Newsletter

Informationen & Berichte

in Kooperation mit dem Herz- Kreislauf Zentrum Rotenburg a.d. Fulda

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Vorwort des Präsidenten	3
2. Informationen aus dem Präsidium	
☐ Nachruf Marianne Navratil	4
☐ Neue Gesichter im Präsidium	5
3. Informationen aus der Geschäftsstelle	
☐ Bundeseinheitliches Anerkennungsverfahren	5
☐ Vereinbarung zur Durchführung und Finanzierung des Rehabilitationssports	5
4. Termine	
☐ Terminänderung Rotenburg	6
5. Informationen aus den Ausschüssen	8
6. Leistungssport	
☐ Int. Offenen Süddeutschen Schwimm-Meisterschaften für Athleten mit Handicap	8
☐ Behindertensport im Aktuellen Sportstudio	9
☐ Paralympics Peking 2008 Information	9
☐ Sportausschusssitzung	9
☐ Nora Schratz überzeugt mit den deutschen Damen in Bejing	10
☐ Rollstuhl Basketball	11
☐ Erfolge bei den Special Olympics Baden-Württembergischen Skimeisterschaften	12
7. Bezirke	
☐ Jahresabschlussfeier TV Groß- Umstadt	13
☐ Jahreshauptversammlung Bezirk Darmstadt	14
☐ Trainerwechsel in Darmstadt	14
☐ Bezirksmeisterschaft Kegeln/ Frankfurt	15
☐ Neujahrsempfang der BSG Hausen	15
☐ Auszeichnung für Helga Stappelton	16
☐ Landesehrenbrief für Georg Hüttner	16
☐ Vorankündigung Breitensportfest Bad Füssing	17
8. Jugendeck	
☐ 22. Jugend-Länder-Cup 2008	17
9. Breitensport	
☐ Breitensportfest Bad Füssing 2008	17
10. Verschiedenes	
☐ Mein Verein in HR 4	18
11. GPR in Hessen	
☐ Prävention in der Praxis (Anleitung zum Heraustrennen)	19

Vorwort

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

das Kalenderjahr 2008 wird aus der Sicht des Sports besonders durch die Fußball-Europameisterschaft und den Olympischen und Paralympischen Spielen in Peking geprägt. Behinderte Sportlerinnen und Sportler aus der ganzen Welt werden bei den Paralympics hoffentlich in einem fairen Wettstreit ihr großes Leistungsvermögen unter Beweis stellen und Leistungssport auf höchstem Niveau demonstrieren. In allen Medien wird für eine kurze Zeit auch der Behindertensport angemessen vertreten sein und wir sollten diese einmalige Gelegenheit nutzen, die Aufmerksamkeit für den gesamten Sport der Menschen mit Behinderung auf uns zu ziehen. Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen hessischen Spitzensportlerinnen und Spitzensportler für ihre gute und umfangreiche Vorbereitung bedanken und hoffe, dass dieses Engagement durch eine entsprechende Nominierung und einer guten Platzierung bei den Paralympics belohnt wird. Wir drücken Euch ganz fest die Daumen.
Das angebrochene Jahr 2008 wird aber auch aus der hessischen Sicht durch einige Sportveranstaltungen geprägt, die unseren Verband vor eine große Herausforderung stellt.

Dies sind im Jahr 2008:

Die ersten **Süddeutschen Schwimm-Meisterschaften am 1. März 2008** in Darmstadt.
Der **14. Int. Hessenpokal im Sportschießen 15. – 17. Mai 2008** in Bad Orb.

Der **Jugend-Länder-Cup vom 19. – 22. Juni 2008** der Deutschen Behinderten-Sportjugend in Frankfurt/Main. (ca. 350 Teilnehmer werden ihre Wettkämpfe in den Sportarten, Leichtathletik, Schwimmen, Judo und Tischtennis austragen). Neben einer guten Organisation benötigen wir aber auch **viele Zuschauer** bei den Wettkämpfen, die gerade für unsere jungen Leistungssportler eine leistungssteigernde Atmosphäre erzeugen. Für eine rege Beteiligung möchte ich besonders in den jeweiligen Bezirken und im Umfeld der Veranstaltungsorte werben.
Für die kommende Entwicklung unseres Verbandes wird es entscheidend sein, dass wir unsere neuen Aktivitäten **gemeinsam** vorbereiten und auch gemeinsam umsetzen. Deshalb war es mir ein persönliches Anliegen, dass alle wichtigen Ausschüsse und Kommissionen gleichmäßig mit Vertreten aus den Vereinen, den Bezirken und dem Landesverband besetz werden. Damit wird sicher gestellt, dass bei allen Beratungen und Entscheidungen, die Belange der Basis mit einbezogen werden.
Die Satzungskommission, der ich für die geleistete Arbeit meinen aufrichtigen Dank ausspreche, hat mit externer Unterstützung nunmehr eine neu überarbeitete Satzung zur Beratung vorgelegt, die vor dem außerordentlichen Verbandstag mit den Delegierten der einzelnen Bezirke besprochen wird. Mit den Delegierten des Bezirks Frankfurt haben wir am 09.02.08 in einer sehr sachlichen und konstruktiven Diskussion über diesen Satzungsentwurf beraten und Änderungswünsche berücksichtigt. Zum Abschluss waren sich alle Beteiligten einig, beim a. o. Verbandstag über eine gut strukturierte und zukunftsfähige Satzung entscheiden zu können.
Im gleichen Zeitraum hat der Finanzausschuss intensiv das bisherige Zuschussverfahren für die Übungsstunden im Behinderten- und Reha-Sport analysiert und Vorschläge zu einer Neuordnung vorbereitet. Vorrangiges Ziel war es, eine Abrechnungsrichtlinie zu erstellen, die Art und Umfang des zukünftigen Abrechnungsverfahrens regelt und dabei den Verwaltungsaufwand für die Vereine soweit als möglich reduziert. Dieser Ausgabe sind die neuen Richtlinien mit den entsprechenden Vordrucken beigefügt.
Im dem nächsten Newsletter werden wir über weitere Aktivitäten und Verhandlungen berichten.
Wie Sie ersehen können, brauche ich mich über Arbeit nicht zu beklagen und würde mich freuen, wenn Sie die Arbeit der Gremien unseres Verbandes weiterhin kräftig unterstützen würden.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr
Gerhard Knapp

Informationen aus dem Präsidium

Die erste Sitzung des Jahres 2008 fand am 16. Februar im Berufsförderungswerk in Bad Vilbel statt. Nach dem Gedenken an die am 6. Januar 2008 verstorbene Frauenwartin, Marianne Navratil, folgte der Kurzbericht des Präsidenten. Dabei ging er insbesondere auf die **Mitgliederentwicklung** unseres Verbandes ein. Per Stichtag waren, bis auf 15 Vereine, alle Meldungen eingegangen. Etwas enttäuscht zeigte sich Gerhard Knapp über die Mitgliederentwicklung zum 31.12.2007, die nach einer vorläufigen Erfassung bei 30.947 Mitgliedern (2006/30.926 Mitglieder) liegt und damit wiederum keine nennenswerte Steigerung gegenüber dem Vorjahr aufweist. Die erstmalige Erfassung von Rehasportlerinnen und Rehasportlern ohne Mitgliedschaft ergab eine Gesamtzahl von 1.082 Personen. Die Ergebnisse dieser Statistik werden noch Gegenstand weiterer Beratungen im Präsidiums sein.

Außerordentliche Mitgliederversammlung am 12. April 2008
Die Tagesordnungspunkte wurden endgültig festgelegt, eine Beschlussvorlage zum Mitgliedsbeitrag erstellt und der Entwurf zur Satzungsänderung genehmigt.

Zuschussverfahren ab 2008
Die Richtlinien über die Bezuschussung von Übungsleitern, Ärzten, Fahrtkosten usw. wurden vom Präsidium einstimmig verabschiedet.

Hessentag 2008
Nach intensiven Beratungen hat das Präsidium beschlossen, dass die Sportveranstaltungen wegen fehlender Sporthallenkapazitäten ausfallen müssen. Beim Hessentag in Homberg/Efze wird sich der HBRS nur mit seinem Informations-Stand beteiligen.
Nach Gesprächen mit allen Beteiligten wird als Ersatz eine sportliche Großveranstaltung mit finanzieller Unterstützung des Landes Hessen und in Zusammenarbeit mit dem VDK geplant. Nähere Informationen erhalten die Vereine zu gegebener Zeit.

Jugendländercup 2008 (19. – 22.06.)
Die Vorbereitungen zum Jugendländercup 2008 in Frankfurt sind in vollem Gange. Es werden ca. 300 aktive Sportler erwartet, die ihre Leistungsvermögen in den Sportarten Schwimmen, Tischtennis, Leichtathletik und Judo unter Beweis stellen wollen. Das Präsidium bittet um regen Besuch der Veranstaltung.

Personelle Veränderungen im Präsidium

Der Landesschatzmeister Georg Hüttner und der Pressewart Raimund Navratil haben zum Jahresende aus gesundheitlichen Gründen ihren Rücktritt erklärt.
Georg Hüttner war seit dem Tod von Hans Blum im Jahr 2004 Landesschatzmeister und hat in dieser Funktion an der Entwicklung des Verbandes mitgearbeitet.
Raimund Navratil begleitet das Amt des Pressewartes seit über 25 Jahren und hat in dieser Zeit den Verband in professioneller Art und Weise durch Bilder und Texte nach Außen hin dargestellt.
Das Präsidium bedankt sich bei Georg Hüttner und Raimund Navratil für die geleistete Arbeit und wünscht Beiden für die Zukunft alles Gute und vor allem Gesundheit.

Nachruf

Der Hessische Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V.
trauert um sein langjähriges Präsidiumsmitglied (Frauenwartin)

Marianne Navratil

Ihr langjähriges Engagement für behinderte und von Behinderung
bedrohte Mitmenschen war beispielhaft. Mit ihrem fachlichen Wissen, hat Sie sich landesweit Anerkennung verschafft und sich im besonderen Maße um den Behindertensport verdient gemacht. Dafür erhielt Sie neben den zahlreichen Ehrungen durch den Landesverband, den Ehrenbrief des Landes Hessen und die Verdienstnadel des Landessportbundes.

Mit Marianne Navratil haben wir eine aufrichtige und zuverlässige Mitarbeiterin im Präsidium, Freundin und Förderin unseres Verbandes verloren, die wir stets in guter Erinnerung behalten werden.

Im Namen des Präsidiums

Gerhard Knapp

Neue Gesichter im Präsidium

Landesschatzmeister, Hans-Jörg Klaudy

geb. 20.06.1962 in Wetzlar/ Lahn-Dill-Kreis

Verwaltungsangestellter der Stadt Herborn

Funktionen innerhalb des HBRS

1987 - 1995	Beisitzer im Vorstadt VSG Herborn
1987 - 1995	Inventarwart und Sprecher Rheumagruppe VSG 1956 Herborn
1992 - 1998	Kassenwart Kegel Sportfreunde 1964 Herborn
1996 - 2005	Sportwart für Kegeln Bezirk Mittelhessen
seit 1996	Sportwart für Bosseln Bezirk Mittelhessen
seit 2001	Bezirksvorsitzender im Bezirk Mittelhessen
2005 - 11/2007	stellv. Landesschatzmeister und Mitglied im Finanzausschuss
seit 12/2007	Landesschatzmeister und Vorsitzender Finanzausschuss

Ehrenamt außerhalb HBRS:

2001 - 2004	Schöffe für Jugendangelegenheiten am Landgericht in Limburg
1992 - 2006	Vertrauensmann der Schwerbehinderten Mitarbeiter bei der Stadt Herborn und der Bäderbetriebe Herborn. 1986 bis heute Mitglied im Verein VSG 1956 Herborn und seit Mai 2003 Verheiratet.

Landessportwart, Harry Apelt

Die lange unbesetzte Position des Landessportwartes konnte durch die Wahl von Harry Apelt, Fritzlar neu besetzt werden.
Die Vorstellung des Landessportwartes erfolgt im nächsten Newsletter.

Informationen aus der Geschäftsstelle

Bundeseinheitliches Anerkennungsverfahren
Nach Ablauf der Übergangsfrist für das bundeseinheitliche Anerkennungsverfahren zum 31.12.2007, liegt nunmehr von allen Vereinen ein Antrag auf Anerkennung und Zertifizierung vor. Eine Eingangsbestätigung haben alle Antragssteller zwischenzeitlich erhalten.
Wie Sie schon aus der Information im Newsletter 5/2007 ersehen konnten, hat es bei dem Ausfüllen der Formulare erhebliche Probleme gegeben. Dieser Umstand führte dazu, dass das ganze Anerkennungsverfahren, durch die vielen Korrekturen und weiteren Rückfragen an die betroffenen Vereine sich verzögert. Dennoch sind wir guter Hoffnung, dass ein Großteil des Anerkennungsverfahrens innerhalb der nächsten 6 Monate abgeschlossen werden kann. Bis zum 19.02.2008 hat der Verband bereits 103 Vereine zertifiziert und Kopien der Zertifikate zugestellt.

Vereinbarung zur Durchführung und Finanzierung des Rehabilitationssports
Nachdem die Vereinbarung mit den Ersatzkassen zum 01.01.2007 in Kraft getreten ist, hat der HBRS nach Verhandlungen mit den Verbänden der Krankenkassen

- ☐ AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
- ☐ BKK Landesverband Hessen für Betriebskrankenkassen
- ☐ IKK Baden-Württemberg und Hessen, Landesdirektion Hessen
- ☐ Landwirtschaftliche Krankenkassen Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland handelnd als Landesverband zugleich für die Krankenkasse für den Gartenbau
- ☐ Knappschaft, Verwaltungsstelle Frankfurt

einen eigenen Vertrag zum 01.01.2008 abgeschlossen. Den vollen Wortlaut dieser Vereinbarung können Sie auf unserer Internetseite www.hbrs.de als pdf-Datei herunterladen.
Dem HBRS ist es darüber hinaus gelungen, erstmals einen Vertrag mit der IKK Baden-Württemberg und Hessen -Landesdirektion Hessen- über die Kostenbeteiligung für den Herzsport nach Ablauf der Verordnung abzuschließen. Voraussetzung hierfür ist lediglich, dass die Angehörigen der IKK in das DMP-Programm eingetragen sind. Den vollen Wortlaut dieser Vereinbarung können Sie auf unserer Internetseite www.hbrs.de als pdf-Datei herunterladen.

Termine

März

01.03.	28. DM Bogenschießen (FITA-Halle) in Mühlheim - Ruhr
01.03.	Offene Süddeutsche Meisterschaften im Schwimmen in Darmstadt
01.03.	Freizeitliga Nord in Korbach
01.03.	Bezirksmeisterschaften Kegeln (Schere) Wettkampfkegler in Korbach
02.03.	100 Jahre TV 1908 Gladenbach e.V.
02.03.	Informations-Gesundheitstag in Freigericht-Altenmittlau
02.03. - 03.03.	DM Leichtathletik (Halle) in Halle
03.03. - 09.03.	Herzwochen in Lampertheim
08.03.	Osterbosseln in Bad Zwesten
08.03.	Wasserspiel- u. Schwimmveranstaltung für Kinder und Jugendliche im Basinus-Hallenbad in Bensheim
08.03.	Delegiertenversammlung in Hüttenberg
08.03.	Bundesseniorensportfest in Zinnowitz
14.03. - 15.03.	DM Torball (26. DM Damen + 30. DM Herren) in Berlin
15.03.	Bezirksmeisterschaften Kegeln in Bürstadt
15.03.	Jahreshauptversammlung Bezirk Odenwaldkreis in Bad König/Zell
15.03.	15 Jahre BRSG Bad Endbach und 5 Jahre Herzsport
15.03.	Hessenmeisterschaft und Hessenpokal im Sitzball in Hausen
15.03.	ÜL-Fortbildung in Fulda
15.03. - 16.03.	Block 10 - Teil III „Allgemeine Grundlagen des Rehabilitationssports" in Bad Vilbel
26.03. - 28.03.	Reha-Info-Tage in Lampertheim
29.03.	HM Kegeln (Schere) Wettkampfkegler in Kassel

Achtung Terminänderung:

Lehrgang Qi- Walking-
Entspannung und Wahrnehmung von Bewegung und Gang
LG Nr.: H4008F3, ursprünglicher Termin: 20.-21.9. in Rotenburg wurde verlegt auf:

30.-31.8.2008

April

05.04.	Fußballtennisturnier in Lorsch
05.04.	ÜL-Forbildung in Fulda
10.04.	"Gesunde Ernährung" (Vortrag) in Korbach
12.04.	**außerordentliche Mitgliederversammlung in Frankfurt-Eschersheim**
12.04.	Bezirksmeisterschaften Bosseln in Lampertheim
12.04.	3. Spieltag 1. Bundesliga im Elektro-Rollstuhl-Hockey in Messel
12.04.	DM Tanzen in Rheinsberg
12.04.	Nord-Osthessisches Fußball-Landespokal-Turnier 2008 mit Menschen mit geistiger Behinderung in Bebra
12.04.	Regionalliga Nord in Kassel
12.04. - 13.04.	Block 20 „Allgemeine Informationen über Behinderungen" in Bad Vilbel
18.04. - 20.04.	Block 30 - Teil I „Stütz- und Bewegungsapparat" in Frankfurt
18.04. - 20.04.	Block 40 - Teil I „Innere Organe" in Rotenburg
18.04. - 20.04.	DM Tischtennis (Einzel/Doppel) in Neuenstein
19.04.	Fortbildung "Erweiterung Lizenz Prüfer Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung" in Frankfurt
19.04.	18. DM Goalball in Marburg
19.04.	Jahreshauptversammlung Bezirk Frankfurt in Büdingen
19.04.	ÜL-Fortbildung in Wettenberg
19.04.	HM Kegeln (Bohle) Wettkampfkegler in Bovenden
19.04.	Landesliga 1 - Kegeln Classic in Pfungstadt
20.04.	"Mein Verein" HR4-Live-Übetragung in Groß-Umstadt
20.04.	Freizeitliga Nord in Eschwege
25.04. - 26.04.	DM Sitzball (34. DM Damen + 55. DM Herren) in Regensburg
25.04. - 26.04.	GPR-Arbeitstagung „Neue Perspektiven im Herzsport" in Fulda-Künzell
26.04.	Offenes Bezirksbosselturnier in Grünberg
26.04.	15. IDM Judo für Sehgeschädigte in Aschaffenburg
26.04.	DM Judo für geistig Behinderte Menschen in Hamm
26.04.	Bezirksmeisterschaften Kegeln (Mannschaft) in Breuberg/Sandbach
26.04.	Bezirksmeisterschaften Bosseln in Grünberg
26.04.	Regionalliga Nord in Kassel

Informationen aus den Ausschüssen

Finanzausschuss
Nach dem Rücktritt des bisherigen Landesschatzmeisters Georg Hüttner, übernahm Hans-Jörg Klaudy den Vorsitz des Finanzausschusses.

Die nunmehr frei gewordene Position innerhalb dieses Ausschusses, wurde im neuen Jahr mit Horst Gieron, Vorsitzender der Herzsportgruppe Gelnhausen besetzt.
Das Präsidium bedankt sich bei Horst Gieron für die Bereitschaft in diesem Ausschuss als Vereinsvertreter mitzuarbeiten.

Einladung zur außerordentlichen Mitgliederversammlung

Die Einladung mit Tagesordnung und die entsprechenden Anlagen sind dieser Ausgabe des Newsletters beigefügt.

Bezuschussung von Übungsleitern und Ärzten.....

Die neuen Richtlinien über die Bezuschussung von Übungsleitern und Ärzten sind ebenfalls dem Newsletter als Anlage beigefügt.

Newsletter Impressum:
Herausgeber
Hessischer Behinderten-und
Rehabilitations-Sportverband e.V.
Frankfurter Str. 7
36043 Fulda (H.B.R.S.)
V.i.S.d.P
Gerhard Knapp
Redaktion:
H.B.R.S.
vertreten durch Gerhard Knapp (Präsident)
und Otto Mahr (Geschäftsführer),
Uli Gasper
Satz & Layout:
uliphoto.de
Braunshardter Weg 11
64293 Darmstadt
Tel.: 0 61 51/ 89 32 64
e.Mail: u.gasper@gmx.de
www.uliphoto.de
Druck:
Herz- und Kreislaufzentrum
Rotenburg a.d. Fulda
Heinz Meise Strasse 100
36199 Rotenburg a.d. Fulda
Tel.: 0 66 23/ 88 0
Fax: 0 66 23/ 88 70 10

Leistungssport

Int. Offenen Süddeutschen Schwimm-Meisterschaften für Athleten mit Handicap

Am Samstag, den 1. März 2008 finden in Darmstadt die Int. Offenen Süddeutschen Schwimm-Meisterschaften für Athleten mit Handicap statt.

Im Vorfeld der Paralympics, die in diesem Jahr vom 6. bis 17. September in Peking stattfinden, erwarten der Hessische Behindertensportverband als Veranstalter und der DSW Darmstadt als Ausrichter nicht nur Teilnehmer aus Süddeutschland. Auf der 50 m Bahn im Darmstädter Nordbad ermöglicht es die elektronische Zeitmessung, dass ggf. erreichte Qualifikationszeiten anerkannt werden. Auch die Aufnahme in die IPC-Weltrangliste wird dadurch gewährleistet. Genügend Gründe, warum dieser Wettkampf auch für andere nationale und auch internationale Schwimmer attraktiv sein wird.

Beim letzten großen Test vor den Int. Deutschen Meisterschaften in Berlin im Mai werden auch unsere beiden hessischen Paralympic-Kandidaten Robert Dorries (FV Wehrda) und Daniel Simon (VSG/DSW Darmstadt) am Start sein. Außer zahlreichen weiteren hessischen Vereinen, wie z. B. aus Frankfurt, Marburg, Wehrda, Wiesbaden und Groß-Umstadt werden Vereine aus Bayern, Baden-Württemberg, der Pfalz, dem Saarland, Thüringen und Sachsen erwartet.

Behindertensport im Aktuellen Sportstudio

Am Samstag, dem 12. Januar 2008, war Bundespräsident Horst Köhler in Begleitung der behinderten Spitzensportler Kirsten Bruhn, Astrid Höfte und Michael Teuber zu Gast bei Moderatorin Katrin Müller-Hohenstein im „Aktuellen Sportstudio". Auf Initiative des Bundespräsidenten ist eine Partnerschaft zwischen Wirtschaft und Behindertensport zustande gekommen, die der Förderung von Athleten mit einer Behinderung dient. Ziel ist es, die Paralympische Bewegung nachhaltig zu unterstützen und einen Beitrag für die Athleten des „German Paralympics Top Team" auf ihrem Weg zu den Paralympischen Spielen 2008 in Peking zu leisten. Der Bundespräsident setzte sich nachdrücklich dafür ein, dass das Zusammenleben zwischen Menschen mit und ohne Behinderung gerade durch den Sport ein Stück selbstverständlicher wird. Angesichts der Paralympics 2008 sieht er den gesellschaftlichen Stellwert des Behindertensport im Focus des Interesses.

Quelle: Artikel aktiv dabei, Februar 2008

NEWSLETTER

Erscheinungstermine für 2008

Redaktions-schluss	Abgabe-datum	Erscheinugs-termin
10.04.2008	16.04.2008	25.04.2008
09.06.2008	16.06.2008	26.06.2008
04.08.2008	11.08.2008	22.08.2008
29.09.2008	06.10.2008	17.10.2008
24.11.2008	01.12.2008	12.12.2008

Paralympics Peking 2008

Auf der Homepage des DBS (http://www.dbs-npc.de) finden Sie rechts unter dem Button „Paralympics Peking 2008" eine Übersicht der Qualifikationskriterien für die Paralympischen Spiele in Peking.

Sportausschusssitzung

Am 30.01.08 fand die Sportausschusssitzung in den Räumlichkeiten des LSB H statt; die unter der Leitung des Vizepräsidenten Herrn Wagner erfolgreich durchgeführt wurde. Geladen waren neben den Fachwarten der einzelnen Sportarten auch die die vier Landestrainer, die der HBRS in den Sportarten Schwimmen, Tischtennis, Rollstuhlbasketball und Rollstuhlrugby installiert hat. Anbei die wichtigsten Punkte der Sitzung:

- offizielle Ernennung der Landestrainer mit Urkundenübergabe durch den Präsidenten Herrn Knapp und den Vizepräsidenten Herrn Wagner
- Vereinheitlichung der Abrechnungsmodalitäten von Veranstaltungen (Wettkämpfe, Leistungslehrgänge, etc.)
- Zuteilung des Jahresbudget für den Leistungssport
- Erörterung der neuen Dopingrichtlinie mit Gültigkeit von 01.01.2008
- überregionale Sportveranstaltungen (HM, DM, etc.) werden über die Geschäftsstelle eingeladen
- Antrag zur Einkleidung der Kaderathleten zum einheitlichen Auftreten bei Wettkämpfen wird bearbeitet
- der HBRS strebt eine besondere Förderung von Spitzathleten an, Zuteilungskriterien müssen erarbeitet und ein Fördertopf muss installiert werden (diese Möglichkeiten werden geprüft)

Die nächste Sportausschusssitzung findet am 31.10.08, um 18:00h in der LSB H statt.

Leistungssport

Nora Schratz überzeugt mit den deutschen Damen in Bejing

An der Freiwurflinie ging der deutsche Traum, das „Good-Luck-Beijing 2008-Einladungsturniers" in Peking zu gewinnen, zu Ende. Am Ende eines packenden Finalspiel gegen den amtierenden Weltmeister Kanada behielt die Kanadierin Kendra Ohama bei nur einer Sekunde Restspielzeit die Nerven und verwandelte einen ihrer beiden Freiwürfe zum 51:50 (11:16/31:24/38:39)-Endstand für ihre Farben. Nach einem insgesamt starken Auftritt des deutschen Teams beim paralympischen Testevent blieb der Mannschaft um Kapitänin Annette Kahl nur der zweite Rang.

Bereits in der Gruppenphase hatten sich Europameister Deutschland und Weltmeister Kanada ein packendes Duell geliefert, das das deutsche Team schließlich in der Verlängerung unerwartet klar für sich entscheiden konnte. Nach drei schwachen Auftritten in der Gruppenphase zeigten die Kanadierinnen aber bereits im Halbfinale gegen Japan, das mit ihnen zu rechnen sein muss.
Im gut besuchten National Indoor Stadium starteten die ING-DiBa-Korbjägerinnen zunächst unkonzentriert in das Finale, vergab beste Möglichkeiten und leistete sich zahlreiche Turnovers. Bundestrainer Glinicki reagierte zu Beginn des Viertels, die eingewechselte Nicole Seifert verkürzte zwar auf 6:7 (6.), doch die Kanadierin Sabrina Petinicchi (11 Punkte) öffnete bei ihrem stärksten Auftritt in diesem Turnier mit sicheren Distanzwürfen Lücken in der deutschen Defense, die ihre Teamkollegin Misty Thomas in der Folge immer wieder nutzte. Am Ende des ersten Spielabschnitts lag das Team Germany bereits mit 11:16 zurück, doch Bundestrainer Holger Glinicki schien in der Viertelpause die richtigen Worte gefunden zu haben. Binnen dreier Minuten glich Deutschland das Spiel aus und zog sogar bis zur Halbzeitpause auf 31:24 davon.

Der scheinbar beruhigende Vorsprung schmolz jedoch nach dem Seitenwechsel im Eiltempo dahin. Beinahe sieben Minuten blieb das deutsche Team ohne Korberfolg im dritten Viertel, zudem waren Deutschlands stärkste Akteurin im Finale, Annika Zeyen, und Maren Butterbrodt bereits früh in Foultrouble. Weltmeister Kanada konterte eiskalt und übernahm durch zwei verwandelte Freiwürfe von Misty Thomas wieder die Führung (31:33, 26.), ehe Marina Mohnen ein Minute später die ersten deutschen Punkte im dritten Abschnitt gelangen. Zwar gelang es dem Team Germany nun wieder besser, die kanadische Auswahl unter Druck zu setzen, doch die rabenschwarzen Minuten zu Beginn des dritten Viertels sollten eine schwere Hypothek für das Team von Bundestrainer Glinicki werden. Zudem waren mit Annika Zeyen und Marina Mohnen bereits zwei Schlüsselspielerinnen mit vier Fouls belastet. Dennoch bewiesen die deutschen Korbjägerinnen Kampfgeist, erlaubten Kanada kaum noch leichte Punkte. Über 45:45 (37.) schein erneut alles auf eine Verlängerung hinauszulaufen, in der im Gruppenspiel Deutschland den längeren Atem behalten hatte. Annika Zeyen brachte ihre Farben sogar noch einmal mit 48:46 in Front, und nach einem Loose-Ball-Foul von Cindy Ouellet vergaben zunächst Maren Butterbrodt und nach Offensivrebound erneut Zeyen die Chance auf die Vorentscheidung, ehe Kendra Ohama erneut den Ausgleich herstellte (48:48, 38.). Sekunden vor der Spielende blockte dann zunächst die Kanadierin Sabrina Petinicchi den Korblegerversuch von Annika Zeyen, im Gegenzug zog Kendra Ohama das Foul gegen Annette Kahl. Bei abgelaufener Spielzeituhr scheiterte die 43-jährige Kanadierin zwar mit ihrem ersten Freiwurfversuch, verwandelte den zweiten aber zum umjubelten 51:50-Endstand.

„Es ist natürlich bitter, dass wir mit der Schluss-Sirene das entscheidende Foul kassiert haben", bilanzierte Bundestrainer Holger Glinicki. „Aber wir schauen jetzt positiv nach vorne, wir müssen noch vieles trainieren bis zu den Paralympics. In diesem Jahr haben wir reichlich Gelegenheiten zur Revanche gegen Kanada. Letztlich entscheidend werden die natürlich die Leistungen bei den Paralympics sein, und dafür ist die Niederlage heute natürlich nicht so bedeutend", so Glinick nach der feierlichen Übergabe der Silbermedaillen an sein Team durch den Vorsitzenden der IWBF Europe, Jan Berteling. Bronze gewann die japanische Auswahl, die im Spiel um Platz drei gegen die Gastgeber aus China mit 61:44 gewinnen konnten.

In der Herren-Konkurrenz konnte ebenfalls das kanadische Auswahlteam den Turniersieg feiern. In einem hochklassigen Finale setzten sich die Kanadier angeführt von ihren Routiniers Dave Durepos (17 Punkte / 2 Dreier) und Joey Johnson (10) mit 55:49 gegen Australien durch, das in seinen Italien-Legionären Brad Ness (12/1) und Shaun Norris (11) seine besten Schützen hatte. Die Bronzemedaille sicherten sich die Niederlande durch ein 58:46 über China.

Rollstuhl Basketball

RSC Frankfurt qualifiziert sich für die Final Four und übernimmt Ausrichtung

Am Sonntag den 30.1. stand für die Spieler des RSC Frankfurt das letzte Pflichtspiel des Jahres in Luxemburg an.
Wie nicht anders zu erwarten, entwickelte sich eine einseitige Begegnung, die Trainer Donner nutzte, um allen mitgereisten Spielern Spielzeit zu geben. Verzichten musste er auf Thomas Dürl, Nils, Neumann, Thomas Holzreiter und Nora Schratz. Die verbliebenen 10 Spieler teilte er in 2 5erBlöcke ein und ließ diese jeweils 2 Viertel spielen. Beide Teams zeigten dem engagiert spielenden Zweitligisten deutlich die Grenzen die auf und gewannen über einen Halbzeitstand von 45:4 am Ende mit 81:15. Man konnte Einiges ausprobieren und alle Spieler konnten sich auf dem Scoreboard eintragen.
Am Ende des Spiels gab der Manager Lozar bekannt, dass man die Ausrichtung des Final Four Turniers übernehmen wird. Und diesmal wird der Gastgeber nicht nur Ausrichter sondern auch Teilnehmer sein. Mit den Teams aus Bonn, Zwickau und Lahn-Dill kann der RSC am 05. bzw. 06.04.08 ein sportliches Highlight erneut in Hessen präsentieren. Die beteiligten Teams stellen die aktuelle nationale Spitze des Rollstuhlbasketballs dar. Fest steht bereits auch, dass die Halbfinals Bonn vs. Lahn-Dill und Frankfurt vs. Zwickau heißen werden.
Manager Lozar hat schon am gestrigen Sonntag den Startschuss für die Vorbereitungen gegeben und hofft mit Unterstützung von Frankfurter Unternehmen der Veranstaltung einen angemessenen Rahmen geben zu können.

RSC Frankfurt mit knappem 73:72-Sieg in Trier

Am Samstag den 26.2. trat der RSC Frankfurt zum Auswärtsspiel in Trier an. Gleich im ersten Viertel spürte Gästetrainer Donner, dass sein Team nicht richtig ins Spiel fand. Bis zur 8 Minute war es ein ausgeglichenes Spiel, in dem sein Team mit 10:9 führte. In den letzten Minuten traf dann André Bienek aus der Distanz und brachte mit seinen 6 Punkten und weiteren 3 von Kapitän Lehmann sein Team zum Viertelende mit 18:11 in Front. Recht erfolgreich verlief bis hierhin die Doppelbewachung vom Trierer Topscorer Dirk Passiwan, der im 1. Viertel lediglich 3 Punkte markierte.
Dies sollte sich im 2. Viertel deutlich ändern. Dies war zum einen dadurch bedingt, dass Coach Donner im 2. Viertel begann, seiner Bank Spielzeit einzuräumen und auch auf eine Zonenverteidigung ohne eine Doppelbewachung für Passiwan umgestellt wurde. In der Folge kam Dirk Passiwan in einen seiner gefürchteten Läufe und erzielte 16 Punkte im 2. Viertel. In dieser Phase offenbarte die Frankfurter Zone immer wieder Lücken, richtiger Spielfluss kam selten zustande und es waren nur wenig geordnete Situationen zu sehen. Erkennbar war aber auch, dass das Team von Nationalspieler Sebastian Wolk, sobald es in ein geordnetes Spiel fand, zum erfolgreichen Abschluss in der Zone oder aus der Halbdistanz kam. Mit einem 31:38-Vorsprung gingen die Gäste in die Pause.
Im 3. Viertel konnte das Team aus Frankfurt dann seinen Vorsprung bis zum Viertelende auf 58:43 ausbauen. Im letzten Viertel sollte es dann aber doch noch mal viel spannender werden, als man dies nach dem 3. Viertel noch erwarten konnte. Dirk Passiwan drehte auf und zeigte eine seiner gefürchteten Galavorstellungen. Er traf nun nach Belieben und erzielte in diesem Viertel 21 (davon 2 3er) von 29 Trierern Punkten. Weniger zufrieden konnte man auf Frankfurter Seite zum einen mit der Verteidigung gegen den Trierer Topscorer sein, zum anderen trafen die Schiedsrichter in dieser Phase einige Entscheidungen, die zumindest aus Frankfurter Sicht mehr als zweifelhaft waren und die Heimmannschaft in ihrer Aufholjagd unterstützen. Die Trierer holten Punkt um Punkt auf, um 5,6 Sekunden vor Schluss bei einem 3-Punkte-Rückstand (70:73) mit Dirk Passiwan, der bei einem 3-Punkte-Versuch nach Ansicht der Schiedsrichter gefoult wurde, die Chance auf den Ausgleich zu haben. Passiwan versenkte die ersten beiden Würfe mit etwas Glück und scheiterte bei dem entscheidenden Versuch vielleicht an seinen Nerven.
Damit war das Spiel für die Frankfurter gelaufen, die sich den Rebound eroberten und die Uhr runterspielten.

Hart erkämpftes 63:55 in München

Am Samstag den 16.2. trat der RSC Frankfurt beim USC in München an. Dort erlebten die Hessen einen schweren Kampf um die Punkte. Zu Beginn des Spiels allerdings lief alles „wie am Schnürchen". Die taktische Marschroute von Coach Donner „schnell spielen und im Set-Play

sichere Schüsse von Außen nehmen" ging voll auf. Insbesondere über André Bienek und Andi Kress liefen im ersten Viertel die Angriffe, gegen die die Münchner kein Mittel fanden. Und auf der anderen Seite gelang es, den Münchener Center Benni Ryklin aus dem Spiel zu nehmen. Nur selten fand er Gelegenheit gegen seinen Gegner aufzuposten und zum Schuss zu kommen. Und wenn es doch dazu kam, wurden keine leichten Körbe gestattet und man foulte ihn. Folgerichtig stand es am Ende 20:14 und die Hessen schienen das Spiel im Griff zu haben.

Doch mit dem Beginn des 2. Viertels schien der Spielfaden wie abgeschnitten. Dies war zum einen darin begründet, dass die Gastgeber besser ins Spiel kamen. Zum anderen war es der Tatsache geschuldet, dass die Hessen in einen alten Fehler zurückfielen. Man begann sich, mit Entscheidungen der Unparteiischen zu beschäftigen und mit den Entscheidungen zu hadern, statt die Konzentration dem Spiel zu widmen. So verwunderte es nicht, dass die Bayern einen 16:0-Lauf hinlegten und sich bis auf 30:22 bis zur 7. Minute absetzten. Insbesondere Center Ryklin traf nun nach Belieben und erzielte in dem Viertel schließlich 10 Punkte. Erst nach mehreren Versuchen konnte Coach Donner sein Team beruhigen und wieder zu einem geordneteren Spiel bringen. Bis zum Viertelende kämpfte man sich bis auf 31:32 heran.

Das 3. Viertel sollte hart umkämpft bleiben. Keine der Mannschaften war in der Lage sich entscheidend abzusetzen. Wobei Coach Donner ab Mitte des 3. Viertels Center Sebastian Wolk auswechseln musste, da dieser signalisierte, dass er aufgrund seiner Erkältung zu „ausgepumpt" war, um weiterzuspielen. So wechselte er auch Andi Kress aus und brachte mit Silke Bleifuss, Thomas Holzreiter (für Nora Schratz) und Björn Wolk frische Kräfte ins Spiel. Und dies sollte am Ende der entscheidende Schachzug fürs Spiel sein. Mit Silke Bleifuss kam eine weitere starke Distanzschützin aufs Feld, die André Bienek unterstützte. Und Björn Wolk räumte unter den Körben auf. Ende des Viertels lag man mit 45:44 in Front. Im letzten Viertel sollte sich der Wechsel weiter bezahlt machen und die Münchener Kräfte schienen zu erlahmen. Mitte des letzten Viertels führten die Hessen mit 55:48. Diesen Vorsprung „schaukelten" Sie dann nach Hause.

Hessische Erfolge bei den Special Olympics Baden-Württembergischen Skimeisterschaften

Bei den Special Olympics Baden-Württembergischen Skimeisterschaften in Unterjoch/Allgäu waren die hessischen Skiläuferinnen des Budo Club Mühlheim sehr erfolgreich. Jessica Leim startete erstmals im Riesenslalom in der Kategorie A (höchster Startpunkt und längste Abfahrt) und konnte in ihrer Klasse eine Silbermedaille gewinnen.

Nicole Hofmann startete ebenfalls in der Kategorie A. Sie erreichte in ihrer Klasse einen 3. Platz. Sie war damit Drittschnellste Rennläuferin im Gesamtklassement.

Es war schon erstaunlich, wie sich die beiden Rennläuferinnen im Allgäu präsentierten.
Mit großem Engagement wurde am Tag vor dem Rennen unter Leitung von Thomas Hofmann, Übungsleiter beim Budo Club Mühlheim, am Wettkampfhang trainiert.
Die Meisterschaften waren an beiden Tagen von den Veranstaltern von Special Olympics Baden-Württemberg hervorragend organisiert. Auf einer perfekt präparierten Piste zeigte beide hessische Rennläuferinnen ihr skifahrerisches Können und fuhren ohne Hilfe und Fehler durch die 30 ausgesteckten Tore.

Jessica Leim und Nicole Hofmann wurden für die Deutsche Mannschaft bei den Special Olympics Winterspielen Liechtenstein nominiert. Eine hohe Auszeichnung für die jungen Athletinnen des Budo Club Mühlheim

Das Bild zeigt Nicole Hofmann (links), Trainer Thomas Hofmann (Mitte) und Jessica Leim (rechts) nach der erfolgreichen Qualifikation.

Bezirk II Darmstadt

Erfolgreiche Bilanz bei der Jahresabschlussfeier

Lob und Anerkennung für Behindertensportler des TV Groß-Umstadt

Wie jedes Jahr trafen sich die Behindertensportler des TV Groß-Umstadt sowie ihre Freunde und Förderer in der Wiebelsbacher Mehrzweckhalle zur Jahresabschlussfeier im Advent. Die Feier dient auch dem Zweck, an die schönen und erfolgreichen Momente im Sportjahr zu erinnern. Hierbei ging es aber nicht darum, die Triumpfe der Einzelnen des Vereins zu feiern, sondern jeder von den Sportlern sollte die eigenen Höhepunkte des Jahres Revue passieren lassen. Abteilungsleiter Manfred Picolin erwähnte, dass bei der erstmals durchgeführten Groß-Umstadt Sportgala fünfundzwanzig Behindertensportler für besondere Leistungen geehrt wurden, hob aber auch diejenigen hervor, die sich um das Wohl der Gruppe verdient gemacht haben. Eine Abteilung wie die der Behinderten, lebt schließlich vom Engagement seiner Mitglieder und Angehörigen. Mehr als Siege und Meisterschaften zählen dabei der Zusammenhalt und solidarisches Verhalten, Toleranz, Mitmenschlichkeit und Gemeinsinn. Gerade die Weihnachtsfeier ist der geeignete Anlass die Bedeutung der „altmodischen" Tugenden wieder in Erinnerung zu rufen.
So konnte der TV Groß-Umstadt in diesem Jahr bei deutschen Meisterschaften viermal Gold, sechsmal Silber und achtmal Bronze gewinnen, bei hessischen Meisterschaften belegten die Groß-Umstadt 46 Mal Platz 1, 41 Mal Platz 2 und kam 27 Mal auf den 3. Rang. Genau so wertvoll wie die Medaillengewinne ist aber die nunmehr fünfundzwanzigjährige Teilnahme an Breitensportfesten der schwerer Behinderten Heike Kissel und Hans-Jürgen Slavetinsky.
Von der Evangelischen Kirche sprach anerkennende Worte Pfarrerin Bettina von Bremen, der sich Dekan Erhard Weilbächer von der Katholischen Kirche anschloss. Weinkönigin Annika I und Prinzessin Silke waren nicht nur Ehrengäste dieser Feierstunde, die Weinhoheit konnte auch von Wettkämpfen des Umstädter Teams berichten, dem ihr Bruder Steffen als erfolgreicher Schwimmer angehört. Bei der Groß-Umstädter Sportgala konnte Michael Cestara nicht anwesend sein, die Goldplakette für seinen Sieg bei den Special Olympics in Berlin überreichten ihm hierbei die Weinhoheit Annika und Bürgermeister Joachim Ruppert, der dabei auch den Übungsleitern und Betreuern für ihren Einsatz gratulierte und dankte sowie eine Geldspende überreichte. Auch der Erste Kreisbeigeordnete Klaus-Peter Schellhaas lobte den vielfältigen erfolgreichen Einsatz der Crew und ihrer Leistungen ebenso wie Sportkreisvorsitzende Heinz Zulauf, die beide Spenden zur Förderung der Aktivitäten überreichten. Ulrike Daniel, Elke Heuß und Direktor Markus Euler von der Sparkasse Dieburg überreichten allen siebzig anwesenden Behindertensportlern Weihnachtspräsente, Manfred Picolin konnte einen Scheck zur Unterstützung der zahlreichen geplanten Aktivitäten in Empfang nehmen. Von Else und Dr. Gerhard Illing, dem Hotel Jakob, der Alexander-Apotheke, Karlheinz und Martha Jakob, dem Textilhaus Kallup, Ludwig Frieß und Hanspeter Rühl vom Lions-Club sowie vom Marktplatzbäcker Rudi Neutzner wurden weitere Spenden dankbar in Empfang genommen.
Der Sportliche Leiter David Harris zeigte bei einer Fotoschau Bilder von Wettkämpfen sowie dem Jugendtreff mit Bundespräsident Horst Köhler in Weimar, dem Paralympics Day in Berlin sowie dem Paralympischen Jugendlager in Schielleiten in Österreich.
Höhepunkte der Feierstunde waren die eindrucksvollen Gesangsvorträge von Petra Waegt, die von Stadträtin Renate Filip am Keybord sowie den Flötenduo Angelika Haser und Andreas Horak begleitet wurden.
Ein gemeinsames Abendessen, zu dem Rudi Neutzner die Brötchen spendierte, beschloss eine Jahresabschlussfeier in Advent, von der alle Anwesenden begeistert waren.

pic

Bei der Jahresabschlussfeier der Behindertensport-Abteilung des TV Groß-Umstadt führten die Sportlerinnen und Sportler den Tanz „Fröhliche Weihnachten" auf, den Jessica Zabelberg mit ihnen einstudiert hatte.

Foto: Markus Staudt

Bezirk II Darmstadt

David Harris neuer Bezirkssportwart

Zufriedenstellende Bilanz der Behindertensportler

Bei der Jahreshauptversammlung des Bezirkes Darmstadt im Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes im Vereinsheim der VSG Seeheim-Jugenheim konnte Vorsitzender Hans Hofmann (Darmstadt) eine bessere Resonanz der Vereine feststellen, als bei den vorhergehenden Treffen, 16 von den 26 dem Bezirk angehörenden Gruppen waren vertreten. Über die sportlichen Aktivitäten konnte er über zahlreiche Erfolge berichten, hier zeichneten sich besonders die VBSG Pfungstadt beim Bosseln und Kegeln bei hessischen und deutschen Meisterschaften aus. Von der VSG Darmstadt holte Anja Völlmecke erneut bei den Landes- und Deutschen Meisterschaften im Schwimmen Medaillen an den Woog. Ihr Vereinskamerad Daniel Simon setzte national und international Akzente und gewann zahlreiche Meisterschaften, er gehört zur deutschen Nationalmannschaft und hofft, für die Paralympics 2008 in Peking nominiert zu werden. Hofmann hob auch den TV Groß-Umstadt hervor, der mit vier deutschen und sechsundvierzig Hessenmeistertiteln zu den aktivsten Gruppen in der Bundesrepublik zählt. Zwar verzeichnete das Familien- Spiel- und Sportfest des Bezirks am 12. Mai in Groß-Umstadt, bei dem die Sozialministerin Silke Lautenschläger die Schirmherrin war, mit 171 Teilnehmern eine zufriedenstellende Beteiligung, doch auch hierbei wurde die Beteiligung mehrerer Bezirksvereine vermisst. Bei der Jugendarbeit vertrat der TV Groß-Umstadt beim Paralympic Day in Berlin, beim Jugendevent aller Behinderten- und Nichtbehinderten in Weimar, dem Jugendlager in Schielleiten/Österreich und beim Jugend-Länder-Cup in Köln, den Bezirk Darmstadt hervorragend. Beim Darmstädter Spielfest im Herrngarten trug die VSG Darmstadt zu dessen Gelingen bei.
Hans Hofmann referierte dann über das bundeseinheitliche Anerkennungsverfahren der Rehasportgruppen durch die Krankenkassen. Danach erläuterte Adolf Ehmke (Darmstadt) einen zufriedenstellenden Kassenbericht, die Kassenprüfer Harry Wilkinson und Werner Graf bestätigten ihm eine einwandfreie und korrekte Arbeit. Manfred Picolin (Groß-Umstadt) wünschte sich als Pressewart mehr Unterstützung durch die Vereine, auch bemängelte er die Zusammenarbeit mit einigen Medien.
Dem Vorstand, der vor zwei Jahren bis zum Jahr 2009 gewählt wurde, erteilten die Vereinsvertreter einstimmig Entlastung. In den Vorjahren hatte der Bezirk keinen Sportwart, nun stand mit David Harris (Groß-Umstadt) endlich ein Kandidat zur Verfügung, der auch einstimmig gewählt wurde. Mit Bedauern musste Versammlung zur Kenntnis nehmen, dass Hans Hofmann im nächsten Jahr aus Alters- und Gesundheitsgründen nicht mehr als Bezirksvorsitzender kandidiert, für ihn, der dieses Jahr für seine vielfältigen, unermüdlichen Arbeiten mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet wurde, einen Nachfolger zu finden, dürfte sehr schwierig werden. Umfangreich erläuterte der Präsident des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes, Gerhard Knapp, geplanten Satzungsänderungen, die am 12. April in Frankfurt zur Abstimmung gelangen, für diese Tagung wurden neun Delegierte des Bezirkes gewählt.
Auf die am 1. März im Darmstädter Nordbad stattfindenden offenen süddeutschen Meisterschaften wurde ebenso hingewiesen, wie auf das Familien- Spiel- und Sportfest am 9. August beim TV Groß-Umstadt.

Bezirk II Darmstadt

Trainerwechsel in Darmstadt

Die Leitung des Stützpunkttrainings des Hessischen Behinderten- und
Rehabilitations-Sportverbandes, das montags ab 17 Uhr im Schul- und Trainingsbad in Darmstadt stattfindet, hat nun Rolf Hofmann (Bildmitte)
von seinem Vater Hans Hofmann übernommen, der diese Übungsstunde drei Jahrzehnte leitete.

Foto: Manfred Picolin

Bezirk V Frankfurt

Bezirksmeisterschaft Kegeln

Am Fastnachtsamstag fanden die Behinderten Bezirksmeisterschaft des Hessischen Behinderten und Rehabilitationssportverband (HBRS) Bezirk V Frankfurt und Darmstadt auf den sehr gepflegten Bahnen des KV Riederwald die o.g. Bezirksmeisterschaften statt. Die Ergebnisse nach den einzelnen Leistungsklassen: (H = Herren und D = Damen):

Bezirk Frankfurt/M.

1 H 1 Gerhard Lisowski 1. Platz mit 419 Leistungspunkten VSG Bad Homburg, 2. Platz Harald mit 271 LP. Gold TSV Friedberg-Fauerbach, 1 H 2 Michael Zinden 1. Platz m. 367 LP. VSG Bad Homburg, 2. Pl. Karl Löb m. 182 LP (Abbruch) BSG Hausen, 2 H 2 Walter Hegen 1. Pl. m. 420 LP., 2. Pl. Karl-Heinz Schönnerstedt m. 387 LP. beide BSG Hausen, 3. Pl. Josef Meixner m. 350 LP. VSG Bad Hbg., 3 H 2 Xaver Detzer 1. Pl. m. 447 LP. BSG Hausen, 2. Pl. Gerhard Dippel m. 390 LP., 4 H 1 1. Pl. Harald Beckmann m. 398 LP. VDG Bad Hbg., 2. Pl. Thomas Raihtel m. 334 LP. VSG Frankfurt, 4 H 2 1. Pl. Peter Wagner m. 453 LP. VSG Bad Hbg., 2. Pl. Werner Göring m. 445 LP., 3. Heinz Klingenhagen m. 415 LP. BSG Hausen, sowie Gerhard Beckmann m. 415 LP. VSG Bad Hbg., weitere Platzierungen: Horst Schmidt 410 LP Werra Wehrheim, Horst Ohmeis 404 LP., Manfred Dunkel m. 386 LP. beide VSG Bad Hbg., Horst Zelenka m. 385 LP. BSG Hausen und Johannes Gorißen m. 325 LP. VSG Bad Hbg., 4 D 2 1. Pl. Antje Ohmeis m. 405 LP., 2. Pl. Helga Schindler m. 366 LP. beide VSG Bad Hbg.

Bezirk Darmstadt:

2 H 1 Jürgen Klug m. 430 LP., 2. Pl. Roland Kerner m. 409 LP., 3. Pl. m. 396 LP., 3 H 2 1. Pl. Georg Vittur m. 437 m. LP., 4 H 2 1. Pl. Wilfried Ruff m. 411 LP. Horst Ott Abbruch Schulterver- letzung. 4 D 1 1. PL. Ulrike Bayer m. 290 LP., 4 D 2 1. Pl. Helma Ott m. 457 LP. alle VBSG Pfungstadt.

Die Urkunden und Medaillen wurden durch den Landeskegelwart Herrn Gerhard Dippel und demLandessportarzt Reinhard Küper überreicht.

Die Turnierleitung unter dem Bezirkskegelwart Gerhard Beckmann und dem betreuendem Verein der BSG Hausen (Walter Hegen) ist sehr harmonisch verlaufen und es gab keine Verletzungen.

Gerhard Beckmann

Bezirk V Frankfurt

„Nächstes Jahr bin ich wieder dabei!"

Neujahrsempfang der BSG Hausen kam gut an.

Die Stimmung am Sonntag Morgen beim Neujahrsempfang der Behinderten-Sportgemeinschaft Hausen im Bürgerhaus hätte kaum besser sein können. Mit „Sensationell" und „endlich mal richtig peppig und total unterhaltsam" konnten die Meinungen unter den Mitgliedern und Gästen zusammengefasst werden. Ähnlich äußerte sich auch Michal Winkler, selbst Übungsleiter und aktiver Sitzballspieler in Reihen der Hausener. „Das hat sich richtig gelohnt, hierher zu kommen. Wunderbare Reden vom Bürgermeister und Vorsitzenden, tolle Getränke nebst Häppchen und Suppen, fünf beeindruckende A Cappella-Stimmen, vier Weltmeister im Stacking aus Butzbach und Präsente für mich für den Hessenmeistertitel im Sitzball. Dann gab's noch ein neues Faltblatt vom Verein mit mir auf der Titelseite. So schön habe ich mir den heutigen Sonntag nicht vorgestellt. Nächstes Jahr bin ich auf jeden Fall wieder dabei!" Glücklich über den Zuspruch der Vereinsmitglieder zeigte sich auch stellvertretende Vorsitzende Edith Hofmann: „Durch den Neujahrsempfang und unseren kürzlich durchgeführten Gesundheitstag konnte das *Wir-Gefühl* unter unseren Vereinsmitgliedern geweckt und gefördert werden. Das macht auch in unserem Vorstand Kräfte frei zur Mitarbeit."

Nachdem Vorsitzender Heinz Wagner alle Anwesenden und besonders herzlich das 87-jährige Gründungsmitglied Kasimir Tomkewitsch begrüßt hatte, bedankte er sich bei der Stadt Obertshausen für die umfangreiche und stete Unterstützung bei der Durchführung zahlreicher Veranstaltungen wie zum Beispiel Hessenmeisterschaft im Sitzball und Gesundheitstag. Es folgte eine Ansprache von Bürgermeister Roth. Er könne sich vorstellen, so der Politiker, dass der zum zweiten Mal veranstaltete Neujahrsempfang der BSG Hausen Tradition werde. Schließlich habe die Stadt es ja auch so vorgemacht. „Wenn sich unter den Mitgliedern erst rumgesprochen hat, was hier angeboten wird, kommen nächstes Jahr noch mehr!"

Nachdem sich die Stimmen der A-Cappella-Gruppe „Pentaphonix" erhoben hatten, wurde es ruhig im Vorraum des Bürgerhauses. Die gewaltigen fünf Gesangsstimmen luden ein zu einer Uraufführung in dieser Besetzung. Neben den beiden für die

Obertshausener Musikschule tätigen Thomas Kühn und Verena Henniger konnten sich die Zuhörer über – zum Wahlsonntag passenden – Stimmenabgaben von Inken Schwarz, Thomas Breckner und Ralph-Peter Hahn freuen. Weitere bejubelte Beiträge folgten im Laufe des Vormittags. Dazwischen gab es viel Applaus für sportliche Erfolge im vergangenen Jahr. Die Mannschaft der Sitzballer wurde für die Erringung des Hessenmeistertitels und der erfolgsverwöhnte Sportkegler Xaver Detzer für einen weiteren DM-Titel geehrt. Für ihre 10-jährige Mitgliedschaft wurden Brigitte und Wolfgang Seifert, Waldemar Polak und Vorsitzender Heinz Wagner geehrt. Nachdem Übungsleiter mit Präsenten bedacht, das neue Faltblatt verteilt worden und Süppchen serviert worden waren, durften sich die Vereinsmitglieder über den Höhepunkt des Empfanges freuen: Vier jugendliche Weltmeister im Speed-Stacking aus Butzbach. Bei der aus Amerika stammenden Sportart werden Plastikbecher in bestimmten Formationen auf- und abgebaut. Keiner beherrscht das so schnell wie Miriam Christ, Lorena Braunewell, Timo Reuhl und David Wolf. Nachdem sie musikalisch untermalte Kostproben ihres Könnens gezeigt hatten, wurde das große Display aufgebaut, auf dem das Publikum die mitgestoppte Zeit auf die Hundertstel Sekunde genau ablesen konnte. Auch wenn kein neuer Weltrekord erzielt wurde: Darbietung und Beifall waren weltmeisterlich.

Bezirk V Frankfurt
Auszeichnung für Helga Stappelton

Landrat Peter Walter (links) zeichnete im Kreishaus Helga Stappelton von der VSG Dietzenbach für ihr jahrzehntelanges ehrenamtliches Engagement im Bereich Behindertensport im Kreis Offenbach und darüber hinaus aus.

Gerhard Knapp, Präsident des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes, Peter Treu, der Lebensgefährte von Helga Stappelton sowie Erster Kreisbeigeordneter Carsten Müller waren bei der Ehrung zugegen. Stappelton ist seit 35 Jahren im Vorstand der VSG Dietzenbach, seit 1988 Vorsitzende des Vereins. Sie war u. a. sechzehn Jahre lang Ausbildungsfachwartin des Behindertensportverb andes und zwanzig Jahre Landessportwartin des Hessischen Behindertensportverbandes.

Bezirk VIII – Fulda
Landesehrenbrief und viel Lob für Georg Hüttner

Für sein jahrzehntelanges ehrenamtliches Engagement in den Bereichen Wandern, Sport und Gesellschaft ist Georg Hüttner aus Gersfeld mit dem Landesehrenbrief ausgezeichnet worden. Die Würdigung überreichte ihm die Bürgermeisterin Margit Trittin während einer Feierstunde im Rathaus. Dabei lobte sie: „Ihre Kreativität hat sie immer wieder beflügelt, Gemeinschaftsveranstaltungen auszurichten. Dabei kam ihnen ihr Organisationstalent zugute." Sie bezeichnete Hüttner als Lokomotive, die für viel Bewegung gesorgt und viele Menschen mitgenommen habe. Ein Wort des Dankes richtete Trittin auch an Hüttners Ehefrau Käthe, die ihren Ehemann in all den Jahren kontinuierlich unterstützt habe.
Im Rhönklub-Zweigverein Gersfeld war Hüttner ab 1987, 20 Jahre lang Wanderwart. Von 1978 bis 1987 bekleidete er den Posten des Jugendwarts, davor bereits fünf Jahre im Zweigverein Bischofsheim. In seiner Zeit als Wanderwart führte er elf Wanderwochen, 15 Skifreizeiten, elf Zweitageswanderung und neun Weinbergwanderungen durch; allesamt schöne und unvergessliche Erlebnisse, so Trittin.
Den Verein für Sport und Gesundheit (VSG) habe Hüttner maßgeblich aufgebaut und geführt, sagte die Gersfelder Bürgermeisterin. Als Kassenwart, zweiter und erster Vorsitzender habe er den Verein mehr als 30 Jahre geprägt. Auch überörtlich war Hüttner aktiv: so als Bezirkswanderwart, Bezirkssportwart und als Landesschatzmeister im Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband. Außerdem war Hüttner lizenzierter Übungsleiter im Koronarsport sowie Mitglied in der Sportkommission der Stadt Gersfeld und im Pfarrgemeinderat. Viele Dankesworte schlossen sich an die Rede von Frau Bürgermeisterin Margit Trittin an. Georg Hüttner dankte für den Ehrenbrief, die Dankesworte und allen Weggefährten, die zum Erfolg beigetragen hätten. Hüttner: „Ich habe die Arbeit gerne gemacht."

BAD FÜSSING
wirkt und wirkt und wirkt

Breitensportfest Bad Füssing 2008

Liebe Sportkameradinnen und Sportkameraden,

das Breitensportfest des HBRS in Bad Füssing findet in der Zeit vom

27. Oktober bis 10. November 2008

statt.
Einzelheiten werden später bekannt gegeben.

K.-H. Müller

Ehrenpräsident

Jugendecke

22. Jugend-Länder-Cup 2008

Nachwuchs- und Sichtungswettkampf der Deutschen Behinderten-Sportjugend (DBSJ) im Judo, in der Leichtathletik, im Schwimmen und im Tischtennis

19. - 22. Juni 2008
in
Frankfurt am Main

Als Ausrichter des JLC 2008 möchte der HBRS e.V. alle Vereine bitten, möglichst viele talentierte Jugendliche dem Verband umgehend zu melden, um ein Hessen-Team zu formieren. Bei ausreichenden Meldungen ist der HBRS e.V. bemüht, ein Treffen für alle zu planen, um sich auf den JLC als ein Team einzustimmen (unter Vorbehalt). Der Stichtag zur zahlenmäßige Meldung ist der 19. März; mit der Meldung sind bitte alle Kontaktdaten (Anschrift, Telefon, Email, T-Shirt / Pullover Größe, etc.) des/r Jugendlichen der Geschäftsstelle zu übermitteln.
Die Geschäftsstelle freut sich auf eine rege Rückmeldung.

Vorgaben für den Newsletter

Texte:
MS Word Format(*.*.doc; *.*.txt; *.*.rtf) o.ä., keine Rahmen, keine Formatierungen, keine Exel Tabellen.
Daten dem Betreff entsprechend betitelt!
Bitte verwenden Sie nur MS Systemschriften, keine Sonderschriften!
Bitte Rechtschreibung kontrollieren. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte zu kürzen oder sinnerhaltend abzuänden.
Maximal 3200 Zeichen!
Größere Texte nur nach Absprache.
Bilder:
Auflösung: 300 dpi im Format ca. 10x15cm
Format: *.*.jpg
Daten dem Betreff entsprechend betitelt!
Bilder sind den Textdateien beizufügen.
Bilddateien von Internetseiten können nicht verwendet werden. Fotos, Aufsichtvorlagen, Negative u.ä. können eingesandt werden und werden von uliphoto.de digitalisiert. Eine Rücksendung erfolgt nur bei adressierten und frankiertem Rückumschlag.
Adobe PDF Daten:
Werden nur in Ausnahmefällen verwendet, da das Datenformat kein weiteres Layout zulässt. Schriften einbetten und freigeben.
Besser: MS Word.
Benennung der Daten:
Sämtliche erforderlichen Daten (auch die eMail) sind eindeutig zu bezeichnen und vor Übersendung in einen Ordner zu verpacken, der danach .zip komprimiert wird.

Bei Lieferung von Digitaldaten, die nicht diesen Standarts entsprechen erfolgt in der Regel keine Veröffentlichung.

„Mein Verein in hr4"

Behindertensportler des TV Groß-Umstadt im Radio

Die Behindertensport-Abteilung des TV Groß-Umstadt wurde vom Hessischen Rundfunk dazu ausgewählt, sich an der erfolgreichen Sendereihe „Mein Verein in hr4" am 20. April zu beteiligen. Nunmehr im 4. Jahr besteht diese erfolgreiche Sendereihe, die hessischen Vereinen eine Plattform gibt, sich in ihrer Heimatregion vorzustellen.
Dabei muss der Verein Aufgaben lösen, das Vereinsleben den Hörern vorstellen, die Region und die Menschen vorstellen, die dem Verein das Gesicht geben.
Dabei haben auch die Mitglieder des Vereins die Möglichkeit, bis maxilmal 10 Musikwünsche zu äußern, die dann -- nach Verfügbarkeit und Programm-Kampatibilität durch die hr4-Musikredakteure in das Programm eingepflegt werden.
Zur Ermittlung des „Vereins des Jahres 2008" müssen verschiedenen Aufgaben gelöst werden, die mit entsprechenden Punkten bewertet werden. Die Hörer von „hr4" haben dann zum Schluss der jeweiligen Sendung (sonntags ab 15,05 Uhr) die Möglichkeit, durch einen persönliches Votum per TED über die Gesamtdarstellung des Vereins dem Verein zusätzliche Punkte zu geben.

Im Zusammenhang mit dieser Sendung sind folgende Aufgaben zu lösen:

1. 48 Stunden Aufgabe

Dazu erhält der Turnverein am Freitag vor dem Sendetermin im Programm von „hr4" in der Zeit zwischen 15:05 und 15:30 Uhr eine Aufgabe durch den jeweiligen „hr4" Moderator gestellt, die dann die Behindertensport-Abteilung inverhalb der nächsten 48 Stunden zu lösen hat. Die Auswahl erfolgt aus ais einem der drei Vorschläge zur 48-Stundenaufgabe, die bereits im Vorfeld der Sendung gemeinsam mit dem Producer und Redakteur erarbeitet wurden.

Diese von der Redaktion ausgewählte Aufgabenstellung kann dann vom Zeitpunkt der Bekanntgabe an, spätestens aber ab 15,30 Uhr im Internet unter www.hr4.de <http://www.hr4.de/> unter „Mein Verein in hr4" nachgelesen werden.

2. Regionalquiz zur Region, in der der Verein beheimatet ist

Der Verein muss innerhalb von 60 Sekunden 5 Fragen beantworten. Dazu stellt der Verein 2 Quizkandidaten. Der Verein selbst darf bei der Lösung der Fragen helfen. Jede richtige Antwort bringt 100 Punkte.

*3. **Radioaufgabe*

Der Turnverein erklärt in radiofoner Form, also durch Wort- oder Gesangsbeitrag, wie --nach Auffassung des Vereins -- der Heimatort des Turnvereins zu seinem Namen kam.

TED-Auflösung

Wie bereits in den vergagenen Jahren erhalten auch in dieser Staffel die hr4-Hörer und das Publikum der Vereins-Live-Sendung die Möglichkeit, durch eine 10-minütige TED-Wahl den Verein zu unterstützen. Die wechselnde TED-Nummer wird jeweils in der Sendung gegen 16:40 Uhr bekannt gegeben. Danach ist der TED für 10 Minuten geschaltet.

Die Koordination für diese Sendung hat Ilonka Ganß übernommen, die seit 1980 dem Übungsleiterteam der Rollstuhlsportlergruppe angehört, dass in der Sendung viele Behinderte integriert werden, dafür sorgen der Sportliche Leiter David Harris (Sony) sowie Ableitungsleiter Manfred Picolin.

Die Behindertensport-Abteilung hofft, dass sich an dieser Sendung nicht nur die Mitglieder der weiteren elf Abteilungen des Turnvereins Groß-Umstadt beteiligen, sondern viele Bürgerinnen und Bürger der Region sowie Sportkameraden aus ganz Hessen beteiligen.

Anleitung zu einem Heimprogramm für Teilnehmer an Herzgruppen

Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen in Hessen e.V.

1. Vorsitzende: Prof. Dr. med. Ingeborg Siegfried

11/96

Projekt „Prävention in der Praxis"

von Prof. Dr. med. Ingeborg Siegfried, Biebertal

GESUNDHEITSORIENTIERTES HEIMPROGRAMM MIT BEWEGUNGSÜBUNGEN

Das Leben in der Industriegesellschaft beinhaltet Faktoren, die der Gesundheit schaden können. Bewegungsmangel und Überernährung ergeben sich daraus fast automatisch, wenn man nicht in Eigenverantwortung Wege findet, dieser Entwicklung sinnvoll entgegenzuwirken. Zivilisationserkrankungen, wie arterielle Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße, der Beine und Schlaganfälle sind die Folgen. Zunächst treten Adipositas, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen als Risikofaktoren auf. Die Lebenserwartung steigt zwar für Männer und Frauen in den zivilisierten Ländern, doch für das Altwerden ist ein funktionierender Kreislauf ebenso wichtig wie ein belastbarer Bewegungsapparat, um nicht nur das Leben, sondern auch die Lebensqualität zu erhalten. Bereits eingeführte Gruppenprogramme bieten nicht nur für Patienten mit koronarer Herzkrankheit, sondern auch für die Betroffenen mit den übrigen Risikokonstellationen in Prävention und rehabilitativer Absicht die Möglichkeit der Risikobegrenzung durch Bewegungstherapie.
Von den fünf Hauptbeanspruchungsformen des Sportes: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Flexibilität und Koordination können mehrere Teile in therapeutischer Absicht zur Erhaltung oder Wiedererlangung der Funktionsfähigkeit des Körpers in verschiedener Anwendung und Dosierung genutzt werden. Im Vordergrund steht dabei die Ausdauer für das Herz-Kreislauf-System, Flexibilität, Koordination und in gewissem Maße Kraft für den Bewegungsapparat. Schnelligkeit sollte in der Sporttherapie vermieden werden.
In den Sporttherapiegruppen werden diese Bewegungsfaktoren 60 bis 90 Minuten pro Woche durch geschulte Trainer in verschiedener Weise geübt. Doch soll Bewegungstherapie die verlorengegangene Körperaktivität ausgleichen, so muss diese täglich zur Anwendung kommen.
Vor jeder therapeutischen Sportanwendung muss die Frage geklärt werden, ob im individuellen Fall überhaupt eine Bewegungstherapie dem Gesundheitszustand entsprechend zu verantworten ist. Der sportwillige Normalbürger soll sich vom 35. Lebensjahr an, der Risikofaktorenträger und erst recht der bereits Geschädigte muss sich ärztlich untersuchen und die Bewegungstherapie in Sportart und Dosierung verordnen lassen. Hier ist das grüne Rezept geeignet, auf welchem Bewegungstherapie genau definiert werden kann. Das grüne Rezept ist nicht für die Apotheke gedacht, sondern für den Patienten selber. Auf der Rückseite sind Eintragungen vorzunehmen, die bei Kontrolluntersuchungen mit dem behandelnden Arzt besprochen werden können.

Die so verordneten körperlichen Aktivitäten stellen eine optimale Möglichkeit dar, entweder ein Gruppenprogramm sinnvoll zu ergänzen oder auch eine Alternative dazu zu bilden.

Ein Heimprogramm hat den Vorteil, dass individuell nützliche Körperbewegung unabhängig von räumlicher Ausstattung sowohl in geschlossenen Räumen als auch im Freien anwendbar ist. Solche Programme sind ferner je nach gesundheitlichen Schwerpunkten ergänzbar mit Entspannungs-

und Ausgleichstechniken sowie mit weiteren Ausdauerleistungen wie Wandern, Laufen, Schwimmen. Autogenes Training und Atemübungen bilden optimale Pausenteile für ein Heimprogramm.
Auch im Heimprogramm ist eine Überwachung möglich. Blutdruck- und Pulsmessungen sollten durchgeführt und aufgezeichnet werden. Der Puls kann zu Beginn, nach einem Ausdauerteil und am Ende gezählt werden. Individuelle Gesundheitsschwankungen müssen Beachtung finden, wie es auch in den ärztlich überwachten Therapiegruppen üblich ist. Voraussetzung ist für die Sportanwendung in Eigenverantwortung als Heimprogramm, dass Gegenindikationen beachtet werden, z.B. für Herzkranke orthopädischer Art und auch umgekehrt.

Ein individuelles Heimprogramm setzt eine gewisse Schulung voraus, die z. B. in der Gruppe gelernt werden kann. Ein 30-minütiges Heimprogramm hat auch den Vorteil, dass man es je nach Leistungsvermögen etwa 2 mal täglich oder mehrmals durchführen könnte. Die Sportkleidung soll den klimatischen Bedingungen angepasst sein.

Für das Übungsprogramm ist die übliche Stundengestaltung zu empfehlen.

HEIMPROGRAMM

Einteilung für eine 30-minütige Übungseinheit.

Zur Unterstützung der Beweglichkeit, Elastizität und der Aufwärmung.

Lockerung durch Schüttelbewegung. Dehnung, Streckung des Rumpfes, der Arme und Beine. Kreisbewegungen der Hände, Arme, Füße und Beine.

ca. 5 Minuten

Zur Verbesserung der Geschicklichkeit, Gewandtheit und Koordination

Bewegungsübungen mit Armen und Beinen in verschiedenem Rhythmus mit Beugungen, Streckungen, Schwingen der Arme vor und hinter dem Körper, Rumpfbeugen, Schulterkreisen.

ca. 5 Minuten

Zur Verbesserung der Muskelkraft um Haltung und Führung der Gelenke zu verbessern für Alltag und Sport

Kraftübungen mit Muskelanspannungen und Lockerungen abwechselnd des ganzen Körpers im Stehen, Sitzen, Liegen und gleichmäßiger Atmung.

ca. 5 Minuten

Zum Aufbau und zur Verbesserung der körperlichen Funktionsfähigkeit für Alltag und Sport

Gymnastikübungen in vielfältiger Weise von Kopf bis Fuß im Stehen, Sitzen, Liegen.

Bewegung für Kopf:	Nicken nach vorne und seitwärtsdrehen
Bewegung für Schulter:	Heben, Senken, Kreisen
Bewegung für Arme:	Beugen, Strecken, Schwingen, Kreisen
Bewegung für Rumpf und Becken:	Beugen nach allen Seiten, Drehen mit Richtungsänderung
Bewegung für Beine:	Beugen, Strecken, Kreisen, Schwingen

Anschließend Arme und Beine ausschütteln. Handgeräte können benutzt werden. Tücher, Ringe, Bälle, Luftballons, Stäbe.

ca. 5 Minuten

Ausdauerübung: Gehen auf der Stelle, mit Fortbewegung auf kleinem Raum oder im Freien.
Radfahren – Standfahrrad
Rudern – Rudergerät
Allroundtrainingsgerät
Nordic Walking

Bei den Ausdauerübungen sollen möglichst viele Muskeln einbezogen werden. Unter Pulskontrollen kann je nach Leistungsfähigkeit trainiert werden.
Trainingspuls nach Prof. Hollmann: 180 minus Lebensalter

zunächst ca. 5 Minuten

Ausdauerleistungen können allmählich gesteigert werden. Sie verbessern die kardiopulmonale Ökonomisierung (mehr Leistung durch weniger Kraftaufwand). Ausdauerübungen, die täglich durchgeführt werden, können blutdrucksenkend und blutzuckersenkend wirken und bedürfen dann der Blutdruck- und Blutzuckerüberwachung.
Eine Senkung der Lipide ist möglich bei regelmäßig betriebenen Ausdauerübungen.

Entspannungsübungen und Lockerungsübungen des ganzen Körpers mit Einsatz von günstigen Atemtechniken dienen der aktiven Erholung und dem Ausklang der Belastungsphase.

ca. 5 Minuten

Ein Heimprogramm kann mit individuellen Übungen ergänzt werden. Eine Überlastung sollte ausgeschlossen sein.

ZUR BEACHTUNG:

Nicht zu schnell, nicht zu intensiv, nicht zu oft, nicht zu lang!

Zu wenig nützt nicht, zu viel schadet!

Der Hausberg über dem Fachwerkstädtchen Rotenburg a.d. Fulda steht seit über 30 Jahren für medizinische Kompetenz. Neben den Akut- und Rehabilitationskliniken des Herz- und Kreislaufzentrums sind es in jüngster Zeit auch besonders die Aktivitäten im präventiven Bereich, die zunehmend an Bedeutung gewinnen. In der waldreichen Natur des mittleren Fuldatals finden Patienten und Gäste ideale Voraussetzungen, um dem Körper etwas Gutes zu tun. Über unsere verschiedenen Programme und Aktivitäten informieren wir Sie gerne.

Kardiologische Fachklinik

Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie

Zentrum für Kardiologische Rehabilitation und Prävention

Klinik für Neurologische Rehabilitation

Klinik für Orthopädische und Traumatologische Rehabilitation

Rodenberg-Klinik (für Privatpatienten)

Institut für Klinische Forschung / sportkardiologische Untersuchungen

Praxis für Krankengymnastik, Massage und Bäder

Dialysezentrum

Praxis für Ergotherapie

Zertifizierte Lehrklinik für Ernährungsmedizin

Kardiologische Praxis Dr. Rangkuty

Internistische Facharztpraxis

ocurana – Augen-Tagesklinik

Orthopädisch-Rheumatologische Praxis

Dermatologische Facharztpraxis

Zahnarzt • Naturheilpraxis

AWO-Seniorenresidenz Rodenberg

Herz- und Kreislaufzentrum Rotenburg a. d. Fulda
Heinz-Meise-Straße 100
36199 Rotenburg a.d. Fulda
Tel. 0 66 23 – 88 - 0 Fax 0 66 23 – 88 - 70 10
www.hkz-rotenburg.de

Aktuelles aus dem HKZ

Klinik für Herz- u. Gefäßchirurgie

Chirurgisch-arterielle Bypassversorgung

Seit etwa 1980 wird die innere Brustwandarterie als Bypass verwendet. Die linke Brustwandarterie wird deutschlandweit schon bei der überwiegenden Zahl der Bypassoperationen eingesetzt. In Rotenburg wird jedoch zusätzlich auch die rechte Brustwandarterie verwendet, wenn mehrere Bypässe erforderlich sind. Bypassarterien haben insgesamt die besseren Langzeitergebnisse: Sie verengen und verschließen sich nicht nur seltener als ein Venenbypass, sie haben sogar die Eigenschaft, bei hohem Blutbedarf im versorgten Bereich dicker zu werden, also richtig zu wachsen. Die Bypasschirurgie mit beiden Brustwandarterien ist mit und ohne Herz-Lungenmaschine möglich. Beim jüngsten Klinikfest Anfang Mai demonstrierte Oberarzt Dr. Wigand Knake chirurgische Eingriffe mit Hilfe eines Schweineherzens (Foto).

Vitalregion Mittleres Fuldatal

Im Rahmen des Vereins Pro Region Mittleres Fuldatal engagiert sich das HKZ mit vielen Partnern besonders, um eine gesunde und aktive Lebensweise zu propagieren und die diesbezüglichen Vorzüge des Mittleren Fuldatals bekannt zu machen.

2. Vitaltag 2008

Als ein großes Projekt des Fachforums Vitalregion machte der erste Vitaltag im Mai 2006 auf die zahlreichen Möglichkeiten gesunder Betätigung in der wunderbaren Natur des Mittleren Fuldatals aufmerksam. Als Radler, Wanderer, Läufer, Skater oder Paddler konnte man drei Strecken absolvieren, um zur großen Zielveranstaltung nach Morschen ins Kloster Haydau zu kommen (Foto). Mehrere tausend Menschen erlebten auf diese Weise einen geselligen und gesunden Sonntag. Eine Neuauflage der erfolgreichen Veranstaltung ist für das kommende Jahr geplant. Am **Sonntag, dem 4. Mai** sollen dann verschiedene Routen durchs Fuldatal nach Bebra an den Breitenbacher See führen. Das ganze **lange Wochenende (1.-4.5.08)** wird unter das Motto **„Vitalregion"** gestellt. Viele Aktionen, Vorträge, Kursangebote und Besichtigungen sind denkbar ... Verbunden mit verschiedenen Übernachtungsangeboten entstehen attraktive Arrangements für Reisegruppen – nähere Infos (s. rechts).

Blick ins Schweineherz

Vitaltag 04 MAI 08 Pro Region Mittleres Fuldatal

Vereine und Gruppen aufgepasst!

Info-Telefon „Vitaltag 08" im HKZ:
0 66 23 – 88 - 63 12

www.prmf.de
www.vitalregion.de