

SKG NEWS

Ausgabe

01/2026





ALTENPFLEGE UND SENIORENHÄUSER IM RIED

Jeder Mensch braucht einen Ort,
an dem er sich wohl, geborgen und
sicher fühlt.



**Pflege
im Ried**

ENTDECKEN SIE UNSERE EINRICHTUNGEN:



SENIORENHAUS AM PARK

Riedstadt, Goddelau



SENIORENHAUS RHEINBLICK

Biebesheim am Rhein

Ambulantes Pflegeteam

Tel. 06158 · 9999 100

Seniorenhaus am Park

Tel. 06158 · 918 00

Seniorenhaus Rheinblick

Tel. 06258 · 9999 400



Pflege im Ried

Pflege im Ried

info@pflege-im-ried.de

www.pflege-im-ried.de



AMBULANTES PFLEGETEAM

Riedstadt + Kreis Groß-Gerau

Erfahren Sie mehr auf unserer Website:
www.pflege-im-ried.de



Vorwort

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freundinnen und Freunde unseres Vereins,

es ist uns eine besondere Freude, Ihnen die aktuelle Ausgabe unseres Vereinsmagazins präsentieren zu dürfen. Sie bietet nicht nur einen Rückblick auf die vergangenen Monate, sondern zeigt auch eindrucksvoll, was wir gemeinsam auf die Beine gestellt haben.

Die zurückliegende Zeit war geprägt von zahlreichen Veranstaltungen und besonderen Highlights. Hervorheben möchte ich dabei insbesondere die gelungenen Fastnachtsveranstaltungen sowie die vier Aufführungen des Erweller Theatervereins „vum Unnerdorf nooch Rimini“ in unserer vereinseigenen Halle. Solche Ereignisse wären ohne

das große Engagement vieler Mitglieder nicht möglich gewesen – dafür gilt Ihnen allen unser herzlicher Dank.

Auch in dieser Ausgabe finden Sie wieder interessante Berichte, Eindrücke aus unserem Vereinsleben und Informationen zu bevorstehenden Terminen. Vielleicht ist für Sie die eine oder andere Anregung dabei, sich weiterhin aktiv einzubringen oder Neues auszuprobieren.

Lassen Sie uns gemeinsam den eingeschlagenen Weg fortsetzen und unseren Verein auch in Zukunft lebendig und vielfältig gestalten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Mit herzlichen Grüßen
Ottmar Eberling



KANO
die richtige Entscheidung!



*Ihr zuverlässiger Partner
für individuelle und
preiswerte Lösungen*

- Türen und Tore
- Metallbauarbeiten
- Dach- und Wand-
sanierung mit Iso-Platten,
- Überdachungen
- Carport
- Vordächer
- Ziergitter
- Treppen
- Balkone
- Geländer

KANO
Stahl- und Metallbau GmbH
Ziegeleistraße 13
64560 Riedstadt-Erfelden
Tel. 06158 – 91836-0
Fax 91836-20
mail@kano-stahlbau.de
www.kano-stahlbau.de

Gepürfter Schweißfachbetrieb nach DIN EN 1090 – ISO 9001 zertifiziert



Sport- und Kulturgemeinde Erfelden e.V.



SKG Erfelden - Da will ich hin! Da mache ich mit!



www.skg-erfelden.de

DemoS!
Sport stärkt Demokratie

Ein Projekt der



Gefördert im Rahmen des Landesprogramms

**HESSEN
AKTIV FÜR DEMOKRATIE UND
GEGEN EXTREMISMUS**



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

+ VERANSTALTUNGEN

20.06.
2026

Linedance-Abend
mit der Country- und Westernband *Louisiana*



13.-
18.07.
2026

Sport-Ferienspiele
Strong Kids Challenge



19.07.+
27.09.
2026

Shuffle Café Linedance



Ab
17.08.
2026

Spielenachmittag für Seniorinnen und Senioren
immer montags



07.11.
2026

Linedance-Abend
mit der Band *Purling Brooks*



21.11.
2026

Märchennachmittag
erzählt und vorgelesen wird in heimeliger Atmosphäre



03.12.-
06.12.
2026

Skifahrt
Dresdner Hütte auf dem Stubaier Gletscher



Darum kümmert sich
meine Vertrauensfrau!

Happy versichert –
mit den Versicherungen der LVM!

LVM-Versicherungsagentur

Kirsten Glock

Neugasse 81A

64560 Riedstadt-Erfelden

Telefon 06158 2890

k.glock@agentur.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG

gentlemedia 

+ NEUES RUND UM DEN VEREIN

80 Jahre SKG Erfelden

Ein Rückblick auf die Geburtstagsfeier

Am 30.11.2025 feierte man in der SKG den 80. Vereinsgeburtstag.

Viele Gäste fanden sich ein, um einen kurzweiligen Sonntag miteinander zu verbringen, alte Freunde zu treffen und nette Gespräche zu führen.

Die Halle war rundum mit Fototafeln – alle im Vereinsblau unterlegt - ausgestattet. Von der Vereinsgründung 1945 über die Übereignung der Sporthalle durch die amerikanische Militärregierung, von den ersten sportlichen Ereignissen bis heute konnte (und kann) man sich über das Vereinsleben informieren. Die SKG hat sich in all den Jahren zu einer lebendigen, modernen, weltoffenen Gemeinschaft entwickelt, ganz nach den Visionen der Gründer, die Wert darauflegten, dass diese Gemeinschaft offen ist für alle Menschen, unabhängig von Alter, Herkunft, Religion, Nationalität oder politischer Überzeugung. Heute zählt man 15 verschiedene Sparten mit einem breit gefächerten Sport- und Kulturangebot, in denen sich 1.770 Mitglieder sportlich und kulturell engagieren.



Zur Geburtstagsfeier begrüßte Vorstandsvorsitzender Ottmar Eberling viele Gäste, denen ein buntes Programm geboten wurde. „De Erweller Theaterverein“ spielte den Gründungsakt vom 7.12.1945 unter Einbeziehung der anwesenden „Versammlung“ nach, die SKG-Chöre unter der Leitung von Stefan Konrad boten ein Potpourri aus klassischen und modernen Musikstücken. Die „Sternengarde“ von Ann Kathrin Knell und Laura Quante überzeugten mit ihrem Tanzauftritt und ernteten großen Applaus. Die Linedancers unter Leitung von Geli Grünewald zeigten, was sie können – auch sie feierten 2025 ein Jubiläum: 10 Jahre Erweller Rhoiliners. Die Zumba-Girls mit Monette Wartanian bildeten den krönenden Abschluss des Tages mit ihrer professionellen tänzerischen Inszenierung, bei der man schon beim Zuschauen ins Schwitzen kam.

Ein schönes Event, das noch lange in Erinnerung bleiben wird.
(ks)

THEATER

Erweller Theaterverein begeistert mit neuem Theaterstück

An den letzten April Wochenenden führte „De Erweller Theaterverein“ vier Mal sein neuestes Stück „Vum Unnerdorf nooch Rimini“ auf. Über 900 Besucher konnte man animieren, dem von Georg-Hermann Sahler ersonnenen Stück, das an „Kaufhaus Glock - Oam Nawwel vunn Erwelle“ anschließt, in der SKG-Halle den neuesten Entwicklungen und Verwirrungen rund um die bekannten Erfelder Originale zu folgen.

Bürgermeister Marcus Kretschmann spielte wieder eine Gastrolle als – Bürgermeister, dessen Aufgabengebiet um kulturelle Angelegenheiten in Italien erweitert wurde. Dies war ein Ansatzpunkt für Verirrungen und Verwicklungen in Rimini, die jedoch das Theater-Ensemble gemeinsam auflösen konnte.



Special Guest Klaus Lohr von „Bees denäwe“

Die überraschten Zuschauer kamen in den Genuss der Uraufführung der neuesten „Bees denäwe“-Nummer von der „Rollator-Gisela“. Klaus Lohr fungierte als Animateur im Seniorenheim Rimini und brachte mit seinem Mitmach-Stück die Zuschauer erst zur Sitz-Gymnastik und dann zum Toben. Gerüchten zufolge ist der Leehemer immer noch auf der Suche nach seiner Cousine Gisela.

In Erfelden war man glücklich beim neuesten Theaterstück mit den bekannten Erfelder Protagonisten und in Mundart dabei gewesen zu sein. Oder einfach Blasmusik von den „Blechkebb“ zu hören. Die SKG bewirtete das Publikum italienisch eingefärbt und traf damit bestens den Geschmack.

Georg-Hermann Sahler und die Verantwortlichen des Theatervereins sind glücklich über den Erfolg und den Zuspruch des Publikums. Es werden bereits Ideen für ein nächstes Stück gesammelt, wie 1. Vorsitzender Jürgen Alka verriet.



LINEDANCE

Erweller-Rhoi-Liners - kurzer Rückblick, große Vorschau

Liebe Leserinnen und Leser.

wenn Sie diese Zeilen lesen, sind die ersten Monate im Jahr 2026 auch schon wieder Geschichte. Das gilt auch für ein weiteres, erneut sehr schönes Faschings-Linern am 17. Februar in der SKG-Halle, mit viel Tanz, Musik und Büttenreden. Ja, so ist das mit der Zeit, sie schreitet schnell voran, aber die Erweller Liners haben diese Zeit auch genutzt, um sich auf das restliche Jahr und seine diversen Veranstaltungen vorzubereiten!

Training heißt das Zauberwort, dann klappt's auch auf Events!

Rückblickend und Startschuss war somit Mitte März ein sogenanntes „Shuffle-Café“ für alle Aktiven und Anhang, mit viel Musik und Linern satt, sowie dem obligatorisch von Aktiven gespendeten Buffet-Beiträgen, ebenfalls satt. Unterm Strich ein schöner, gelungener und gut besuchter, also ein „satter“ Sonntagnachmittag.

Am 02.05. und damit wie immer am ersten Samstag im Mai, fand der sogenannte „Internationale Linedance Flashmob“ statt. Dieser Tag und die Teilnahme sind mehr als nur ein Tanz-Event, er ist ein weltweites Zeichen für Gemeinschaft, Lebensfreude und Zusammenhalt. Jedes Jahr treffen sich an diesem Tag Tanzbegeisterte rund um den Globus, um zur gleichen Musik mit den gleichen Schritten zu tanzen. Viele Gäste und Neugierige fanden so auch den Weg zu Linedance und Linedance-Gruppen. An diesem Tag bilden weltweit all diese Gruppen eine beispiellose internationale Gemeinschaft, verbunden durch ein gemeinsames Hobby mit Musik und Bewegung.

Für uns Rhoi-Liners und alle, die mitlinern wollten, hieß es, sich um am 02. Mai um 12 Uhr auf dem Marktplatz in Biebesheim einzufinden um für einen kurzen Moment Teil eines friedvollen, globalen Miteinanders zu werden. Übrigens wird dieses Event in Biebesheim, wie weltweit auch an anderer Stätte, gefilmt und auf einschlägigen Portalen wie Instagram und Facebook hochgeladen und ist somit auch öffentlich zugänglich. Ja, ein bisschen Klappern gehört nun mal zum Geschäft!! Es macht sich aber auch bezahlt, denn aus dem vor einem Jahr gestarteten letzten Anfängerkurs, sind 20 Aktive bei der Stange geblieben und bereichern so unsere mittlerweile aus 70 Aktiven bestehende Linedance-Sparte. Einfach super!!



Wenn wir Ihr Interesse am Linedance und seinen Aktivitäten geweckt haben, Sie sich gerne selbst ein Bild von Linedance machen möchten: Das Training über alle Altersklassen hinweg findet dienstags, mittwochs und donnerstags statt. Wir finden einen Kennenlern-Termin!!

Intermediates: Dienstag 19:00 - 20:30 Uhr (SKG-Halle)
Anfänger: Dienstag 20:30 - 22:00 Uhr (SKG-Halle)
Beginners: Mittwoch 18:00 - 19:30 (Kita Haus der kleinen Füße in Erfelden)
Improvers: Mittwoch 19:45 - 21:15 Uhr (Kita Haus der kleinen Füße in Erfelden)
Lights: Donnerstag 10:00 - 11:30 Uhr (SKG-Halle)

Vielen Dank für Ihr Interesse und bleiben Sie fit.

Ihre/Eure „Erweller-Rhoi-Liners“



Vorstellung Linedance Light:

Diese Gruppe trifft sich donnerstags um 10 Uhr zum gemeinsamen Linern mit Trainerin Moni. Inzwischen hat die Gruppe über 60 Choreografien im Repertoire, nicht nur die tänzerische Fitness, vor allem auch das Gedächtnis wird hier trainiert – alles ohne Zwang und mit vielen Wiederholungen. Außerdem legt man großen Wert auf das gesellschaftliche Miteinander. Nach dem Motto, „gemeinsam geht vieles besser“ stößt man auf Geburtstage an, feiert Weihnachten und Fastnacht oder macht Ausflüge. Wer Lust hat, macht bei Auftritten im und außerhalb des Vereins mit oder besucht die Veranstaltungen der Abteilung und benachbarter Gruppen. Schnuppern Sie mal vorbei, ein Einstieg ist jederzeit möglich, vorzugsweise nach einem absolvierten Anfängerkurs. Wir freuen uns auf Sie.

FUSSBALL

Saisonrückblick

Im Spieljahr 2025/26 suchten die Fußballer vom Altrhein einen neuen Trainer.

Fabio Romano hatte sich in Richtung Concordia Gernsheim verabschiedet, um dort die 2. Mannschaft zu trainieren. 3 Akteure aus dem Erfelder Lager folgten ihm. Mit Eyüp Kücükcelik, der bereits als Spieler in früheren Jahren für die SKG tätig war, kam ein neuer Trainer ins Rheinfeld. Ihm folgten zahlreiche Spieler.

Zunächst mussten die vielen Nationen integriert werden, die nun in Erfelden agierten. In beeindruckender Weise gelang dies dem in Stockstadt wohnenden Trainer. Mit vielen Mannschaften war man auf Augenhöhe, doch eine gewisse Erfahrung fehlte noch bei einigen, um am Ende positive Ergebnisse zu erzielen. Interner Torschützenkönig wurde Burku Han Altun mit 8 Treffern. Zum Einsatz kamen 35 Spieler, wobei Muhammet Is und Yasin Kücükcelik jeweils 19x aufliefen. 29 Tore in 22 Spielen (ohne rote Karte) wurden erzielt. 15 Punkte bedeuteten am Ende Platz 10.



In den Vorbereitungsspielen befanden sich die Fußballer vom Altrhein in beachtlicher Frühform. Beim Darmstädter C-Ligisten DJK-SSG 2 gab es einen 5:4 (3:3) Auswärtssieg, nach 71 Minuten lag man noch mit 4:3 zurück, durch eine taktische Umstellung wurde aus dem Rückstand doch noch ein Sieg. Im 2. Vorbereitungsspiel der zweite Sieg, am Ende wurde der Dieburger C-Ligist FSV Groß Zimmern 3, mit 2:1 (0:1) bezwungen. Auch hier lag man zur Pause noch zurück. Doch enormer Kampfgeist und gute Moral waren der Gefährte zum letztendlich verdienten Sieg. Im dritten Spiel ging es an die Bergstraße zum TSV Elmshausen, hier stand es bis zur 79. Minute noch 2:2, am Ende konnten Erfeldens Fußballer einen 4:2 Sieg bejubeln. Es folgte die nächste Begegnung: die Dieburger C-Liga Kicker von Viktoria Klein-Zimmern 2 stellten sich im Rheinfeld vor. Nach dem Schlusspfiff konnte sich Erfelden über den nächsten Sieg freuen, 2:0 (1:0) hieß es am Ende. Im letzten Vorbereitungsspiel dann die erste, recht unglückliche Niederlage gegen Sturm Darmstadt. In der 90. Minute stand es noch 2:2 doch in der Nachspielzeit gelang dem C-Ligist noch ein umstrittener Treffer zum 3:2 (2:1). PS: in der Winterpause wechselten einige Spieler an den Altrhein. Ahmad Tanvir (29), Altuncicek Emre und Oguzhan (27, 29), Arslan Mikail (22) sowie Ceran Osman (23), spielen ab sofort im blau-weißen Dress.

Sieg im kleinen Derby

SKG Erfelden : TV Crumstadt 2 4:0 (1:0)

Nach zuletzt guten Leistungen, die leider ohne Punkte blieben, belohnten sich die Fußballer vom Rheinfeld nun mit einem Sieg. Im kleinen Derby gegen den Riedstädter Nachbarn vom Sandbach stand am Ende ein ungefährdeter Sieg. Bereits nach 8 Minuten ging Erfelden, durch Burku Han Altun in Führung. Dies war gleichzeitig der Halbzeitstand. Im zweiten Abschnitt waren gerade mal 4 Minuten gespielt als es im Strafraum zu einer unfairen Aktion kam und Schiedsrichter Michael Ofenloch aus Bürstadt auf Elfmeter entschied. Baris Durna verwandelte sicher zum 2:0. Emre Altuncicek (66.) und Muhammet Is (71.) erhöhten in der Folgezeit auf 4:0.

Punkt gegen den Meister

SKG Erfelden : VfR Groß-Gerau 3 2:2 (1:1)

Im letzten Spiel der Saison stellte sich der zukünftige B-Ligist VfR Groß-Gerau 3 im Rheinfeld vor. Bereits nach 20 Minuten konnten die Spieler vom Altrhein und ihre zahlreich erschienenen Fans jubeln. Nach einer sehenswerten Kombination, gelang Burku Han Altun das 1:0, es war sein 8. Saisontreffer. 15 Minuten später gelang dem Meister der Ausgleich und ging in der 63. Minute sogar in Führung. Doch als in der 83. Minute ein Abwehrversuch im 16-Meter-Raum nur durch ein Handspiel unterbunden werden konnte, entschied der Unparteiische aus Lampertheim auf Elfmeter. Kadir Kücükcelik verwandelte sicher zum verdienten Endstand. Nach dem Spiel wurden Ronni Hame und Thorben Nink vom 1. Vorsitzenden der SKG Erfelden, Ottmar Eberling, für jeweils 200 Pflichtspiele geehrt.

Für die neue Saison werden einige Akteure, teilweise aus höheren Ligen, zur SKG kommen. Auch Trainer Eyüp Kücükcelik wird eine weitere Spielzeit als Übungsleiter tätig sein.

(rem)

Doppelkreismeistertitel im Futsal für D1 und C1 der JSG

Am Wochenende feierten sowohl die D1 Jugend (Foto links) als auch die C1 Jugend (Foto rechts) der JSG Erfelden/Crumstadt den Kreismeistertitel im Futsal. Die C1 bedankt sich bei Osman Nuhanovic für einen Satz Tickets.



Jugendfußball-Hallenturnier

Am Fastnachtswochenende fand das mittlerweile schon traditionelle Jugend-Hallenturnier in der Erfelder Großsporthalle statt. Die Jugendmannschaften C bis G nahmen daran teil. Trainer und Spieler waren wieder hochmotiviert und lieferten sich tolle Spiele.

Vielen Dank an alle Helferinnen und Helfer, vor und hinter den Kulissen.



HSG Riedstadt - Saison 2025/26

Die HSG Riedstadt hat mit der Saison 2025/2026 bereits ihre dritte Saison absolviert und zeigt weiterhin eine vorbildliche Entwicklung. Seit dem Zusammenschluss ist ein Verein entstanden, der in Riedstadt klar für Engagement, Verlässlichkeit und eine starke Gemeinschaft steht. Besonders im Jugendbereich zeigt sich, wie viel Potenzial, Einsatz und Begeisterung in der HSG steckt. Mit vielen aktiven Kindern und Jugendlichen, engagierten Trainerinnen und Trainern sowie zahlreichen Helferinnen und Helfern wächst die HSG nicht nur sportlich, sondern auch als feste Größe im Vereinsleben der Stadt Riedstadt und darüber hinaus.

Ein schönes Beispiel dafür war in den Osterferien das für die E- und D-Jugend organisierte Ostercamp, das ein voller Erfolg war. Mit viel Bewegung, Spaß und Teamgeist konnten die Kinder gemeinsam trainieren, spielen und die Ferien aktiv verbringen. Solche Aktionen zeigen, was die HSG ausmacht: gute Jugendarbeit, Zusammenhalt und echte Begeisterung für den Handball.



Trainer/in für unsere Ballspielgruppe gesucht! 🏐🏐

Unser Verein sucht engagierte Unterstützung für die Ballspielgruppe mit Kindern im Alter von 4-5 Jahren.

Was wir bieten:

- Eine fröhliche, bewegungsbegeisterte Kindergruppe 🏐🏐
- Unterstützung durch den Verein 🏐
- Viel Spaß an Spiel und Bewegung 🏐🏐

Was du mitbringen solltest:

- Mindestalter: 18 Jahre
- Freude am Umgang mit Kindern 🏐
- Begeisterung für Spiel und Bewegung 🏐🏐
- Keine Handballerfahrung erforderlich!

Trainingszeit:

Dienstags, 15:00 – 16:00 Uhr 🕒

Hast du Lust, unsere Kleinsten spielerisch in Bewegung zu bringen und mit ihnen zu werfen, fangen und spielen? 🏐🏐

Dann melde dich bei uns – wir freuen uns auf dich!

📞 Kontakt:

Melde dich gerne bei: Nadine Wenner

017676677232

Die SKG-Cricketabteilung wächst kontinuierlich. Momentan sind 4 Mannschaften aktiv in der Regional- und Hessenliga. Ein Team spielt Softball in der Bundesliga.

Seit April sind die Akteure wieder auf dem Cricketplatz zu sehen. Schauen Sie mal samstags oder sonntags am Cricketplatz vorbei, wenn Ligaspiele stattfinden. Ein Cricketspiel dauert mehrere Stunden, die Spieler freuen sich über Zuschauer.

Die 6. Mannschaft spielt Shooting Volleyball in der Sporthalle des Gymnasiums Gernsheim und plant ein europaweites Turnier. Dieses soll im September/Oktober dieses Jahres stattfinden.



Nach intensiver Vorbereitung: Viktoria Maul erreicht den 2. Meistergrad im Kickboxen

Zum Jahresende 2025 stellte sich Viktoria Maul in Gießen der anspruchsvollen Prüfung zum **2. Meistergrad (Blackbelt)** im Kickboxen – und überzeugte die Prüfer auf ganzer Linie. Nach einem Jahr intensiven Trainings konnte die Sportlerin die hohe Hürde erfolgreich nehmen und freut sich über ihre neue Graduierung.

Die Prüferkommission, bestehend aus Andreas Riem (5. Meistergrad), Robert Klinge und Dirk Dechant, forderte von den Prüflingen Höchstleistungen. Nachdem bereits die Braungurte und die Anwärter des 1. Meistergrades ihre Prüfungen abgelegt hatten, bildete der 2. Meistergrad den krönenden Abschluss.

Die Anforderungen für den Blackbelt-Anwärter sind traditionell hoch und herausfordernd. Der erste Teil der Prüfung umfasste eine schweißtreibende **Technikdemonstration** an den Schlagpolstern sowie festgelegtes **Modellsparring** (Angriff/ Abwehr/Konter). Anschließend folgten intensive **Sparringsrunden** in den Disziplinen Pointfighting und Leichtkontakt. Abgerundet wurde die Demonstration der Fähigkeiten durch die Prüfung der **Selbstverteidigung** gegen Angreifer mit und ohne Waffen. Viktoria Maul meisterte zusammen mit allen sechs weiteren Prüflingen die Herausforderungen und konnte die Jury mit ihrer Leistung überzeugen.

Parallel zu den sportlichen Vorbereitungen auf den Blackbelt hat Viktoria Maul auch ihre **C-Trainer Lizenz** von Breitensport auf **Leistungssport** erweitert.

Die daraus gewonnenen fundierten Erkenntnisse werden in Zukunft direkt in das Training bei der SKG Erfelden e.V. einfließen. Das Ziel ist es, die traditionelle Kampfkunst Karate um wertvolle **Kickboxelemente** zu bereichern. Der Verein gratuliert Viktoria Maul recht herzlich zu den bestandenen Prüfungen und dankt ihr für ihren unermüdlichen Einsatz.

Gruppenbild vom 2. Meistergrad im Kickboxen: Von links Kay Maul / Viktoria Maul / Jimmy Iwinski (Bild: SKG Erfelden Meistergrad)



TINIS

BAUERNLÄDCHEN

Gutes aus der Region
Ich lege Wert auf Regionalität

Deshalb beziehe ich in erster Linie Produkte aus dem familiären Betrieb in Klein-Gerau. Zudem kooperiere ich mit weiteren regionalen Lieferanten im Umkreis von 35 km für Obst, Gemüse, Käse, Kräuter und Tees.

Aber auch Nudeln, Müsli und Molkereiprodukte beziehe ich aus unmittelbarer Nähe.

Darum **TINIS BAUERNLÄDCHEN:**

- Qualität zu fairen Preisen
- Regionale und saisonale Produkte
- Einkaufen in familiärer Atmosphäre

LÄDCHEN ERFELDEN:

Wilhelm-Leuschner-Straße 29
DO: 9 - 12 Uhr & 14:30 - 18 Uhr

LÄDCHEN LEEHEIM:

Hauptstraße 19
DI: 9 - 13 Uhr
FR: 9 - 12 Uhr & 14:30 - 18 Uhr

TINIS BAUERNLÄDCHEN, CHRISTINA FRIEDRICH

E-Mail: info@tinis-bauernlaedchen.de

Telefon: 06158 / 8 28 56 44

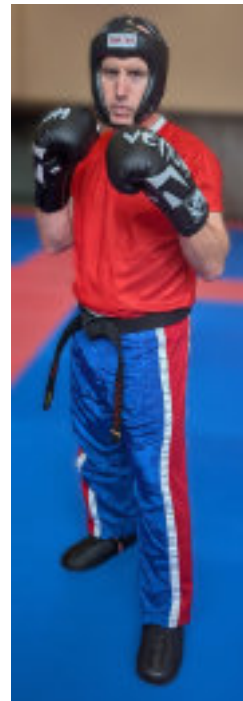
Instagram: [@tinis_bauernlaedchen](https://www.instagram.com/tinis_bauernlaedchen)

1. Meistergrad im Kickboxen für Kay Maul

Im Dojo (Trainingshalle) der SKG Erfelden wird nicht nur geschwitzt, sondern auch über den Tellerrand geschaut. Trainer Kay Maul, seit Jahren Träger des 4. Meistergrades im Karate, hat nun auch im Kickboxen den 1. Meistergrad abgelegt – ein Beweis für seinen Ehrgeiz und seine Leidenschaft für die Kampfkunst.

Möglich macht das die enge Freundschaft zwischen der Karateabteilung der SKG Erfelden und dem Budo-Do-Tameshi e.V. Darmstadt (Hessisches Leistungszentrum für Leichtkontakt - Kickboxen) unter Sensei Jimmy Iwinski (6. Meistergrad). Durch den regelmäßigen Austausch erhalten die Sportler Einblicke in andere Stile und frische Impulse für ihr eigenes Training.

Unterstützt wird Kay Maul von seiner Frau Viktoria, die den 3. Meistergrad im Karate und den 1. Im Kickboxen bereits trägt. Gemeinsam erweitern sie das Trainingspektrum und geben ihre Erfahrungen direkt an die Mitglieder weiter – ein echter Gewinn für den Verein.



KARNEVAL

SKG auf Kreuzfahrt - Verrückt nach Meer Eine Kampagne, die uns alle mitgerissen hat

Unter dem Motto „SKG auf Kreuzfahrt – verrückt nach Meer“ haben wir in dieser Kampagne einmal mehr gezeigt, was in unserer SKG steckt. Mit viel Herzblut, Kreativität und Teamgeist ist es uns gelungen, unser Publikum auf eine närrische Reise rund um den Globus mitzunehmen – und gleichzeitig unsere Gemeinschaft weiter zu stärken.

Herzstück unserer Kampagne waren die beiden Prunksitzungen am 24. und 31. Januar. Beide Abende boten ein abwechslungsreiches und stimmiges Programm, das durch seine Vielfalt und hohe Qualität überzeugte. Von Gardetanz über Bütt bis hin zu Show- und Gesangeinlagen – es wurde gelacht, geschunkelt und begeistert applaudiert.



Unsere Garden Unity, Glitzergarde, United und die Blaue Garde sorgten mit ihren Gardetänzen für einen energiegeladenen Auftakt. Monatelange Trainingsarbeit zahlte sich aus: Synchronität, Ausdruck und Präzision spiegelten den großen Einsatz aller Tänzerinnen wider.

Ein besonders bewegendes Moment war der Abschied der Blauen Garde als Hausballett. Seit 2009 hat die Gruppe dieses Amt mit großem Engagement, Verlässlichkeit und beeindruckenden Auftritten ausgefüllt und unsere Sitzungen entscheidend geprägt. Dafür gebührt ihr unser großer Dank. Gleichzeitig freuen wir uns, dass mit der Nachwuchsgarde United eine motivierte und talentierte Gruppe diese verantwortungsvolle Aufgabe übernimmt und das Hausballett künftig weiterführt. Dieser Generationswechsel zeigt, wie gut unsere Nachwuchsarbeit funktioniert und wie lebendig unser Verein ist.

Natürlich durfte auch die Bütt nicht fehlen. Claudia Schupp, Mario Broschk und Tanja Küster sorgten mit ihren Vorträgen für viele Lacher und zustimmendes Kopfnicken im Saal. Mit unterschiedlichen Themen, feinem Gespür für Alltagsbeobachtungen und einer guten Portion Selbstironie trugen sie maßgeblich zur gelungenen Mischung des Programms bei. Die Büttreden waren wie immer ein wichtiger Bestandteil unserer Fastnacht und ein Garant für beste Stimmung.

Die Männergruppe Tastys startete ihre Route in Skandinavien – zunächst kraftvoll als Wikinger, bevor sie mit schwungvollen ABBA-Rhythmen die Bühne zum Beben brachte. Die Gruppe United entführte uns mit ihrem farbenfrohen Tanz nach Brasilien und brachte südamerikanisches Temperament in den Saal.

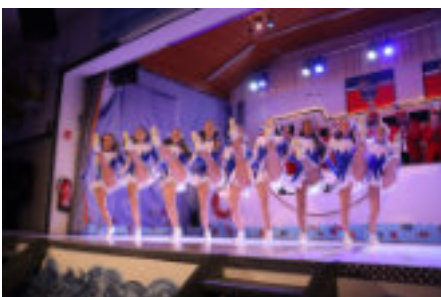
Alle Gruppen haben mit viel Kreativität ihre Themen umgesetzt und damit gezeigt, wie vielfältig und ideenreich unsere Tanzabteilung aufgestellt ist.

Auch musikalisch war unsere Kreuzfahrt bestens ausgestattet. Die Rheingold-Singer begeisterten mit einer hervorragend abgestimmten Liedauswahl und sorgten immer wieder für Gänsehautmomente und Mitsing-Stimmung im Saal.



Für einen humorvollen Höhepunkt sorgte unser Elferrat, der sich als Seemanns-Crew der „MS Erwelle“ präsentierte. Mit viel Spielfreude schipperten die elf Männer durch stürmische Gewässer und meisterten dabei allerlei Bordprobleme – von Trunkenheit bis hin zu technischem Wackelkontakt. Der Showact bewies einmal mehr, dass auch unser Elferrat nicht nur repräsentiert, sondern aktiv zur Unterhaltung beiträgt.

Ein ganz besonderer Meilenstein dieser Kampagne war die erstmalige Durchführung einer Seniorensitzung am 30. Januar. Die Resonanz war durchweg positiv. Mit einem abwechslungsreichen Programm aus Tänzen, Reden und Gesang konnten wir auch hier für beste Unterhaltung sorgen. Die Premiere hat gezeigt, dass unsere Fastnacht generationenübergreifend funktioniert und wir mit unserem Angebot viele Menschen erreichen.



Eine solche Kampagne ist nur möglich, weil viele Hände mit anpacken – auf, vor und hinter der Bühne. Trainerinnen und Trainer, Tänzerinnen und Tänzer, Rednerinnen und Redner, Sänger, Elferrat, Technik, Bühnenbau, Dekoration, Thekendienst, Organisation und viele weitere Helferinnen und Helfer haben unzählige Stunden investiert.

Unsere Kreuzfahrt war deshalb nicht nur ein Motto, sondern ein Gemeinschaftsprojekt, das uns als Verein einmal mehr zusammengeschweißt hat.

Wir können stolz auf das sein, was wir gemeinsam auf die Beine gestellt haben.

Die SKG ist – auch auf hoher See – bestens auf Kurs.



Kindersitzung 2026

Die SKG-Kindersitzung 2026 nahm das Publikum in der restlos ausverkauften Rheingoldhalle mit auf eine närrische Kreuzfahrt rund um die Welt. Unter dem Motto „MS Happy Konfetti“ stachen am 7. Februar kleine und große Närrinnen und Narren in See. Kapitänin Luise Frähsdorf begrüßte die Gäste von der Brücke aus und versprach eine Reise voller Humor, Glitzer und Überraschungen. Unterstützt wurde sie von ihrem Ersten Offizier Felix Macus, der pünktlich um 14:11 Uhr den traditionell fröhlichen „Uuuurlauuub!“ ausrief, sowie von Entertainment-Chefin Lenja Bonertz, die zusammen mit dem Elferrat das Publikum durch ein abwechslungsreiches Showprogramm führte.

Gleich zu Beginn sorgte die große Garderevue für strahlende Augen: 46 Tänzerinnen der Sternengarde, Glitzergarde und Funkengarde zeigten beeindruckend einstudierte Choreografien. Trainiert wurden sie von Ann-Kathrin und Melina Knell, Laura Quante und Mathylda Mzyk, deren Engagement vom Saal mit großem Applaus honoriert wurde.

Ein traditioneller Zwischenstopp führte die Kreuzfahrt zur Midi-Garde des SV Crumstadt. Die 13 jungen Tänzerinnen und Tänzer, betreut von Sandra Paschke und Julia Scheuch, präsentierten einen schwungvollen Auftritt und erhielten anschließend ihre wohlverdienten Orden der aktuellen Kampagne.

Zwischen den Programmpunkten sorgte Maat Oliver Loest mit Piraten- und Seemannswitzen für herzhaftes Gelächter. Im Zwiegespräch nahmen Kapitänin Luise und Offizier Felix das Leben auf hoher See humorvoll unter die Lupe und begeisterten mit ihrem spritzigen Vortrag. Viel Beifall erhielten außerdem die Newcomer und „fliegenden Möwen“ Lenja und Juna Bonertz, die über den Saal hinweg auf die Bühne flogen.

Mit einem liebevollen „Vaiana“-Tanz entführten die Little Stars im Alter von drei bis vier Jahren das Publikum in die Südsee. Ihnen folgten 33 Turnkinder, die das Deck der MS Happy Konfetti schwungvoll schrubbten und mit ihrem Piratenlied die Bühne in ein buntes Abenteuer verwandelten.

Die Twinkle Stars, 17 Kinder im Alter von fünf bis sechs Jahren, nahmen das Publikum anschließend mit auf eine tänzerische Weltreise. Alle Gruppen wurden mit großer Hingabe von ihren Trainerinnen Jana Friehl, Kiara Heckel, Bianca Knell, Natalja Choreva sowie Mathylda Mzyk und Ida Mehl trainiert.

Eine elegante Darbietung zeigte Tanzmariechen Emma Kellermann mit ihrem Gardesolo zu einem „Wizard of Oz“-Medley. Nach der Pause führte die Kreuzfahrt in die USA: Die Hip-Hop-Kids unter der Leitung von Kathleen Corte boten eine energiegeladene Show mit 18 Tänzerinnen und Tänzern. Für zusätzliche Stimmung sorgte das närrische Trio „Kapitän Silberfisch“ (Jesper Kloos), „Hotelchefin Babsi Wusselig“ (Sophie Schneider) und „Dr. Jessi del Fernadéz“ (Anna Benzel), das unter den Klängen der Traumschiff-Melodie in den Saal einzog und mit frischem Wortwitz über Erfelden und seine Eigenheiten scherzte. Ihre Idee: Schnaken mit Glühwürmchen kreuzen, dann wisse man wenigstens, wohin man zu schlagen hätte!

Mit Barbie-Glitzer und strahlenden Lächeln eroberten die Mini Stars (7–8 Jahre) die Bühne, bevor das Männerballett mit fünf jungen Tänzern den Saal endgültig zum Beben brachte. Zu „Gute Laune“ performte das Publikum begeistert mit und feierte die Darbietung von Felix Macus, Henri Funk, Jesper und

Fionn Kloos sowie Ilian Richter frenetisch. Einen weiteren Glanzpunkt setzte Sophie Schneider mit ihrem eleganten Gardesolo, trainiert von Laura Quante, und zeigte erneut ihr großes Talent.

Sommerliche Stimmung wehte über die Bühne, als die Dancing Stars (8–11 Jahre) ihre Strandparty aus Barcelona präsentierten. Den krönenden Abschluss bildeten die Teenies der Glitzergarde, die mit ihrem energiegeladenen Showtanz ein spektakuläres Finale lieferten – zugleich ein emotionaler Abschied von ihrer langjährigen Trainerin Ann-Kathrin Knell. Im anschließenden Flashmob zu Shakiras „Waka Waka“ tanzten alle Gardes gemeinsam mit dem Elferrat und verwandelten die Bühne in ein strahlendes Meer aus Bewegung, Farbe und Freude.

Ein großes Dankeschön ging an das Organisationsteam: Katrin Frähsdorf, Katja Liebmann, Kathrin Sangmeister und Stefanie Hampl-Weiß hatten die Sitzung mit viel Liebe zum Detail vorbereitet. Auch die zahlreichen Trainerinnen erhielten Applaus und Anerkennung für ihre wertvolle Arbeit hinter den Kulissen.

Mit einem letzten „Ahoi!“ leitete Erster Offizier Felix den Heimathafen an. Unter einem Regen aus Luftschlangen und begleitet von „Sail Away“ zog eine lange Polonaise durch die Rheingoldhalle – ein stimmungsvoller Abschluss einer rundum gelungenen Sitzung. Die Vorfreude auf die nächste närrische Kampagne ist bereits groß.

Auch am Rosensonntagsumzug waren wir mit Kinderelferrat und Gardes vertreten.



**Die erste Erweller Seniorenitzung –
ein voller Erfolg.**

**Die SKG, des oalde Narrenschiff, gibt's schun seit 80
Joahr,**

is also koa jung Mädche meeh, sondern eher en Senior.

**Des kann doch net seu, dass mer hier nur macht,
fer die Kloane un die Junge e schee Fassenacht.**

**So hatt se an ehre 80. geschennt,
do die Steffi, die hat's geheert un es glei gerennt.**

Diese Zeilen aus der Begrüßung zur ersten Erweller Seniorenfastnacht geben es in kurzen hessischen Worten wieder, dass Steffi Hampl-Weiß eine ganz wunderbare Idee hatte! Das Ergebnis: jede Menge ehrenamtliche Mitwirkende und Helfer, auf und hinter der Bühne, haben einen wunderschönen Nachmittag zusammen gestaltet. Die Überlegung war, den Menschen die den Grundstein gelegt haben für die SKG, unser Ort in teilweise schweren Zeiten aufgebaut, viel geleistet und auch andere Vereine gegründet haben, Erfelden zu dem gemacht haben, was es ist ... etwas zurückzugeben.

Der 30.01.2026 wurde zu einem rauschenden Fest - es lag ganz viel Gemeinschaft, Freude, Zusammenhalt und Engagement in der Luft. Die Senioren waren begeistert vom Programm, Kaffee und Kuchen wurden genossen, miteinander geschwätzt und am Ende gab es durchweg positive Rückmeldungen. Eine Fortsetzung ist definitiv gewünscht.



Stahlbaustraße 31
Gewerbegebiet Süd/West
64560 Riedstadt

Telefon: 0 61 58 / 37 55



Meisterbetrieb

- ▶ Dachstühle aller Art ▶ Holzrahmenbau
- ▶ Pergolen / Carports ▶ Dacheindeckungen
- ▶ Haustürüberdachungen ▶ Einbau von
Dachflächenfenster ▶ Terrassenbeläge
- ▶ Wärmedämmung ▶ Asbestentsorgung

E-Mail: info@holzbau-eberling.de | Web: www.holzbau-eberling.de



Skifreizeit vom 07.03.-11.03.2026 im Paznauntal

Zur Abschlussfahrt vom 07.03.-11.03.2026 war die Skiabteilung im Paznauntal (Kappl/Ischgl). Mit 32 Personen haben wir vier herrliche Skitage bei Kaiserwetter und großartigen Schnee erlebt. Da alle vier Skigebiete (Galtür, Ischgl, See und Kappl) nicht weit entfernt waren, haben wir auch alle vier Skigebiete unsicher gemacht. Leider haben wir eine verletzte Skifahrerin mit nach Hause gebracht. Super war auch unser neues Busfahrerehepaar. Da beide den Bus sicher gesteuert haben, waren wir in Rekordzeit, auf der Hin- als auch auf der Rückfahrt, unterwegs. Mit dem einfachen, aber trotzdem guten Hotel Silvretta haben wir wieder einen tollen Fang gemacht und dieses gleich wieder fürs nächste Jahr reserviert.

Die nächsten Termine für die Eröffnungsfahrt und die Abschlussfahrt stehen schon fest. Von Donnerstag, 03.12.2026 bis Sonntag, 06.12.2026 fahren wieder zur die Dresdner Hütte auf dem Stubaier Gletscher und vom Samstag, 20.02.2027 bis Mittwoch, 24.02.2027 ins Hotel Silvretta nach Kappl im Paznauntal. Ihr könnt euch diese Termine schon einmal vormerken und ab September 2026 wieder reservieren.

FUNK-TAXI RIEDSTADT GmbH

06158-5252

Unsere Leistungen:

Taxifahrten
Krankenfahrten
Gruppenfahrten
Flughafentransfers
Schulkind-Beförderung

Ihr Partner für sichere und
pünktliche Fahrten - rund
um die Uhr.

Ehrung im Landratsamt

Im Landratsamt Groß Gerau wurden am 19. April 2026 langjährige Sängerrinnen und Sänger geehrt.

Aus den Reihen der Erfelder Sängersparte wurden Dieter Glock für 70 Jahre und Ernst-Ludwig Schaffner für 65 Jahre von Landrat Thomas Will ausgezeichnet. Wir gratulieren nochmals ganz herzlich für diese tolle Leistung.



Im letzten Jahr haben die Chöre erfolgreich das sechste Massen-Karaoke veranstaltet. Von Schlager bis Rock war alles dabei und es war wie immer ein voller Erfolg. Das im September veranstaltete Konzert wurde gut besucht und war ein absolut schönes Erlebnis mit und für die Zuschauer. Zu Gast auf der „MS Erwelle“ durften die Rheingold-Singers auch wieder ihr Bestes zeigen.

Vom Sommer letzten Jahres bis zuletzt im März dieses Jahr probten die Chöre im Jugendraum der SKG-Halle, da durch die Schließung des Deutschen Hauses unser Probenort wegfiel. Im April mussten die Chöre ins Gemeindehaus der evangelischen Kirche ausweichen, da der Jugendraum besetzt ist. Nun wird geklärt, ob die Proben dauerhaft im Gemeindehaus stattfinden können. Infos hierzu werden über die SKG und die Sozialen Medien bekannt gegeben.

Die nächste eigene Veranstaltung ist für den 26.09.2026 geplant, in Form eines Konzertes. Veranstaltungsort hierfür ist die SKG-Halle geplant. Alle Infos zum Kauf der Karten und der Veranstaltung selbst werden folgen. Weitere Veranstaltungen werden wie immer auf den Sozialen Medien, der SKG-Homepage und den regionalen Zeitungen bekannt gegeben.



Abstiegskampf spitzt sich zu

I. Mannschaft (2. Kreisklasse Süd)

Nach einer durchwachsenen Vorrunde der ersten Mannschaft der Herren mit nur einem Sieg aus neun Spielen, gelang ein fulminanter Rückrunden-Start mit direkt zwei Siegen aus den ersten vier Spielen. Dies lässt die Mannschaft auf einen Relegationsplatz hoffen, um die 2. Kreisklasse halten zu können. Wer wissen möchte, wie der Krimi im Abstiegskampf ausgegangen ist, findet alle Infos auf der Website httv.de (dort: Ligen - Bezirk Süd - Groß-Gerau).

Zweite Mannschaft überzeugt mit solider Hinrunde

II. Mannschaft (3. Kreisklasse Süd)

In der Vorrunde landeten fünf Siege sowie ein Unentschieden auf dem Konto der zweiten Mannschaft und sicherte ihnen somit zur Winterpause einen soliden vierten Tabellenplatz. In der Rückrunde soll diese tolle Leistung fortgesetzt werden. Eventuell gelingt sogar der Sprung auf das Tabellen-Treppchen.

Neue Spieler sammeln Wettkampferfahrung

III. Mannschaft (3. Kreisklasse Süd)

Die SKG Erfelden tritt in dieser Saison in der 3. Kreisklasse seit längerer Zeit wieder mit einer dritten Mannschaft an, um neuen Vereinsmitgliedern Spielpraxis zu ermöglichen. Durch die häufige Rotation ist sichergestellt, dass alle der gemeldeten 15 Spieler zum Zug kommen. Hier stehen das Teambuilding und die Freude am Spiel im Vordergrund, aber auch der Druck unter Wettkampfbedingungen zu bestehen soll geübt werden. Wer ebenfalls mit Tischtennis anfangen oder wiedereinsteigen möchte, findet in dieser Mannschaft ein zu Hause und kann unverbindlich montags ab 18:30 Uhr im Training vorbeischauen.

Jugend- & Nachwuchsarbeit

Jugend 15 (2. Kreisklasse)

In der Vorrunde war die Jugendmannschaft noch schwach besetzt, weswegen sie zu Spielen teilweise nur zu zweit antreten konnte. Dank des Zuwachses von drei neuen Spielern sieht es für die Rückrunde nun deutlich besser aus. Die neuen Spieler sammeln derzeit ihre erste Liga-Erfahrung. Wir sind zuversichtlich, dass sich bald auch der angestrebte Erfolg einstellen wird.

Großes Aufgebot bei Freundschaftsspiel gegen den TTC Eintracht 1962 Pfungstadt

Das im Ortswechsel stattfindende Freundschaftsspiel wurde im Rahmen eines Trainingsmontags am 12.01.2026 in der Großsporthalle in Erfelden ausgetragen. Nach der herzlichen Begrüßung sowie der Übergabe eines offiziellen Vereinswimpels sowie eines Pfungstädter Kochbuchs durch die Gäste ging es für die 19 Spieler der Heimmannschaft sowie die zwei angereisten Mannschaften der Pfungstädter los. An sechs Tischen gleichzeitig wurden sich die Bälle um die Ohren geschmettert. Die beiden Pfungstädter Mannschaften konnten ihre jeweiligen Spiele gewinnen. Im Spiel Erfelden III gegen das spontan gegründete Erfelden IV gab es ein Unentschieden. Nach dem sportlichen Wettkampf gab es noch ein ausgelassenes Beisammensein. :-)



Vereins-Freunde aus Stapelmoor zu Besuch

Über das Christi Himmelfahrt Wochenende vom 14.-17.05. kamen unsere Freunde vom SV Teutonia Stapelmoor zum 30. Jahrestag der Vereinsfreundschaft nach Erfelden. Als Programmpunkte waren ein ausgelassener Abend im Lofthaus Groß-Gerau, eine Führung durch den hessischen Landtag in Wiesbaden sowie ein Tischtennis-Turnier mit anschließendem Beisammensein geplant.

Vereinsmeisterschaften stehen an

Am Samstag, den 13.06.2026, finden die jährlichen Vereinsmeisterschaften statt. Alle Vereinsmitglieder dürfen sich im Einzel messen, bis der diesjährige Vereinsmeister feststeht. Im Anschluss wird gemeinsam der Saison-Abschluss gefeiert – als Ersatz für die entfallene Feier zum Jahresende.

Eine Ausbildung, die sowohl Work als auch Life kann.

Enthält KI-Inhalte

Wir haben den Job, den du dir vorstellst. Bewirb dich jetzt:

kskgg.de/ausbildung



Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse
Groß-Gerau**

Starke Leistungen der LG Riedstadt bei den Kreis-Meisterschaften

Am Sonntag, den 8. März 2026, nahm der Nachwuchs der LG Riedstadt erfolgreich an den Kreis-Meisterschaften des Kreises Groß-Gerau in Rüsselsheim teil. Die jungen Athletinnen und Athleten überzeugten mit mehreren Podestplätzen und einem starken Start in die Saison.

Einen besonders überzeugenden Sieg feierte Norwin Steller (M13), der den 6-Runden-Lauf in 3:27 Minuten gewann. Ebenfalls einen 1. Platz sicherte sich Elisa Süß, die bei ihrem ersten Wettkampf im Hochsprung mit 1,20 Metern direkt ihren ersten Kreismeistertitel holte.

In der W10 gewann Kelsie Ngugi die 50 Meter in 8,4 Sekunden und wurde zusätzlich Zweite im Hochsprung mit 1,05 Metern. Eleonora Major (W11) überzeugte mit drei dritten Plätzen über 50 Meter (8,1 s), im 4-Runden-Zeitlauf (1:58,1 min) sowie im Hochsprung (1,05 m).

Einen weiteren Podestplatz erreichte Fabio Bertone (M12) mit Platz 2 im 6-Runden-Zeitlauf in 2:45 Minuten.

Auch die Staffel der LG Riedstadt mit Nori, Elisa, Mina und Max zeigte eine starke Leistung und belegte Platz 5 von 15 Teams.



Auch alle anderen Kinder erreichten tolle Platzierungen und zeigten viel Sportsgeist.

Die Trainerinnen und Trainer der LG Riedstadt zeigten sich sehr zufrieden mit den Leistungen ihres Nachwuchses und blicken optimistisch auf die kommenden Wettkämpfe!



Im April freute sich der Sportkreisvorsitzende und ehemalige 1. Vorsitzende der SKG, Eckardt Stein, bei einer Feierstunde in Büttelborn die Urkunden zum Deutschen Sportabzeichen überreichen zu können. Umso größer war seine Freude, dass fünf seiner Vereinsfreunde aus der SKG dabei waren, die die Prüfung bereits zum 30. Mal absolviert hatten. Herzlichen Glückwunsch an Sigrid und Günter Schaller, Martina Däubener, Ingrid Schnepfer und Beate Auernhammer.



Walking

Die SKG-Walkinggruppe besteht seit 1997. Angefangen in einem privaten Kreis einiger Mütter, die während des Leichtathletiktrainings ihrer Kinder die Zeit nutzen wollten und selbst aktiv wurden, hatten sich schnell weitere Wegbegleiterinnen gefunden und man öffnete die Gruppe für ein offenes Vereinsangebot. Schnell vergeht die Zeit wir befinden uns im 30. Jahr unseres Bestehens.

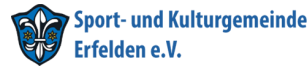
Die Gruppe hat sich in all den Jahren als feste Größe im SKG-Angebot etabliert, auch einige männliche Mitwalker haben sich angeschlossen.

Wir bieten ein offenes Walking an, bei dem sich jede/r nach ihren/seinen Möglichkeiten mit oder ohne Walkingstöcken für 1 Stunde in der freien Natur bewegt. Neue Gesichter sind immer herzlich willkommen.

Unser Trainingstag ist der Montag, während der Sommerzeit trifft man sich um 17 Uhr, im Winter beginnen wir wegen der kurzen Tage schon um 16 Uhr. Treffpunkt ist der Richthofenplatz vor der Altrheinbrücke.

Walking / Nordic Walking ist ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining, schont die Gelenke, stärkt Ausdauer, Psyche und Immunsystem und macht in der Gruppe ganz viel Spaß.





Sportferienspiele

StrongKidsChallenge-macht Kinder stark

Organisiert durch TV Erfelden 1899 e.V. & SKG Erfelden e.V.



Vier Tage voller Spiel, Spaß, Sport und Action.

für alle Kinder der 1.- 6. Klasse

keine Vereinszugehörigkeit nötig

13.07.2026- 16.07.2026 (Montag-Donnerstag)

täglich von 8:00Uhr-15:00Uhr

inklusive Frühstück und Mittagessen

Preis: 90€ pro Kind

Stadtpassberechtigte erhalten Ermäßigung

Alle teilnehmenden Kinder benötigen ein verkehrstaugliches Fahrrad sowie einen Fahrradhelm.

Anmeldeformulare sowie Informationen können unter skg-tv-erfelden@gmx.de

angefordert werden. Anmeldeschluss: 14.06.2026



SKG ERFELDEN E.V.

ELTERN- KIND- TURNEN

ab Krabbel/-Laufalter
bis ca 4 Jahre

MITTWOCH
15:00-16:00Uhr
16:00-17:00Uhr
Großsporthalle Erfelden

In den abwechslungsreich
gestalteten
Gerätelandschaften stehen
Bewegung und Spaß im
Vordergrund: es wird
gerutscht, gesprungen,
balanciert, geklettert,
gespielt und das soziale
Miteinander gefördert.

Für Infos melde dich bei:

Ann-Kathrin.Knell@skg-erfelden.de
Sina.Eberling@skg-erfelden.de



Sport- und Kulturgemeinde
Erfelden e.V.

WIR SUCHEN DICH

Übungsleiter/in Eltern-Kind-Turnen/
Kinderturnen/ Kinderleichtathletik

Du hast Freude am Sport und dem Umgang mit Kindern?
Du bist mindestens 16 Jahre alt?
Du hast Lust dir etwas nebenbei zu verdienen?

Eine Lizenz ist nicht unbedingt erforderlich.
Bei Lizenzerwerb übernimmt der Verein die Ausbildungskosten.

Interesse?
Melde dich gerne per Mail an: kontakt@skg-erfelden.de

Mit Herz, Bewegung und ärztlicher Unterstützung zurück zu mehr Lebensqualität

Wenn der Arzt zur Bewegung rät, ist das oft der erste Schritt auf einem neuen Weg, und genau hier kommen wir ins Spiel. Unser Reha Sport Angebot, das 2009 gestartet ist, bietet Menschen mit einer ärztlichen Verordnung die Möglichkeit, gezielt und unter professioneller Anleitung wieder aktiv zu werden.

Unterstützt durch die Krankenkassen ist der Reha-Sport für all jene gedacht, die aufgrund einer Diagnose ein spezielles Bewegungstraining benötigen, und dabei nicht allein sein möchten.

Was damals klein begann, hat sich in den letzten Jahren zu einer wahren Erfolgsgeschichte entwickelt. Mittlerweile können wir mit Stolz sagen: Wir bieten 22 Kurse an, jeder davon individuell ausgerichtet, liebevoll betreut und fachlich fundiert. Hinter jedem Kurs steht ein engagiertes Team aus qualifizierten Fach Übungsleitern, die sich mit ganzer Energie und Leidenschaft dafür einsetzen, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Beweglichkeit, Lebensfreude und Gesundheit zu begleiten. Wir Übungsleiterinnen und Übungsleiter bringen nicht nur fachliche Kompetenz mit, wir bringen auch unser Herz und unsere Leidenschaft mit. Wir hören zu, wir motivieren und wir unterstützen sie. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer wird dort abgeholt, wo sie oder er gerade steht. Dabei steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern das gemeinsame Ziel:

Schritt für Schritt wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen.

Die Bandbreite unserer Reha-Sport Kurse ist beeindruckend: Wir betreuen Patientinnen und Patienten mit Diagnosen aus den Bereichen Orthopädie, Innere Medizin, Neurologie und Onkologie. Ob nach einer Krebserkrankung, bei Rücken-, Gelenk- Schulterproblemen, Osteoporose, Diabetes, COPD oder Long- und Post-Covid, haben wir für jede Diagnose ein abgestimmtes Bewegungsprogramm. Auch Menschen, die auf Rollstuhl, Rollator oder Hocker angewiesen sind, finden bei uns passende Trainingsmöglichkeiten, die Sicherheit geben und zugleich die Lebensqualität spürbar verbessern. Doch Reha-Sport bei uns bedeutet weit mehr als medizinisch begleitete Bewegung. Es geht um Gemeinschaft, um das Gefühl, verstanden zu werden, und um die Freude, wieder aktiv am Leben teilzunehmen. Viele unserer Teilnehmer berichten, dass sie im Reha-Sport nicht nur körperlich, sondern auch seelisch neue Kraft tanken. Das gemeinsame Lachen, die gegenseitige Unterstützung und die kleinen Erfolgsmomente machen jede Trainingseinheit besonders.

Unser Team entwickelt sich dabei stetig weiter. Regelmäßige Fortbildungen, neue Kurskonzepte und der offene Austausch untereinander sorgen dafür, dass wir fachlich immer auf dem neuesten Stand bleiben. Diese Weiterentwicklung ist für uns kein Muss, sondern Herzenssache, denn jeder Mensch, der sich uns anvertraut, verdient die bestmögliche Betreuung.

Wir sind stolz auf das, was wir gemeinsam erreicht haben, und noch stolzer auf jeden einzelnen, der den Mut fasst, mit Reha-Sport etwas für sich zu tun.

In unseren Yogakursen (das Foto zeigt einen Teil der Gruppe von Simone) wird der Einklang von Körper, Geist und Seele geübt. Körperwahrnehmung, fließende Bewegungen kombiniert mit Atemübungen sind die Grundlage der Yogakurse. Nach der Anspannungsphase folgt die Entspannungsphase, die die Übungseinheit harmonisch abrundet. So bleibt man körperlich mobil und der Kopf wird frei, die Alltagssorgen werden hintenangestellt und man geht beschwingt und befreit aus der Stunde heraus. Für Anfänger geeignet.

Unser Trainerteam freut sich auf Sie in 4 unterschiedlichen Yogakursen (siehe Kursplan).

Weitere Kurse für Fitness und Gesundheitssport sind:

Alltagsfitness Praxisprogramm, Aqua Fitness (Präventionskurs), Bauch-Beine-Po, Ergometertraining (Cycle Well), Fit und Gesund in den Tag, Fitness Mix Workout, Gesundheitstraining für Kraft & Beweglichkeit (Präventionskurs), Gymnastik für Seniorinnen, Indoor Cycling, Körper in Balance, Pilates, Power Mix Workout, Rückengymnastik, Standfest und stabil (Präventionskurs), Stretching, Walking/ Nordic Walking, Wirbelsäule & Bauch trifft Entspannung, Zumba, Zumba Gold



OnkoAktiv

OnkoAktiv am NCT Heidelberg e.V.
Im Neuenheimer Feld 460
69120 Heidelberg

Cycling-Minimarathon

Am 22. Februar wurde die Vereinshalle der SKG Erfelden zur schweißtreibenden Erlebniszone: Beim Cycling-Minimarathon drehte sich zwischen 10.00 und 13.30 Uhr alles um Ausdauer, Motivation und jede Menge Spaß auf dem Spinningrad.

Interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten die Möglichkeit, flexibel in das Event einzusteigen – ob für eine halbe Stunde oder gleich für mehrere Einheiten am Stück. Genau dieser offene Charakter machte den Marathon besonders attraktiv und sorgte für eine durchgehend lebendige Atmosphäre.

Inhaltlich bot das Trainerteam ein abwechslungsreiches Programm: Von anspruchsvollen Berg- und Talfahrten über rhythmische Einheiten zu mitreißenden 90er-Hits bis hin zu intensiven HIIT-Workouts war für jedes Fitnesslevel etwas dabei.

Neben der körperlichen Herausforderung kam auch die Regeneration nicht zu kurz. Parallel zum Cycling-Angebot wurde ein Entspannungstraining angeboten, das für einen wohltuenden Ausgleich sorgte. Ein liebevoll vorbereitetes Buffet rundete die Veranstaltung ab und bot den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich zwischen den Einheiten zu stärken und auszutauschen.

Die Resonanz auf den Cycling-Marathon fiel durchweg positiv aus. Begeisterte Rückmeldungen und eine hohe Beteiligung bestätigten den Erfolg der Veranstaltung. Das Trainerteam zeigte sich entsprechend zufrieden und dankbar für das große Interesse und die aktive Teilnahme.



Discofieber



Discofieber am 9. Mai war angesagt. Monette und ihr Team hatten zum Frühlingsfest in die SKG-Halle eingeladen. Es wurde viel getanzt, geschwätzt, gelacht und sich an Cocktails und einem leckeren Überraschungsbuffet erfreut.



REckhardt
rolf eckhardt steuerberater

**Sie sind Unternehmer?
Sie sind Selbstständiger?**

Sie benötigen Unterstützung bei Buchhaltung,
Jahresabschlüssen und Steuererklärungen?

Sie sind Arbeitnehmer?

Sie müssen eine Steuererklärung abgeben, wollen
aber ihre Wochenenden im Frühjahr nicht
dafür opfern?

Dann sprechen Sie uns an!

Steuerberater Rolf Eckhardt, LL.M.
Frankfurter Str. 42
64560 Riedstadt-Erfelden
06158 - 923 090
info@steuerberatung-eckhardt.de
www.steuerberatung-eckhardt.de

Steuerberatung Eckhardt
Individuelle Steuerberatung für Freiberufler,
Unternehmer und Arbeitnehmer





Erleben Sie eine große Auswahl an Materialien und Farben. Genießen Sie den Zauber der Stoffe. Ich freue mich auf Ihren Besuch.

Sie haben den Raum – Wir die Ideen!

Geli's Nähstübchen

Gardinen und Dekorationen

*Hügelstraße 37
64584 Biebesheim*

Tel. 06258-82266

www.gardinenwerkstatt-creativ.de

Gardinen ~ Kissen ~ Tischwäsche ~ Sonnenschutz ~ Insektenschutz ~ Teppich

RIED AUTOVERMIETUNG

06158-1799

Unsere Leistungen:

PKW & Transporter Vermietung
flexibel & zuverlässig

Unfallersatzwagen
inkl. Versicherungsabrechnung

Werkstattservice & Reparaturen

Schneller Service, faire Preise

Jetzt reservieren und mobil bleiben!

Kursplan Fitness und Gesundheit

MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	09:00-10:00Uhr SKG Ergometertraining Cyclewell®	08:45-09:45Uhr SKG Power Mix		09:00-10:00Uhr SKG Zumba Gold	
14:30-15:30Uhr SKG AFT-Praxis Programm	10:00-11:00Uhr SKG Fit und gesund in den Tag	10:00-11:00Uhr SKG Wirbelsäulengymnastik	10:00-11:30Uhr KR 1 Hatha Yoga	10:15-11:15Uhr SKG Pilates	
17:00-18:00Uhr (Sommer) Walking/ Nordic Treff am Richthofenplatz		12:30-13:30Uhr SKG Standfest und stabil Prävention \$20 SGB Start ab 24. Juni 2026		11:30-12:30Uhr SKG Standfest und stabil Prävention \$20 SGB	
17:00-18:00Uhr KR 1 Senioren-sport					14:00-14:45Uhr Aqua Fitness Prävention \$20 SGB
17:00-18:00Uhr SKG Cycling	17:00-18:00Uhr SKG Pilates	17:30-19:00Uhr KR 1 Hatha Yoga		17:30-18:30Uhr SKG Pilates	15:00-15:45Uhr Aqua Fitness Prävention \$20 SGB
19:00-20:00Uhr SKG Cycling	18:00-19:00Uhr SKG Zumba Mix	18:30-19:30Uhr MNS Fitness-Mix	18:30-19:30Uhr SKG Cycling		
18:00-19:00Uhr Online Stretching	18:00-19:00Uhr KR 1 Körper in Balance 1	18:30-19:30Uhr SKG Zumba			
18:15-19:15Uhr KR 1 Körper in Balance 3	18:30-19:30Uhr SKG Indoor Cycling Basic	19:30-20:30Uhr MNS Wirbelsäule& Bauch trifft Entspannung	18:00-19:15Uhr KR 1 Hatha Yoga für Anfänger		
19:30-20:30Uhr Kita Rücken Fitness	19:15-20:15Uhr KR 1 Körper in Balance 2	19:45-20:45Uhr KR 1 Pilates	19:30-20:45Uhr KR 1 Hatha Yoga für Anfänger		
19:30-20:30Uhr ONLINE Pilates im Pyjama			20:15-21:15Uhr SKG Bauch, Beine, Po	20:15-21:30Uhr SKG Zumba	
SKG Halle u. Kursraum 1 Erfelden		Kita Haus d. kleinen Füße Erfelden	Martin-Niemöller-Schule Turnhalle	Easy Fitness Goddelau	Easy Fitness Goddelau

KURSPLAN REHASPORT

MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10:15-11:00Uhr SKG Orthopädie	10:00-10:45Uhr KR 1 Orthopädie		09:00-09:45Uhr SKG Neurologische Erkrankungen	10:00-11:00Uhr KR 1 Orthopädie
11:15-12:00Uhr SKG Orthopädie	11:10-11:55Uhr SKG Orthopädie	11:15-12:00Uhr SKG Orthopädie		
12:15-13:00Uhr SKG Orthopädie	12:15-13:00Uhr SKG Innere Medizin (COPD, Asthma, Post-/Long-Covid, Diabetes, Adipositas)			12:45-13:45Uhr SKG Orthopädie "Füße und Co."
13:15-14:00Uhr SKG Orthopädie		13:45-14:30Uhr SKG Sport nach Krebserkrankung		14:00-15:00Uhr SKG Orthopädie (Rollstuhl, Rollator, Hocker)
		14:45-15:45Uhr SKG Orthopädie (Rollstuhl, Rollator, Hocker)		
16:20-17:05Uhr Studio Orthopädie	16:30-16:45Uhr Studio Orthopädie	16:00-17:00Uhr SKG Innere Medizin (COPD, Asthma, Post-/Long-Covid, Diabetes, Adipositas)		
17:10-17:55Uhr Studio Orthopädie	17:30-17:45Uhr Studio Orthopädie	16:00-17:00Uhr KR 1 Neurologische Erkrankungen	19:00-19:45Uhr Kita Orthopädie	
			20:00-20:45Uhr Kita Orthopädie	

Unsere Rehasportkurse finden in der SKG-Halle und in der Kita „Haus der kleinen Füße“ in Erfelden, sowie im Fitnessstudio EasyFitness in Goddelau statt.



Dr. med. Klaus Edel

ist Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie mit Zusatzbezeichnungen Diabetologe, Hypertensiologe DHL, Sportkardiologe DGK, Sportmediziner, Physikalische Therapie und Balneologie, Rehabilitationswesen. Er ist Chefarzt der Abteilung für kardiologische Rehabilitation und Prävention, Herz-Kreislauf-Zentrum Klinikum Hersfeld-Rotenburg. Außerdem ist Dr. Edel u.a. seit 2007 Vorstandsmitglied der Patientenorganisation Defibrillator (ICD) Deutschland e. V. sowie seit 2015 Leitender Landessportarzt Deutscher Behindertensportverband e.V. – National Paralympic Committee Germany.

Lebensstil-Änderung nach ICD-Implantation – Lohnt der Aufwand?

Einleitung

Ungefähr 50% aller Herz-Kreislaufstillstände ereignen sich bei Menschen ohne vorbekannte Herzerkrankung. Bei den meisten Fällen von plötzlichem Herztod (PHT) stellte sich als Ursache eine unerkannte Koronare Herzerkrankung (KHK) heraus. Konsequenterweise sollte zur Vermeidung des plötzlichen Herztodes eine individuelle Risikoermittlung erfolgen. Dies ist mit Hilfe von Risiko-Kalkulatoren die frei im Internet verfügbar sind möglich; jeder Arzt (am ehesten der Hausarzt) sollte eine individuelle Risikoermittlung durchführen. Diese beginnt mit der Messung von Blutfetten, Blutzucker, Blutdruck und Gewicht, Ermittlung des Raucherstatus, des Alkoholkonsums und des Aktivitätslevels. Durch die konsequente Normalisierung der individuellen Risikofaktoren kann es zu einer bis zu 40%igen Reduktion des Risikos von plötzlichem Herztod kommen sowie zum Rückgang der KHK und zur Besserung chronischer Erkrankungen. Gibt es aber auch die Möglichkeit nach Erkrankungsbeginn das individuelle Sterberisiko zu minimieren? Davon handelt dieser Artikel.

Bedeutung von Bewegung

Implantierbare Cardioverter-Defibrillatoren (ICDs) haben ihre Effektivität in der Prävention von PHT bei KHK und anderen kardialen Erkrankungen unter Beweis gestellt. Diese spiegelt sich in den leitliniengerechten Indikationen für eine ICD-Implantation wider. Die Implantations- Empfehlungen erstrecken sich von elektrischen Funktionsstörungen des Herzens über Durchblutungsstörungen des Herzens bis hin zu schwersten Störungen der Kontraktionskraft des linken Herzens. Sportliche Aktivitäten können bei Defibrillator-Trägern zu Problemen führen, insbesondere bei eingeschränkter Herzleistung. Die Leitlinien empfehlen mit sportlichen Aktivitäten frühestens sechs Wochen nach Implantation wieder zu beginnen und zuerst ein Belastungs-EKG durchführen zu lassen. Darüber hinaus sollten in den ersten drei Monaten nach ICD-Implantation keine durch den Defibrillator zu behandelnde Herzrhythmusstörungen der Herzhaupthkammer auftreten.

Moderate Freizeitaktivitäten sind sicher und können fast allen Menschen mit ICD empfohlen werden. Der Vorteil von körperlicher Aktivität in der Verhütung des Fortschreitens kardiovaskulärer Erkrankungen ist allgemein bekannt und, speziell bei ICD-Patienten, kann Sport zu einer Reduktion von Schockabgaben führen. Die europäischen kardiologischen Leitlinien befürworten ausdrücklich Bewegung für ICD-Patienten. Im Detail erlauben sie moderate dynamische Bewegung für alle Muskelgruppen mit möglichst wenigen statischen Anteilen (Haltarbeiten).

Zu den empfohlenen Sportarten zählen Radfahren, Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, Yoga, Golf, Kegeln, Curling (Bosseln) und Tischtennis. Sportliche Betätigungen mit Verletzungsgefahr (sämtliche Kontaktsportarten, Fußball, etc.) sollten vermieden werden. Wegen der Gefahr von Brüchen des Schlüsselbeins (Elektrodenbruchgefahr) wird von Mountainbiken, Handball und Volleyball abgeraten. Diese Empfehlungen beruhen auf Expertenmeinungen, da große Studien zu Sport fehlen.

Bis 2015 galt die Empfehlung alles an Sport zu meiden was über Golfen als körperliche Bewegung hinausgeht. Für Defi-Träger gibt es potentielle Gefahrenquellen bei sportlicher Aktivität, teils reell, teils hypothetisch, wie z.B. inadäquate Schockabgaben bei inkorrekt Analyse des Herzrhythmus, Verletzungsgefahr oder Verschlimmerung der zu Grunde liegenden Erkrankung. So sollten Sportarten wie Fallschirmspringen, Motorsport, Skifahren oder Surfen vermieden werden, da es bei Herzrhythmusstörungen zum Bewusstseinsverlust kommen kann, auch wenn der ICD gefährliche Episoden reduziert. Körperliches Training wie es von Athleten durchgeführt wird, verdoppelt die Rate an plötzlichen Herztodesfällen bei Menschen mit einer arrhythmogenen Herzerkrankung aufgrund von Adrenalinschüben, Übersäuerung des Blutes, Dehydratation und Elektrolytstörungen. Extreme Wetterbedingungen wie Hitze, Kälte, Höhe und sehr hohe Luftfeuchtigkeit stellen, zusammen mit einer bewegungsbedingten Zunahme von Durchblutungsstörungen des Herzens, eine potentielle Gefahr dar. Es kann zu vermehrten Herzrhythmusstörungen kommen und die Effektivität der Defibrillation kann eingeschränkt sein. Fehlinterpretationen einer Sinustachykardie als supraventrikuläre Tachykardie, Vorhofflimmern/-flattern oder AV- Knoten-Tachykardie durch die ICD-Elektronik sollten ebenso wie die Fehldeutung von anstrengungsbedingten T-Wellen-Veränderungen der Vergangenheit angehören. Ob intensive körperliche Aktivität mit Armeinsatz zu einer frühzeitigen Abnutzung der Elektroden, in der Folge zu inadäquaten Schockabgaben und so zu einer frühzeitigen Re-Operation führt, ist nicht abschließend geklärt. Nur wenige kardiale Erkrankungen verschlimmern sich durch körperliche Aktivität. Die Rechtsventrikuläre Arrhythmogene Dysplasie (RVAD) beispielsweise, bei der es bei Sport zu einer Zunahme des Füllungsdrucks in der rechten Kammer mit Wachstum fehlfunktionierender Kardiomyozyten kommen kann, was dann schneller zu einem bindegewebigem Umbau mit Funktionseinschränkung der betroffenen Herzkammer führt. Vorsicht ist geboten bei dilatativer Kardiomyopathie im weit fortgeschrittenen Stadium und bei therapierefraktärer koronarer Herzkrankheit.

Abschließend ist zu sagen, dass, abgesehen von den eben dargelegten drei Kontraindikationen, viele Risiken nur rein theoretisch bestehen und Bewegung generell die kardiovaskuläre Morbidität und Mortalität senkt. Nicht zu vernachlässigen ist der positive psychologische Aspekt von Bewegung. Depressionen treten bei ICD-Trägern in 40 % der Fälle auf. Fatal könnte es werden, wenn Bewegung als nicht durchführbar oder gar als gefährlich vom betreuenden Arzt dargestellt wird. Wegen der vielen Vorteile von täglicher Bewegung sollte die ICD-Implantation nicht als Sport-Stopp interpretiert werden, sondern den Betroffenen nutzbringend begleiten. Mit einem kundigen Arzt sollte das Bewegungsprogramm im Vorfeld besprochen werden (Art, Frequenz, Intensität und Dauer = AFID).

Körpergewicht und Diät

Ein weiterer Weg das kardiale Risiko als ICD Patient zu reduzieren ist ein normales Körpergewicht. Die Kalkulation des BMI (Body-Mass-Index) ist eine der Möglichkeiten, Ihr Risiko zu ermitteln, das auf Ihrem Körpergewicht fußt. Abweichungen vom Normalgewicht sind hauptsächlich durch Vermehrung des Fettanteils im Körper verursacht und werden als Adipositas bezeichnet. Um feststellen zu können, ob Sie normal-, unter- oder übergewichtig sind, haben Sie die Möglichkeit, sich Ihren Body-Mass-Index selbst zu errechnen. Dieser Körper-Massen-Index stellt eine Beziehung zwischen dem relativen Körpergewicht und der Körperoberfläche her.

Diese Maßeinheit ist international anerkannt und errechnet sich folgendermaßen:

$$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körperlänge (m)} \times \text{Körperlänge (m)}} = \text{BMI}$$

Berechnung des BMI anhand eines Beispiels:
Mann, 55 Jahre, 1,70 m groß, 95 kg

$$\frac{95 \text{ kg}}{1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}} = 32,8 \text{ kg/m}^2$$

Mit Hilfe des BMI können Sie nicht nur feststellen, ob Sie Übergewicht haben (wie im Beispiel), sondern auch, welcher Grad von Übergewicht bei Ihnen vorliegt. Nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Adipositas ist es sinnvoll Gewicht abzunehmen, wenn

- Ihr BMI über 30 kg/m² beträgt.
- bei einem BMI zwischen 25 und 29,9 kg/m² bereits Gesundheitsstörungen und/oder ein apfelförmiges Fettverteilungsmuster und/oder Erkrankungen vorhanden sind, die durch das Übergewicht verschlimmert werden können (beispielsweise Bluthochdruck oder eine koronare Herzkrankheit).
- bei einem BMI zwischen 25 und 29,9 kg/m² ein psycho sozialer Leidensdruck besteht.

Eine andere Möglichkeit der Einschätzung von Übergewicht gelingt über die Messung des Bauchumfangs. Die Messung kann mit Hilfe eines einfachen Maßbandes erfolgen. Ein Bauchumfang bei Frauen über 88 cm, bei Männern über 102 cm gilt als erhöht. Eine Abnahme des Bauchumfangs um 1 cm verringert das Herz- Kreislauf-Risiko um 5 %. Übergewicht entsteht meist als Ergebnis eines Ungleichgewichtes zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch, d. h. wenn mehr gegessen wird als der Körper verbraucht – dann wird die überschüssige Energie eingelagert. Übergewicht ist ein weltweites Problem mit einer Auftretenswahrscheinlichkeit von 13 %, Tendenz steigend. Übergewicht ist vergesellschaftet mit hohem Blutdruck und Blutfetten, Herzrhythmusstörungen und Diabetes. Es besteht nicht nur ein hohes Risiko für eine Nierenschwäche, eine Herzerkrankung oder eine Herzinsuffizienz zu bekommen, sondern auch frühzeitig

Schon seit 2001 im Ried:

FAKTOTUM

Die Riedstädter Buchhandlung

Wir kümmern uns persönlich um Sie.



Marie-Curie-Str.4 (Nähe B26/B44)
Gewerbegebiet-Wolfskehlen
www.buchhandlung-faktotum.de

Öffnungszeiten: Tel.: 06158/
Mo.-Fr.: 9.30 bis 12 Uhr & **747333**
15 bis 19 Uhr
Sa.: 10 bis 14 Uhr info@buchhandlung-faktotum.de

Bestellung auf die letzte Minute?
Lieferbare Titel können bei uns Mo.-Fr. bis spätestens 18.15 Uhr für den nächsten Morgen zur Ladenöffnung bestellt werden.
Kein Warten auf die Post!

daran zu versterben. Schon kleine Veränderungen der Essgewohnheiten können die Herzgesundheit dramatisch verbessern. Hier nur ein paar kleine Beispiele: Verzicht auf Tiefkühlware zum schnellen Aufbacken, Salzreduktion, weniger Süßigkeiten und Snacks zwischen-durch, Nahrungsmittel mit hohem Wassergehalt bevorzugen, lieber Käse anstatt Wurst, langsam essen und gründlich kauen. Mit einer Ernährungsumstellung sollte es Ihnen möglich sein Ihr körpereigenes LDL-Cholesterin zu senken. Machen Sie einfach mal sechs Wochen lang einen Selbstversuch und lassen dann Ihren LDL-Spiegel vom Hausarzt messen – viel Erfolg!

Rauchen

2018 erschien eine Meta-Analyse, die wissenschaftliche Studien zu Rauchen und plötzlichem Herztod wie folgt zusammenfasst: Raucher haben ein 3-fach erhöhtes Risiko für den plötzlichen Herztod, Ex-Raucher ein 38% höheres Risiko im Vergleich zu früheren Rauchern und ein 2-fach höheres Risiko im Vergleich zu Nie- Rauchern. Es gab eine Nebenanalyse, die sich mit der Höhe des Zigarettenkonsums auseinandersetzte, da in der Meta-Analyse der Zusammenhang zwischen Rauchen und Nie-Rauchen unterschätzt wurde. 10 Zigaretten täglich erhöhen das relative Risiko eines plötzlichen Herztodes um 58 %. Dieses Fazit wurde zwar nur aus zwei Studien mit entsprechender Aussagekraft gezogen, zeigt aber das Risiko des Zigarettenrauchens besonders deutlich.

Alkohol

Kontrollierte Langzeitstudien zum Risiko von Alkohol gibt es nicht. Die existierende Datenlage bezieht sich auf Beobachtungsstudien einschließlich

aller Meta-Analysen. Störfaktoren wie zum Beispiel der generelle Unterschied zwischen Alkohol-Trinkern und Nicht-Trinkern konnten nicht herausgerechnet werden. Dosisabhängige Untersuchungen zu kardiovaskulären Effekten zeigen einen schützenden Effekt im Niedrig-Dosis-Bereich (40g/Tag) und eine Zunahme an Herz-Kreislauferkrankungen im Hoch-Dosis-Bereich bei über 80g Alkohol täglich.

Alkohol hat direkte pro-arrhythmische Effekte und beeinflusst sowohl den Stoffwechsel, das Nervensystem als auch das Endokriniem mit Arrhythmie auslösenden Effekten. Am bekanntesten ist Vorhofflimmern nach übermäßigem Alkohol-Genuss (Holiday-Heart-Syndrom). Weniger bekannt ist das mit der Alkoholmenge steigende Schlaganfallrisiko. Andererseits ist der schützende Effekt von Alkohol bei vorbestehender KHK nicht von der Hand zu weisen. Bei regelmäßigem, höherem Alkoholgenuss kann sich ein Blut-hochdruck entwickeln (50 % Zunahme der Fälle). Es findet sich dabei fast regelhaft eine Verdickung der Herzwände des linken Ventrikels, begleitet von Vorhofflimmern und ventrikulären Herzrhythmusstörungen.

Die Wirkung des Alkohols in niedriger, höherer und hoher Dosis hängt von den individuellen Trinkgewohnheiten ab. So kann ein Glas Rotwein bei einem Nicht-Trinker bereits Herzrhythmusstörungen auslösen, während es bei einem Gewohnheitstrinker mehr als einer Flasche bedarf. So muss die Wirkung des Alkohols sehr individuell betrachtet werden. Erschwerend kommt hinzu, dass die Angaben zum Trinkverhalten selten der Wahrheit entsprechen. Man geht davon aus, dass die Wirkung von Alkohol auch von genetischen Faktoren abhängt, so z.B. die Entwicklung einer alkoholtoxischen Kardiomyopathie.

GEMEINSAM ZEIT

Einladung zum Spielen, Unterhalten & Kennenlernen

Für Seniorinnen und Senioren ab 70 Jahren

Gemeinschaft genießen.
Neue Menschen treffen, Zeit miteinander verbringen.

Spielen: Gesellschaftsspiele in geselliger Runde

Unterhalten: Netze lockern, bei Kaffee und Kuchen

Neue Kontakte knüpfen: Gemeinschaft erleben und sich austauschen

JEDEN MONTAG
10 Wochen, ab dem 17.06.2025
15:30 – 17:30 Uhr

Bitte vorher anmelden!
Die Plätze sind begrenzt.
Anmeldung über die Servicenummerungsstelle (auch offen für Nichtmitglieder der SAG)
☎ 06158 - 82257310
✉ info@beratungsstelle-riedstadt.de

IM VERBUNDENHEIT DER SAG ERHELDEN
Riedallee 42
64560 Riedstadt

Die Teilnahme ist kostenlos.

SPORTKREIS Groß-Gerau | **Sport- und Kulturgemeinde Erbach e.V.** | **BERATUNGSSTELLE** für Fragen des Lebens im Alter

HELPERNETZWERK RIEDSTADT

Sie möchten sich in unserer Stadt für Menschen in der Nachbarschaft einsetzen? Setzen Sie sich einfach mit uns in Verbindung.

Hilfe in der Nachbarschaft
Riedstädter Bürgerinnen und Bürger engagieren sich...

Unser Ziel ist es, Menschen, die im täglichen Leben Unterstützung benötigen, zu helfen - unentgeltlich, unbürokratisch und ehrenamtlich.

Wie organisieren wir Hilfe?
Melden Sie sich bei uns unter **0160 - 7433826** oder **info@beratungsstelle-riedstadt.de** oder **kirchengemeinde.goddellau@ekhn.de**.

Eine Aufnahme verpflichtet Sie zu nichts.
Die Stadt Riedstadt übernimmt
→ Ihre Auslagen
→ Haftpflicht- und Unfallversicherung.

HELPERNETZWERK RIEDSTADT | ☎ 0160 - 7433826 | ✉ info@beratungsstelle-riedstadt.de | kirchengemeinde.goddellau@ekhn.de

Vorbestehende Herzrhythmusstörungen, Imbalance des vegetativen Nervensystems, Elektrolytverschiebungen, Azidose und diverse Beimischungen in alkoholischen Getränken können zu schweren Herzrhythmusstörungen bis hin zum plötzlichen Herztod führen, so dass ICD-Trägern generell von Alkohol abzuraten ist.

Menschen die sehr geringe Mengen von Alkohol trinken (weniger als 15g täglich bzw. weniger als 100g/Woche können zu Gunsten ihrer Gesundheit profitieren und sollten nicht von Abstinenz überzeugt werden. Zu welcher Gruppe gehören Sie?

Ich hoffe, dass dieser Artikel, wenn er erst einmal verdaut ist, nicht mit Alkohol aus dem Gehirn gespült wird, sondern mit Genuss mehrfach gelesen und beherzigt wird. Ihr Herz wird es ihnen danken.



Easy Fitness Club



BERATUNGSSTELLE
FÜR ÄLTERE MENSCHEN IM SÜDKREIS
RIEDSTADT UND STOCKSTADT AM RHEIN



MIT E-RIKSCHA UNTERWEGS



Telefon 06158. 822 573 10
rikscha@beratungsstelle-riedstadt.de
www.seniorenberatung-ried.de

ES ROLLT EINE
RIKSCHA DURCHS RIED



FAHRT MIT DER E-RIKSCHA -
KEIN INS VERGNÜGEN

Sie wollen gerne mal wieder Wind in den Haaren spüren und fahren selbst nicht (mehr) Fahrrad? Sie wollen mal wieder ins Grüne?

Die Atempause Riedstadt bietet kostenlose Ausfahrten mit der elektrischen Fahrrad-Rikscha für alle Riedstädter an, die selbst nicht mehr in die Pedale treten können. Bei einer Demenzerkrankung sollte die Rikscha nur in Begleitung einer vertrauten Person genutzt werden.



Konkrete Absprachen treffen Sie mit
Nicole Novak und Stefanie Drozdynski
rikscha@beratungsstelle-riedstadt.de



Wir suchen
RIKSCHA-PILOTINNEN
UND PILOTEN!

regional
leistungsstark

LAPIS

GmbH

GEBÄUDEREINIGUNG

flexibel
kündennah

Ihr Dienstleistungspartner im Bereich Gebäudemanagement & Gebäudereinigung

Büro- & Industriereinigung

- Unterhaltsreinigung in allen Bereichen
- Sonderreinigungen wie Glas- und Rahmenreinigungen, Bodengrundreinigungen, etc.
- Hallenreinigungen
- Betriebsflächenreinigungen (Außenreinigungen)
- Bauendreinigungen / Bauzwischenreinigungen
- Grünpflege

Hotelreinigung

- tägliche Reinigung der Hotelzimmer
- Reinigung der öffentlichen Bereiche (Tag- oder Nachtreinigungen)
- Matratzenreinigung nach DEHOGA-Standard
- Betreuung der Spülküche
- Wäscheboy und Bankettservice
- Minibar

Telefon 06158 7492990
kontakt@lapis-gebäudereinigung.de
www.lapis-gebäudereinigung.de

Überzeugen Sie sich selbst! Wir freuen uns auf Sie.

Entspannung und Märchen...

... vom Abschied, dem Tod, und dem Neubeginn...



Am Abend vor Totensonntag hören wir, wie im Märchen mit diesem Themen umgegangen wird. In vielen Märchen wird der Tod als wunderschöner Jüngling, strahlend und göttergleich dargestellt. In anderen Geschichten wird er überlistet und überwunden. Er steht oft als Symbol für einen Neubeginn im Leben und nicht als das endgültige Ende.

Auf den ersten Blick kein gefälliges Thema; aber eines, dass uns alle betrifft. Was geben uns die Märchen dazu mit, welche Botschaften dürfen entschlüsselt werden und stärken uns im Leben?

Wer sich mit mir auf die Reise ins magische Märchenreich begeben möchte, komme in bequemer Kleidung und bringe sich ein Lieblingsskissen, eine Decke und eine Isomatte mit.

Erzählt und vorgelesen wird in heimeliger Atmosphäre und es wird eine Pause geben mit warmen Getränken und Gebäck.

Samstag, den 21.11.2026 von 16.00 bis 19.00 Uhr im ersten Stock der SKG Halle, Riedstadt-Erfelden. Vereinsmitglieder zahlen 30 Euro, Nichtmitglieder 35 Euro

Kontakt und Anmeldung:

Walburga Dannenberg, 06158-916268, 0176-68517171

oder per Mail: Märchenreichwalburga@web.de

Tierheim Darmstadt sucht neues Zuhause für Billy

Billy, Mischling, männlich/kastriert, 01/2021 geboren

Billy befindet sich im Moment auf einer Trainingsstelle, bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns, um Billy kennen zu lernen.

Wir wissen nicht, welche und wie viele Hunderassen sich in unserem hübschen Billy vereint haben. Sicher ist nur, dass ein lebhafter, arbeitsfreudiger, den Menschen liebender und mit vielen anderen Hunden verträglicher junger Mann herausgekommen ist. Er ist einer unserer tollen Hunde, die durch das hektische Treiben im Tierheim nicht gut und nachhaltig zur Ruhe kommen können. Auf den ersten Blick zeigt er sich einfach nur lustig, quirlig und verspielt. Blickt man aber hinter die Kulissen in seine Hundeseele, erzählt er einem, dass er einen sicheren (Menschen-) Hafen sucht, bei dem er endlich richtig verstanden wird. Einen Menschen, der die hündische Körpersprache und kleine Nuancen darin lesen kann, einen Menschen, der dem Bub die Verantwortung abnimmt und dem sich Billy sicher anvertrauen kann.

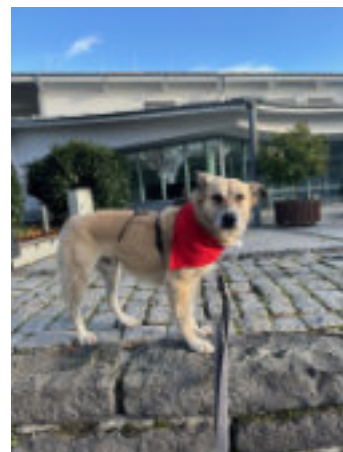
Dann ist es nämlich für ihn nicht mehr nötig, bei manchen Hundebegegnungen so zu tun, als sei er doppelt so groß. Dann kann er seinen oft gehetzten Blick ablegen und einem seine schönen Augen zeigen. Dann kann er sich mit seiner Bezugsperson gemeinsam glücklich auf das Erlernen von Tricks, Agility oder sonstigen tollen Hundesportmöglichkeiten freuen und im Anschluss gemeinsam hingebungsvoll kuscheln.

Billy wünscht sich daher ein Zuhause mit Menschen, die die hündische Körpersprache lesen und zeitnah und souverän darauf reagieren können. Sie sollten Einfühlungsvermögen mitbringen, sich von einzelnen Pöbel-Attacken nicht beeindrucken lassen und einen an sich eher unsicheren Hund souverän durchs Leben führen können. Wenn Sie dazu noch ein ruhiges Zuhause ohne kleine Kinder und Kleintiere bieten können, am Stadtrand oder im ländlichen Bereich wohnen und Spaß daran haben, einen Hund körperlich und geistig auszulasten, könnten Sie der/die passenden Menschen für unseren Billy sein. Sie würden mit einem ganz tollen Hund belohnt werden, da sind wir uns absolut sicher.

Mehr Infos findet Ihr auf Instagram: [@pfotenweltrheinmain](#)



Tierheim und
Tierschutzverein
Darmstadt und Umgebung
e.V.
Alter Griesheimer Weg 199
64293 Darmstadt
06151/891470
06151/896174
info@tsv-darmstadt.de
Öffnungszeiten
MI 14:00 - 17:00
FR 14:00 - 17:00
SA 14:00 - 17:00



+ IMPRESSUM

Herausgeber

Sport- und Kulturgemeinde Erfelden
Rheinallee 42
64560 Riedstadt
Deutschland
www.skg-erfelden.de

Kontakt

kontakt@skg-erfelden.de
06158-2425
www.skg-erfelden.de

Redaktion

Tim Ahlheim, Tahir Ahmed, Walli Dannenberg, Ottmar Eberling,
Chris Ganster, Marcus Geißler, Leona Heil, Wolfgang Larbig,
Sabrina Lehrian, Kay Maul, Reinhold Merker, Kathrin
Sangmeister, Karin Schnatbaum, Jessica Stork
Gastbeitrag: Dr. Klaus Edel

Layout Grafik

Lisa-Marie Schleidt

Bilder

eigene, Harald von Haza-Radlitz, HSG Riedstadt, Tahir Ahmed,
Marcus Geißler, Leona Heil, Wolfgang Larbig, Kathrin
Sangmeister, Hans-Jürgen Schleidt, Karin Schnatbaum,
Dietmar Unger

Druckerei

WIRmachenDRUCK GmbH, Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang



WIRmachenDRUCK.de
Sie sparen, wir drucken!



volksbanking.de/gewinnsparen

Mit Gewinnsparen
viele Chancen
nutzen – für sich
und andere!

Auf Los
geht's los.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Gewinnen. Sparen. Helfen. Mit dem Kauf von Gewinnspargen haben Sie die Chance auf hochwertige Sach- und Geldpreise. Darüber hinaus unterstützen Sie soziale und gemeinnützige Institutionen und Vereine in unserer Region und sparen einen Teil Ihres Einsatzes.

volksbanking.de/gewinnsparen



Volksbank
Darmstadt Mainz

