgebildet sind, quasi als Landkarte unseres Körpers. Sie stehen über nervliche oder energetische Bahnen in Verbindung. Während einer Behandlung werden diese Zonen mittels Drücken, Kneten oder Streichen gezielt stimuliert. Durch diese Impulse am Fuß werden Regenerationsprozesse eingeleitet. Dies kann zu einer allgemeinen Verbesserung der jeweiligen Symptomatik beitragen und die Selbstheilungskräfte anregen. Auch kann das Berühren der Haut regulierend auf das Nervensystem wirken und Stress und Anspannungen abbauen.



Unsere Füße bilden ein festes Fundament für unseren Körper. Sie geben uns Standfestigkeit und tragen uns durchs Leben. Durch die FTZ bekommen sie die Beachtung, die sie verdienen.

Die Fußreflexzonen-therapie fördert und stärkt u. a.

- das Immunsystem
- das Wohlbefinden
- die Funktion und Widerstandsfähigkeit von Organen
- die Durchblutung
- das Schlafverhalten
- die Konzentration
- die Entspannung
- die Verdauung

Gerne berate ich Sie! Herzliche Grüße



Manuela Lachnit
Heilpraktikerin
Heil- und Therapie-Zentrum
Eisenbahnstraße 1- 3
63110 Rodgau (Jügesheim)
Tel. 0163 3308666
Manuela.Lachnit@t-online.de
www.naturheilpraxis-lachnit.de
Termine nach Vereinbarung

Fit und
gesund
durchs
Jahr

Wellness

Gesund durch das Jahr 2021

Weniger Stress, mehr Sport oder gesünder essen – laut einer DAK-Umfrage wollen 62 Prozent der Deutschen im neuen Jahr Stress vermeiden oder abbauen. 57 Prozent möchten mehr Sport treiben. Jeder Neunte hat sich vorgenommen, nach dem Jahreswechsel mit dem Rauchen aufzuhören.

Laut DAK-Umfrage gelang es jedem zweiten Deutschen, seine guten Vorsätze vier Monate und länger durchzuhalten. Raymond Möbs von der DAK-Gesundheit Offenbach hält diese Jahreszeit für einen guten Zeitpunkt für Veränderungen und rät: »Gehen Sie Ihre Vorsätze am besten mit einem ganz konkreten Plan an.«

Möbs schlägt für eine erfolgreiche Umsetzung vier Schritte vor:

1. Stellen Sie sich ein Ziel für einen konkreten Zeitraum vor.
2. Malen Sie sich die schönsten Ergebnisse aus.
3. Überlegen Sie, welche Hindernisse eintreten können.
4. Legen Sie fest, wie Sie auf diese Hindernisse reagieren.

Doch welche Ziele sind realistisch? Was muss bei Vorerkrankungen beachtet werden? Und welche Strategien helfen effektiv, um langfristig am Ball zu bleiben?

Ausführliche Infos und eine effektive Unterstützung speziell beim geplanten Rauchstopp bietet das neue DAK-Online-Programm »Nicht-raucherhelden«. Dieses flexible Coaching bereitet Schritt für Schritt auf den Rauchstopp vor und begleitet Teilnehmer darüber hinaus drei Monate nach der letzten Zigarette: www.dak.de/nichtraucherhelden.

**Praxis für
Physiotherapie**
Dieter Rucker
Gartenstraße 20–24
63110 Rodgau-Jüg.
Telefon (0 61 06) 1 47 54

Anzeigenservice

☎ 06106 2597127
anzeigen@meinrodgau.de

**Zuhause
pflegen
Zuhause
helfen.**

Die DAK-Gesundheit vermittelt mit kostenlosen Pflegekursen und Schulungen in häuslicher Umgebung praktische Fertigkeiten

 Mehr Infos bei der DAK Offenbach
Tel. 069 / 76 80 566 - 0
Unternehmen Leben

**Praxis für Naturheilkunde**
... dem Leben mehr Vitalität geben

- **ISBT- Bowen® und Emmett-Therapie®**
(Muskulentspannungsmethoden)
- **Fußreflexzonentherapie**
- **Therapeutische Frauenmassage**
- **R.E.S.E.T. Kieferbalance**
(behutsame Behandlungsmethode des Kiefergelenks zum Ausgleich und zur Entspannung der Kiefermuskulatur)
- **Symbionie®**
(eine aus Frankreich stammende Therapie, die Belastungen auf körperlicher, psychischer und emotionaler Ebene erfasst und ausgleicht)

Manuela Lachnit
Heilpraktikerin
Heil- und Therapie-Zentrum
Eisenbahnstraße 1 - 3
63 110 Rodgau
Telefon: 0163 3308666
Manuela.Lachnit@t-online.de
www.naturheilpraxis-lachnit.de

Die Würde des Menschen ist unantastbar,
auch über seinen Tod hinaus.

**MANUS**
BESTATTUNGEN

63110 Rodgau | Benzstraße 2
06106-88090 oder 0171-9911044
www.manus-bestattungen.de

Pietät | seit 1927

**Birgit Buch & Kollegen**
ZAHNARZTPRAXIS



Weiskircher Straße 102 · 63110 Rodgau Jügesheim · Telefon: 06106/5766
info@buch-und-kollegen.de · www.buch-und-kollegen.de
Sprechzeiten: Mo. - Do. von 8:00 - 20:00 Uhr. Freitag nach Vereinbarung.

Covid 19 bewegt die

Kein Stein bleibt auf dem anderen: Am Beispiel des JSK Rodgau

Leere Turnhallen, abgesagte Trainingseinheiten, unbenutzte Sportplätze. So könnte es beim JSK Rodgau seit dem »Shutdown« aussehen. Tut es aber nicht. Lothar Mark, Vorsitzender des Vereins, hatte die Losung bereits nach dem ersten »Herunterfahren« im März 2020 an seine 20 Abteilungsleiter ausgegeben. *»Wir können jetzt in Ruhe Gas geben, ohne vom Alltagsstress zu sehr beeinträchtigt zu werden«*, lautete die Botschaft vor einem Jahr. *»Wir haben eine Vielzahl von Aktivitäten auf der to do Liste«*, gab er den Mitgliedern in der digitalen Mitgliederinformation »INSIDE« als Aufgabe mit auf den Weg. Die »INSIDE« erreicht seit zwei Jahren fast wöchentlich, aber mindestens zwei Mal im Monat, unter der redaktionellen Leitung von Dieter Kley die Mitglieder, am Verein interessierte und Sponsoren. Sie bildet die Nabelschnur zwischen den Mitgliedern, der Abteilungsleitung, dem Vereinsrat und dem Vorstand. *»Ein ausgezeichnetes Kommunikationsvehikel«*, sagt der Vorsitzende dazu, *»um unsere 3.000 Mitglieder umfassend informiert zu halten«*. Doch wie geht man mit der Pandemie um?



»INSIDE«, die digitale Mitgliederinformation des JSK.

Gesundheitssport

»Wir müssen schnell dafür sorgen, dass der Gesundheitssport weitergeht«, war sich seine Kollegin Geli Stark im Vorstand mit den Rehasportlern einig. Das ist unser Aushängeschild. Der JSK nutzte die Zeit um die Hallen mit Kabinen auszustatten, sodass das Hygienekonzept gewährleistet war. HAREMA, mit Geschäftsführer Stefan Hammel, unterstützte mit seinen Produkten die Initiative und wurde mit 5.000 Euro größter



V.l.n.r. Geli Stark, Stefan Hammel, Judith Mark, Lothar Mark.

Sponsor des Gesundheitssports. Das kam gut an. Als die Räume, wegen der großen Nachfrage, nicht mehr ausreichten, wurde das Haus der Begegnung angemietet. Es ist barrierefrei in der Ortsmitte gelegen, gut zu erreichen. Die Kurse sind allesamt belegt und werden regelmäßig von bis zu 15 Gesundheitssportlern besucht. Der JSK konnte die gesamte Zeit sein Angebot aufrecht erhalten und ist zur führenden Adresse des Gesundheitssports im Sportkreis geworden. Zugleich wurde die JSK-Gesundheitskarte eingeführt, die nicht nur das Abrechnungsverfahren mit den Krankenkassen erleichtert. *»Wir schieben die Digitalisierung des Vereins über den Gesundheitssport an«*, sagt dazu die selbstbewusste Geli Stark.

Digitalisierung der Vereinsarbeit

Vorstandsmitglied Götz Schwarz hat sich diesem Projekt verschrieben. Covid 19 hat hier einen Schub gebracht, der alle Abteilungen erfasst. Faschenacht hat sich bereits mit einem eigenen Youtube Kanal daran beteiligt, Kinderturnen ist ebenso dabei wie Fitnesssport. Doch geht das Programm weit über das Gezeigte auf dem hauseigenen Kanal hinaus. In der letzten digitalen Vereinsrat Sitzung wurde die »Digitale Transformation« von Götz Schwarz vorgestellt. Unter seiner Leitung steht das Projektteam. Die Mannschaft erarbeitet einen Projektplan, die Abteilungsmitglieder stellen die Ressourcen.

Die Pläne gehen vom digitalen Büro, bis zum ganzheitlichen Kommunikationskonzept, mit Gebäudemanagement per App, Smart Properties, damit der Platzwart nicht um Mitternacht einen Anruf erhält, »bei euch brennt noch das Flutlicht«, bis hin zur digitalen Mitgliederbetreuung mit personellem Training. Der Vorstand hat dieses sensible Thema beim Datenschutz-Vorstand Götz Schwarz angesiedelt und ist froh darüber, dass mit großer Dynamik das Thema in der ruhigen Zeit angegangen werden konnte.



e Vereinslandschaft

Digitale Fastnacht

Nix los an Fastnacht. Von wegen. Stolz bedankte sich Abteilungsleiter Carsten Jansen am Aschermittwoch bei seinem »Best of«-Team. Das, was gerade mit der digitalen Transformation auf den Weg gebracht wurde, wird zum Teil seit 11.11. bereits gelebt. Die »Next Generation« war außerordentlich kreativ und rührig und schaffte, was vorher niemand für möglich hielt. Über 20 Videoclips stellten die bühnenerfahrenen Techniker mit viel Spaß der Öffentlichkeit zur Verfügung. Dazu haben sie einen Youtube-Kanal unter dem Namen JSK Fastnacht eröffnet. Dort kann man die von Julien Grimm, Marvin Kühne, Johannes Schüler, Gugi Phillip Jansen und Matthias Bieniek produzierten Trailer nach Belieben oft ansehen. Und davon wurde reichlich Gebrauch gemacht. Die Idee dazu hatte Johannes Schüler: *»Gerade jetzt brauchen die Leute was zu lachen«*. Der Renner war der von Christoph Caps digitalisierte und vor 20 Jahren von Uwe Klingsöhr produzierte Film »Virus Giesem«, der die damalige Jubiläumskampagne 5 x 11 Jahre Rodgau Prinzenpaare mit Steffi und Sebastian Roßkopf als Regenten, ebenfalls auf dem JSK-Fastnachtsskanal veröffentlichte und mit 1133 Zuschauern innerhalb von wenigen Tagen Bestmarken erzielte.



Rathaussturm, links Lea-Sophie, rechts Präsident Stefan Schmidt.

Fitness

Isabella Kohoutek, Fitness und Gesundheitstrainerin, war zu diesem Zeitpunkt längst im Netz aktiv und zeigte mit ihren Onlinekursen, was man zu Hause unter strenger Einhaltung der Hygienevorschriften alles machen kann um sich auch weiterhin wohl zu fühlen. Vor allem aber um gesund zu bleiben. Mit bis zu 50 Teilnehmenden am Bildschirm mit noch mehr Aktiven zu Hause hatte zu diesem Zeitpunkt niemand gerechnet. Covid machte es nötig und möglich. Die Digitalisierung nahm Fahrt auf.

Tanzsport

Man könnte glauben, dass die abgesagte Hessenmeisterschaft vom letzten Jahr der Tanzsportabteilung noch in den Knochen steckt. Mitnichten. Auch im Online-Training kann man sich einen Muskelkater holen. Da Trainieren die Tanzsportgruppen gemeinsam via Netz. Und jeder kann von jedem noch etwas lernen und Rat geben. Gleich ob Hessenmeister, Deutscher Meister oder Europameister, Miniloose, Tinyloose und Footloose trainieren um weder zu Rasten, noch zu Rosten mit großer Begeisterung.

Jumping

Sarah May wurde aus ihrer Jumping whatsapp angefragt, den beliebten Freizeitsport trotz Corona auszuüben. Kurzerhand meldete sie sich bei Ihren Kursteilnehmern und spürte den großen Bedarf. Dem Bewegungsdrang kann Abhilfe geschaffen werden. Der JSK hatte die Jumping-Geräte bereits vor Jahren erworben und nutzt diese in zahlreichen Kursen. Nun können Teilnehmer die Geräte nach Zahlung einer Kautions leihen und sich nach Belieben darauf unter Anweisung via Internet austoben.

Kinderturnen im Homeoffice

Conny Böhm, Chefin vom Kinderturnen transformierte ihre ausgefallene Turnstunde über das weltweite Netz ebenfalls ins Homeoffice. *»Was für die Großen geht, kann ich mit den Kleinen doch auch organisieren«*, sagte sie sich und ließ sich nicht lange bitten. Vor allem die jungen Eltern ziehen zu den Übungsstunden in Scharen vor die Bildschirme und turnen was das Zeug hält. Die Resonanz beflügelt die Abteilung Kinderturnen, die in der Zwischenzeit auf über 250 Kinder an-



Conny transformierte ihre ausgefallene Turnstunde über das weltweite Netz nach Hause.

Covid 19 bewegt die Vereine

gewachsen ist. Im letzten Jahr musste ein Aufnahmestopp verhängt werden, da die Kurse die Räume wegen Überfüllung sprengten. Das kann jetzt nicht mehr passieren. Man sieht wieder einmal: »Es schlimmste iss für ebbes gut«, sagte Böhm und ermunterte die Mütter mit Ihren Kindern die Liveübertragungen mitzuturnen. Dennoch war die große Nachfrage noch der gemeinsamen physisch abgehaltenen Turnstunde für den Vorstand ein klares Signal. Un das sollte Konsequenzen haben ... »Kinderturnparadies in der Weiskircher Straße ... so konnte es nicht weitergehen«. Hier häuften sich die Beschwerden beim Vorstand und der reagierte schnell. Die an 5 Tagen im Jahr benutzte große Bühne wurde zügig umgeplant. Ein Sicherungsgitter von Alois Sahm – dem dienstältesten Turner des Vereins – sorgt nun dafür, dass die Kinder nicht vom Bühnenrand in den Saal fallen. Die Bühne wurde renoviert und Dank einer zweckgebundenen Erbschaft können alle Elemente angeschafft werden, die dort ein Kinderturnparadies entstehen lassen. Die Vorarbeiten wurden von Helmut Jung und Wolfgang Fisch bestens erledigt. Im Mai sollen die neuen Geräte kommen. Profitieren werden davon auch die Jügesheimer Kindergärten. Denn Sport und Bewegung sind Bestandteil der Partnerschaft, die der JSK mit allen Kindergärten von Jügesheim bereits seit Jahren pflegt.

Kunstrasenplatz mit Spatenstich und Zuwendungsbescheid

Doch damit noch lange nicht genug. In der Zwischenzeit hatte nämlich das Ausschreibungsverfahren gute Ergebnisse für den neuen Kunstrasenplatz gebracht. Vorstandsmitglied Manfred Ballüer, für Liegenschaften und den Bau der neuen Anlage verantwortlich, konnte die frohe Botschaft überbringen: Die ursprünglichen Kosten von 1,6 Mio. Euro konnten durch geschicktes Timing mit nun 1,3 Mio. Euro gut in die Planung passen und vergeben werden. Dazu ist die Finanzierung bereits im letzten Jahr bei der VVB Maingau mit 0,8 % über 10 Jahre unter Dach und Fach gebracht worden. Zu allem Glück kamen auch noch der Landesmittelbescheid des Innenministers, vom Kreis und von der Stadt Rodgau, so dass Förderungen von rund 450.000 Euro verbucht werden können. Damit gab es zwar nur einen coronabedingten Spatenstich, aber gleichwohl soll zum ersten Spiel das Freibier fließen dürfen, sagte Liegenschaftschef Ballüer: »Wenn´s läuft, läuft´s«.



**Auftragsvergabe Kunstrasen, 300.000 Euro eingesparrt.
Manfred Ballüer (l.) und Joachim Hochmuth (r.) bei der Submission.**

Corona Spenden auf Rekordniveau

Wie soll das funktionieren bei all den schwierigen Rahmenbedingungen? »Wir müssen frühzeitig an die Öffentlichkeit gehen, mit unseren Einnahmeausfällen«, sagte Vorstandsvorsitzender Lothar Mark bereits im März letzten Jahres. Gesagt getan. Schnell hatte Schatzmeister Stefano Uslenghi das ganze Ausmaß errechnet. Rund 60.000 Euro Einnahmen werden im Jahr 2020 fehlen. Im nächsten Jahr wird es schlimmer, wenn die Fastnacht ausfallen sollte, war seine Quintessenz. Der Vorstand beschloss eine Aktion ins Leben zu rufen: Corona Spende. Bis zum Jahresende kamen über 70.000 Euro Barspenden und weitere 10.000 Euro Sachspenden zusammen. Alle Abteilungen beteiligten sich an der Aktion und sorgten darüber hinaus mit ihrer hohen Ausgaben- disziplin dafür, dass die Kosten im laufenden Jahr deutlich gesenkt werden konnten. Die Stadtverordneten hörten das Dilemma der Vereine und reagierten zügig, wie sich ein Jahr später herausstellen sollte.

Kulturhilfsprogramm der Stadt Rodgau

So gestärkt konnte der JSK Rodgau das Jahr 2020 nicht nur glimpflich abhaken, sondern auch noch mit einer kleinen Rücklage in das neue Jahr gehen. Doch wie wirkt sich die ausgefallene Kampagne aus? »Im laufenden Jahr werden wir alleine für das erste Halbjahr Ausfälle von weiteren 35.000 Euro verkraften müssen« sprach der Schatzmeister seinen Abteilungen ins Gewissen. Das blieb nicht ohne Auswirkungen. Alle sind im Boot und beteiligen sich an der Haushaltsdisziplin.

Umso mehr freute sich der Vorstand über die Initiative der Stadt Rodgau, die Kulturschaffenden Vereine zu unterstützen. Da sind wir mit unseren Veranstaltungen und der Breite unseres Vereins gut aufgestellt, freut er sich Uslenghi darüber, dass die Hälfte des Defizits durch den Sonderfond der Stadt abgedeckt wurde.

»Das ist außergewöhnlich in der schwierigen Zeit, auch für die Kommunen« sagte Vorstandschef Lothar Mark zu dem Beschluss der Stadtverordneten. Wir freuen uns, wenn wir sehen, dass unsere Arbeit anerkannt und gewürdigt wird. Unser Dank geht an die Stadtverordneten, den Magistrat und die Mitarbeiter Verwaltung für die unbürokratische Abwicklung.

Wie sieht Lothar Mark die Zukunft der Vereinsarbeit?

»Die Digitalisierung ist nicht zurückzudrehen, die Transformation geht weiter und wird an Dynamik zunehmen. Wir müssen alle dafür sorgen, dass die Kinder jetzt zügig auf die Sportplätze, und in die Hallen kommen. Die Hygieneregeln müssen eingehalten werden. Im laufenden Jahr wird der neue Kunstrasen des JSK eingeweiht, das Kinderparadies wird ein Schmuckstück, der Rehasport wird an Bedeutung für den JSK zunehmen, Vereine werden weitere Kooperationen anstreben, die Konzentration der Vereine wird zunehmen, das Ehrenamt wird mehr benötigt als je zuvor, die Grunderwerbsteuer sollte in einer Parteiübergreifenden Initiative für Vereinsfusionen gestrichen werden«.

Innslandschaft

Sport, Spiel und Spaß!

DJD (Dies Jenes Das)-Teenie-Gruppe« des TSV Dudenhofen

Unter dem Motto »Sport, Spiel und Spaß!« agiert die »DJD (Dies Jenes Das)-Teenie-Gruppe« des TSV Dudenhofen unter der Leitung von Svenja Heckwolf und geht damit neue Wege im Bereich des Jugendsports. Weg vom Wettbewerbscharakter – Sport ohne Leistungsdruck in Wohlfühlatmosphäre.

Also, wenn Du zwischen 12 und 16 Jahre alt bist, gerne Sportspiele mit deinen Freunden spielst, Spaß an der Bewegung hast und Dich am Abend mal vom Stress der Schule ablenken möchtest, dann bist Du beim TSV in der »DJD-Teenie-Gruppe« genau richtig! In der Stunde werden verschiedene Spiele gespielt und auch neue Sportarten angewendet. Egal ob Parcours, Ballsportarten oder Geschicklichkeitsspiele, es wird ausprobiert. Außerdem bestimmt Ihr mit, welche Spiele gespielt werden! Es gibt es keinen Leistungsdruck, denn bei den »DJD-Teenies« steht der Spaß an der Bewegung an erster Stelle.



Hast Du Lust, »DJD« kennenzulernen, dann komm am Donnerstag von 19.00 bis 20.00 Uhr in die Turnhalle der Freiherr-von-Stein Schule in Dudenhofen und melde dich bitte vorher unter der E-Mail-Adresse svenja.heckwolf@tsv-dudenhofen.de an. Wir freuen uns auf dich!

Jetzt im Lockdown bietet Svenja ihren Kurs auch online an, und zwar donnerstags von 17.15 bis 18.15 Uhr. Anmelden und Meeting-Kenncode anfordern unter www.tsv-dudenhofen.de/tsv-onlinekurse

JSK RODGAU
1888 e.V.

Vormerken!
ERHOLUNGSWOCHE
IN BAD ORB
5 Tage im Juli/August

- | Aquafitness
- | Atemwegs-Pflege
- | Kulturprogramm

Anmeldungen und nähere Informationen gibt es in der JSK-Geschäftsstelle:
Telefon: 06106 – 645130 • info@jskrodgau.de

neue Online-Kurse
jetzt anmelden!

ELTERN-KIND-TURNEN
REHA-SPORT
RÜCKEN-FIT
DJD-TEENIES
ZUMBA
BODY STYLING
WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Meeting-Kenncode anfordern über:
www.tsv-dudenhofen.de/tsv-onlinekurse

TSV Dudenhofen
www.tsv-dudenhofen.de

mehr Infos auch unter
Tel. 06106-2 30 35

Freizeit- und

Mütterzentrum Rodgau

* **NEU: Online-Treff** * – solange unser Frühstückstreff Corona-bedingt geschlossen ist

immer dienstags ab 9.30 Uhr
auf FB unter:
Mütterzentrum Rodgau
„Frauenzimmer e.V.“



Weitere Informationen unter: www.muetterzentrum-rodgau.de
Martin-Bihn-Str. 11 – 63110 Rodgau – 0 61 06 / 66 79 69



Gedanken, aktuelle Infos und Ausblick aus dem Mütterzentrum Rodgau

Als uns Ende des letzten Jahres die Nachricht des Kreises erreichte, wir sollten über Onlineangebote nachdenken, haben wir uns zunächst gewundert. Klar, auch unser Vereinsleben war durch Corona auf schmerzhaft Weise nahezu lahmgelegt, aber eine Krabbelgruppe online, im Internet, ohne die Kinder oder auch unser beliebter Frühstückstreff online über Facebook, ohne Kaffee und frische Brötchen? Wie soll das denn gehen? Denn wenn niemand teilnimmt, ist das ja eher eine einseitige Angelegenheit.



Auch wir haben nahezu das komplette letzte Jahr unsere Vorstandssitzungen online über Videokonferenzen gemacht und auch dieses Jahr ist noch kein Ende abzusehen, aber außer den Ferienspielen, die unter strengen Hygienemaßnahmen stattfanden, konnten wir uns nicht vorstellen, wie das alles weitergehen sollte. Auch unsere geplante Jubiläumsfeier des 20-jährigen Bestehens des Rodgauer Mütterzentrums wurde bis jetzt immer wieder verschoben.

Jedoch hat uns diese seltsame Zeit mit dem Corona Virus gezeigt, dass wir neue Wege gehen müssen und auch können. So haben wir uns also virtuell zusammen gesetzt, haben überlegt und getüftelt, haben uns mit anderen Mütterzentren und mit anderen Minigruppen abgesprochen.

Nach einigen Testläufen, bieten wir jetzt seit einiger Zeit einmal wöchentlich dienstags eine Watchparty über Facebook an, die zwei unserer Kursleiter gemeinsam gestalten. Es wird gesungen und gelacht und es gibt Anregungen, wie man zuhause mit den Kids spielerisch durch diese herausfordernde Zeit kommt, die uns alle sicherlich noch eine Weile im Griff haben wird.

Viele Ideen kommen sowieso beim Reden, lachen, Sachen machen, was ja seit jeher unser Motto ist. Und so war es auch dieses Mal. Man wächst an seinen Aufgaben und vielleicht werden noch einige Online Angebote folgen, denn es gibt so viel mehr was man machen kann.

Weitere und aktuelle Infos auf unserer Homepage www.muetterzentrum-rodgau.de. Sobald wir unser Mütterzentrum wieder öffnen dürfen, bieten wir wie gewohnt den offenen Frühstückstreff dienstags und freitags an, Krabbel- und Spielgruppen montags und donnerstags.



Ausgehtipps

Die Live-Bühne in Rodgau
Maximal
Kulturinitiative Rodgau e.V.
Wir stehen in den Startlöchern –
Sie auch?
aktuelle Info auf
www.maximal-rodgau.de
Maximal Kulturinitiative e.V.,
Eisenbahnstr. 13, 63110 Rodgau



Schöne Momente genießen

- Verwöhn-Angebote bei herrlichem Ausblick
- Exzellente Kulinarik im Restaurant „elies“ und auf der Seeterrasse
- Online Gutscheishop zum selbstausdrucken

Wir freuen uns auf Sie!

Seehotel Niedernberg - Das Dorf am See
Leerweg • 63843 Niedernberg • 06028/999-0 • www.seehotel-niedernberg.de

Apfelweinverkostung mit Kelterei Stier

Am 09.06.2021 um 19.00 Uhr
auf unserer Terrasse

29,90 € pro Person,
Anmeldung erforderlich



KLOSTER-CAFÉ
SELIGENSTADT

Erfahren Sie interessante Dinge über den Apfelwein

Probieren Sie den ein und anderen guten „Schoppen“

Inklusive passendem 3 Gänge Menü

Förderkreis Lichtblick Beschäftigungs GmbH, Kloster-Café
Im Klosterhof 2, 63500 Seligenstadt • Telefon 06182 898360
E-Mail klostercafe-seligenstadt@web.de

Hier unterstützen Sie Arbeitsplätze von behinderten jungen Menschen

Apfelweinverkostung mit Kelterei Stier **Apfelwein und 3-Gänge-Menü mit Blick in den Klostergarten**

Erleben Sie im Kloster-Café Seligenstadt auf der Terrasse mit Blick in den Klostergarten einen schönen Abend mit Jörg Stier von der Kelterei Stier.

Jörg Stier wird Ihnen einige interessante Dinge über den Apfelwein erzählen und den ein und anderen guten »Schoppen« zum Probieren mitbringen. Vielleicht hat ja schon mal jemand den leckeren »Emmaschoppen« im Klostercafé getrunken. Der Koch des Hauses wird ein dazu passendes 3-Gänge-Menü servieren.

Das Event findet am Mittwoch, 09.06.2021 um 19:00 Uhr im Kloster-Café, Im Klosterhof 2 in 63500 Seligenstadt statt. Der Preis pro Person beträgt 29,90 €. Vorherige Anmeldung ist erforderlich, Telefon 06182 898360, E-Mail klostercafe-seligenstadt@web.de.





**DER FAMILIENVEREIN
... UND WAS FÜR EINER!**

**Jump@Home = digital
Ferienspiele im Brambes = analog**

(Brambes, der: Schlamm siehe Prampes Bd. I, Sp. 1063; Prampes, Prämpes m. Bd. I, Sp. 1064 / Quelle: Hessen-Nassauisches Wörterbuch)

**Mehr über unsere digitalen
und analogen Angebote:**

www.jskrodgau.de