HBRSdirekt

AKTUELLE INFORMATIONEN UND BERICHTE

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

Ausgabe 1/2009

LEBEN MIT BRUSTKREBS

Wie geht mein Leben weiter?

Verdienstkreuz am Bande für Erwin Herkert

Seite 15

Wiesbaden: Hallenfussballturnier voller Erfolg

Seite 18

IN DIESER AUSGABE

Titel-Thema
Leben mit Brustkrebs 10

HBRS
Neues Logo für das Projekt „Sport für Menschen mit geistiger Behinderung“ 4
Aus der Geschäftsstelle 4
An- und Abmeldungen 4
Neuer HBRS-Tischtennis-Kader trainiert auf Sensenstein 5
Ausschreibungen 5
Profilbildungslehrgang Rollstuhltanzen 6
Termine 7

Fortbildung
Arbeitstagung Ziele und Praxis des Herzsports 8
Fortbildungslehrgänge 8

DBS
Termine 9
Neuer Anti-Doping-Code in Kraft getreten 9

Verschiedenes
Krankenkassen und Rehasport 13

Talentförderung
„Grünes Band“: Mitmach-Aktion von DOSB und Dresdner Bank 13

Aus den Bezirken 14

GPR
10 Goldene Regeln für gesundes Sporttreiben 22

Buch-Tipp 23

LOTTO. Für alle ein Gewinn.

„Leistungswille und Leistungsförderung sind lebenswichtig für eine sportliche Gesellschaft."

Eberhard Gienger,
Weltmeister am Reck 1974

LOTTO hilft HESSEN

LOTTO unterstützt den Sport in Hessen mit jährlich über **19 Mio. Euro.**

LOTTO Hessen

www.lotto-hessen.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Jahreswechsel 2008/2009 gehört bereits der Vergangenheit an und die guten Wünsche, Hoffnungen und Vorsätze müssen dem Tagesgeschäft und der rauen Wirklichkeit nach und nach weichen. Für 2009 gilt aber weiterhin die Maxime, mit unbeugsamem Optimismus an die neuen Aufgaben heranzugehen und bereits begonnene Maßnahmen zu Ende zu bringen. Sorgen Sie, liebe Vereinsvorsitzende, Abteilungsleiter und Übungsleiter dafür, dass uns dieser Optimismus auch durch sichtbare Erfolge erhalten bleibt. Wie steinig dieser gemeinsame Weg ist, möchte ich an einem kleinen Beispiel aus dem ersten Monat im Jahr 2009 verdeutlichen.

Der Kritik unserer Übungsleiter, in der Fortbildung für mehr Angebote zu sorgen und gleichzeitig neue Inhalte und Aspekte in die Fort- und Weiterbildung mit aufzunehmen, ist der Bereich Lehre mit Nachdruck und intensiver Vorbereitungsarbeit nachgekommen. Als Ergebnis bleibt festzuhalten: Der 1. Lehrgang mit neuen Inhalten und Themen musste mangels Beteiligung abgesagt werden! Ein solches Ergebnis ist leider kein Einzelfall in der Zusammenarbeit zwischen der Basis und dem Verband und zeigt uns, dass das Ziel einer guten Kommunikation und erfolgreichen Zusammenarbeit bei weitem noch nicht optimal ist.

Im Sinne der guten Vorsätze für 2009 haben wir entschieden, den seit über 2 Jahren mit Erfolg aufgelegten Newsletter in einem neuen Outfit zu präsentieren und gleichzeitig für eine noch interessantere und informativere Ausgestaltung zu sorgen. Das neue Magazin soll aber nicht nur die Kommunikation nach innen weiter verbessern, sondern erstmals als Informationsmedium außerhalb unseres Verbandes eingesetzt werden. Um dies erreichen zu können, war neben einer Neugestaltung auch eine deutliche Erhöhung der Auflage notwendig. Da wir für ein so anspruchsvolles Vorhaben eine professionelle Beratung und Unterstützung benötigen, sind wir eine neue Partnerschaft mit dem Unternehmen Max Grafik Design eingegangen, das sich in dieser Ausgabe gesondert vorstellen wird. Wir möchten an dieser Stelle nicht versäumen, Herrn Uli Gasper, der unseren Newsletter mit aus der Taufe gehoben und weiterentwickelt hat, herzlich für die gemeinsame Pionierarbeit zu danken. Über weitere Aktivitäten auf dem Gebiet der Öffentlichkeitsarbeit werden wir Sie zu gegebener Zeit noch informieren.

An dieser Stelle gestatten Sie mir, Sie auf drei wichtige Großereignisse sowie die Hessentagsveranstaltungen im Jahr 2009 hinzuweisen. Eine intensive Mitarbeit der Basis und eine gute Beteiligung bedeutet für den Verband eine große Hilfe bei der Darstellung unserer Aufgaben.

Arbeitstagung der GPR Hessen und dem HBRS unter dem Thema „Ziele und Praxis des Herzsports“ am 24./25.04.2009 in Fulda-Künzell

Deutsche Mannschaftsmeisterschaften im Rollstuhlbasketball der Frauen am 23./24.05.2009 in Frankfurt

Sportveranstaltungen beim Hessentag 2009 vom 05.–14.06.2009 in Langenselbold

Verbandstag des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes am 04.10.2009 in Büdingen

Alle Veranstaltungen werden die Themen Leistungs-, Rehabilitations- und Breitensport sowie die Ziele unserer Verbandspolitik zum Gegenstand haben und ein großes öffentliches Interesse hervorrufen.

Ich fordere Sie deshalb nachdrücklich auf, sich an den Inhalten und den Sportangeboten unseres Verbandes in einem besonderen Maße zu beteiligen. Durch eine starke Mitwirkung werden wir mehr öffentliches Interesse erzielen und dadurch auch mehr Menschen für unsere Vereinsaktivitäten begeistern.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine spannende und informative Lesestunde verbunden mit dem Wunsch, das Magazin möglichst vielen Vorstands- und Vereinsmitgliedern zugänglich zu machen.

Ihr Gerhard Knapp

Neues Logo für das Projekt „Sport für Menschen mit geistiger Behinderung“ gefördert durch die Aktion Mensch

Das neue Logo möchte nach Außen auf die Aktion aufmerksam machen, um möglichst vielen Personen das Thema „Sport für Menschen mit geistiger Behinderung“ näher zu bringen. Im Rahmen des Projekts läuft zur Zeit die erste Übungsleiterausbildungausbildung für Menschen mit einer geistigen Behinderung an der Hochschule Fulda; eine weitere Ausbildung findet im Rahmen des 2. Aktionstags in Marburg am 11. Juli 2009 statt.

Zur Zeit sind 3–4 Modellprojekte für interessierte Werkstätten in Planung, die über Vereinseinsgründung, Übungsleiterausbildung bis hin zur Schaffung der Rahmenstrukturen von der Präsidialkommission GB unterstützt werden.

SPORT

Fachwarte gesucht

Der HBRS sucht für folgende Sportarten jeweils eine/n Fachwart/in:

Kegeln Schere und **Leichathletik**

Aus dieser ehrenamtliche Position haben Sie die Möglichkeit, die Sportart im HBRS übergeordnet mit der Geschäftsstelle zu betreuen. Vorrangiges Aufgabenbiet sollte es sein, Meisterschaften und Trainingsmaßnahmen zu organisieren und als Landesvertreter bei Bundestreffen den HBRS zu repräsentieren und die Verbandsinteressen zu vertreten.

AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

Neue Sprechzeiten der HBRS Geschäftsstelle

Mo, Mi, Fr	09:00–12:00 Uhr
Mo–Do	13:00–16:00 Uhr

Personelle Veränderungen im Sportausschuss

Frau Elisabeth Jakob hat zum Jahresende aus gesundheitlichen Gründen ihren Rücktritt vom Amt der Fachwartin für Leichtathletik erklärt. Das Präsidium bedankt sich bei Frau Jakob für die ca. 2 Jahre, in der sie die Sportart Leichtathletik im HBRS wieder mit Leben gefüllt hat. Der HBRS wünscht Frau Jakob für die Zukunft alles Gute und vor allem Gesundheit.

Anträge auf Bezuschussung von Übungsleitern und Ärzten

Aufgrund der Entscheidung des Vorstandes, dass ab dem Kalenderjahr 2009 nur noch Übungseinheiten (ohne zeitliche Einschränkung) abgerechnet werden können, bedarf es auch einer geringen Änderung der Formulare 01/2008, 02/2008 und 03/2008. Diese können bei der Geschäftsstelle angefordert oder unter www.hbrs.de (Downloads) heruntergeladen werden.

In der Praxis hat sich gezeigt, dass viele Vereine das vereinfachte Verfahren (Formular 05/2008, Bestätigung über die ordnungsgemäße Durchführung von Rehabilitationsport) nutzen. Hier gibt es eine weitere Erleichterung. Ab dem Jahr 2009 ist das oben genannte Formular nur noch einmal jährlich (III. Quartal) einzureichen.

Die Geschäftsstelle weist darauf hin, dass die Anträge auf Bezuschussung von Übungsleitern und Ärzten innerhalb einer Frist von 6 Wochen nach Quartalsende eingereicht sein müssen. Später eingehende Anträge werden unbearbeitet zurückgesendet.

Die spätesten Termine für die Einreichung der Abrechnung sind:

I. Quartal	**12. Mai 2009**
II. Quartal	**11. August 2009**
III. Quartal	**11. November 2009**
IV. Quartal	**7. Dezember 2009**

Neue Formulare zur Zertifizierung von Rehasportvereinen/Rehasportgruppen

Der DBS hat zum 1. Januar 2009 neue Formulare zur Zertifizierung und Anerkennung von Rehasportgruppen herausgegeben. Die Formulare stehen ab sofort auf unserer Internetseite www.hbrs.de (Downloads) bereit.

Als zusätzliches Formular (B) ist ein Beratungsbogen entwickelt worden, das zukünftig zwingend bei allen neuen Teilnehmern am Rehabilitationssport angewendet werden muss. Dieses Formular ist von dem/der Teilnehmer/in und dem Vereinsvertreter/Übungsleiter zu unterschreiben. Eine Kopie ist dem/der Teilnehmer/in auszuhändigen.

Satzung

Wie auf der außerordentlichen Mitgliederversammlung am 12. April 2008 beschlossen, wurde die Eintragung des Verbandes vom Amtsgericht Darmstadt zum Amtsgericht nach Fulda verlagert. Das Amtsgericht Fulda hat die neue Satzung ohne Beanstandungen in das Vereinsregister am 31. Juli 2008 eingetragen.

Das Finanzamt Fulda hat mit Bescheid vom 24.11.2008 die Gemeinnützigkeit bestätigt. Die Satzung ist unter www.hbrs.de abzurufen.

AN- UND ABMELDUNGEN

Neuaufnahmen im HBRS

Bezirk II – Darmstadt *seit 1/2009*
Verein für Reha- und Gesundheitssport Darmstadt e.V., Abt. Rehasport

Bezirk III – Odenwaldkreis *seit 12/2008*
Verein für Gesundheitssport Beerfelden e.V., Abt. Rehasport

Bezirk V – Frankfurt *seit 12/2008*
Gesundheitssport Pro Reha Seligenstadt e.V., Abt. Herzsport

Bezirk VII – Mittelhessen *seit 12/2008*
Verein für Gesundheitssport Wetter e.V., Abt. Rehasport
Verein für Gesundheitssport Driedorf e.V., Abt. Rehasport

Bezirk VIII – Fulda *seit*
Rehasport und Präventionsverein *12/2008*
Bad Hersfeld e.V., Abt. Rehasport
Reha-Sportverein Gesund & Vital *1/2009*
Bad Hersfeld e.V., Abt. Rehasport

Bezirk IX – Kassel *seit 1/2009*
TSV Jahn Calden 1891/07 e.V., Abt. Herzsport

Der HBRS heißt die neuen Vereine herzlich Willkommen und hofft auf eine gute Zusammenarbeit.

Abmeldungen im HBRS

Bezirk IX – Kassel *seit 1/2009*
TSG 1861 Bad Sooden-Allendorf Abt. Rehasport
Freie Turnerschaft Kassel-Niederzwehren e.V., Abt. Behindertensport

Namensänderung

Bezirk IV – Groß-Gerau
Verein für Bewegung und Gesundheit Kelsterbach e.V. (ehem. BSG Kelsterbach e.V.)

AUSSCHREIBUNGEN

Hessische Meisterschaften im Kegeln auf Bohlebahnen

Der HBRS trägt am 18. April 2009 die Hessische Meisterschaft im Einzel- und Mannschaftswettbewerb für Wettkampfkegler aus. Ausrichter ist die BSG Kassel. Veranstaltungsort ist das Kegelzentrum in Bovenden (Niedersachsen). Meldeschluss hierfür ist der 28. März 2009. Die Ausschreibung erhalten Sie von der Landesgeschätsstelle oder unter www.hbrs.de.

Hessische Meisterschaften Kegeln/Classic

Am 26. April 2009 finden die Hessischen Meisterschften im Kegeln/Classic statt. Veranstalter ist der HBRS, Ausrichter der Verein Wiesbadener Sportkegler. Gekegelt wird in Wiesbaden im Konrad-Adenauer-Ring 65. Meldeschluss ist der 29. März 2009. Meldungen bitte an Gerhard Dippel, Quellenstraße 17, 34134 Kassel richten. Die Ausschreibung erhalten Sie von der Landesgeschäftsstelle oder unter www.hbrs.de.

1. St. Vincenz-Triathlon

Der HBRS veranstaltet zusammen mit der Turngemeinde Rüdesheim am 9. Mai 2009 den 1. St. Vincenz-Triathlon. Alle Sportlerinnen und Sportler mit Behinderung sind herzlich eingeladen nach Aulhausen in das St. Vincenzstift. Die Ausschreibung erhalten Sie unter ww.tgr.de oder www.rieslingman.de.

2. Süddeutsche Schwimm-Meisterschaften in Bayern

2008 haben die süddeutschen Landesverbände gemeinsam die ersten Süddeutschen Schwimm-Meisterschaften in Darmstadt mit großem Erfolg ausgetragen. Ziel sollte u. a. sein, zusätzliche Wettkampfmöglichkeit für Schwimmerinnen und Schwimmer zu bieten, die sich auch für den Bundeskader empfehlen können.

Der HBRS möchte alle interessierten Vereine auffordern, auch in diesem Jahr Meldungen für die Süddeutsche Schwimm-Meisterschaft abzugeben, damit eine begonnene „Tradition" nicht schon zu Beginn mangels Meldungen zu scheitern droht.

Meldeschluss ist der 08.03.2009, Petra Kalix, Georg-Brauchl-Ring 93, 80992 München, Telefon (089) 544189-12, kalix@bvs-bayern.com.

Die komplette Ausschreibung ist über die Geschäftsstelle zu beziehen oder unter www.hbrs.de/Termine erhältlich.

Neuer HBRS-Kader trainiert mit Bundes- und Landestrainer auf Sensenstein

Hochmotiviert traf sich der neu formierte und verjüngte HBRS-Kader der Spieler mit Behinderung in der HTTV-Trainingsstätte Sensenstein zum Vorbereitungslehrgang für die Deutschen Jugendmeisterschaften im Tischtennis.

Die neue Landestrainerin Andrea Voigt hatte mit Charly Weber nicht nur einen Rollstuhl-Olympiasieger ins Trainerteam geholt, sondern mit Joachim Voigt auch den seit kurzem amtierenden Bundestrainer, der gleich Ausschau hielt nach jungen Nachwuchsspielern für die Nationalmannschaft. Bereits in den ersten 2 Trainingseinheiten, in denen ein Wettkampf gespielt wurde, konnte er sich davon überzeugen, dass einige der 15 Jugendlichen großes Potenzial haben. „Sie müssen noch lernen, die Behinderung des Gegners besser auszunutzen. Ihr Spiel muss mehr auf Platzierung aufbauen und darf sich nicht so sehr am Spiel der Nichtbehinderten orientieren. Hier sind die Trainer gefordert, in vielen Punkten umzudenken!"

Dies stellte auch Markus Reiter, der Lehrwart des HTTV, fest; er war extra gekommen, um seinen Schützling, Christoph Winkler aus Büßfeld, zu beobachten und Einblick in die Trainingsmaßnahmen anderer Kaderspieler zu bekommen. Auch Fachwart Rolf Beck lobte die gute Atmosphäre und Einsatzbereitschaft der Jungen und zeigte sich erfreut darüber, dass mit Johannes Urban und Tim Laue 2 Spieler extra aus Niedersachsen und Baden-Württemberg angereist waren, um dem guten Ruf des HBRS zu folgen und sich einer leistungsstarken Gruppe anschließen zu können.

Am Abend stand ein intensives Aufschlagtraining auf dem Programm. Danach traf sich der Kader im Seminarraum, um von Voigt in das Weltranglisten-Turnier- und Punktesystem eingeführt zu werden.

Am Sonntag-Vormittag wurde noch einmal an individuellen Feinheiten gearbeitet. Ehe die Spieler nach dem Mittagessen ihren Heimweg antreten konnten, betonte Andrea Voigt noch einmal, dass eine Leistungssteigerung mit Anschluss an die deutsche und Weltspitze nur dann möglich sei, wenn es Verantwortlichen und Spielern gelingt, das neue Förderkonzept 1:1 umzusetzen, das eine Integration in den Nicht-Behindertensport sowie Einzelförderung durch ausgebildete Trainer vorsieht.

Der HBRS-Kader wurde nach dem Lehrgang wie folgt benannt: Daniela Grund, Matteusz Krok, Wolf Meissner, Marcel Miss, Yannik Rüddenklau, Jannik Schneider, Tom Schulz, Sven Voigt, Christoph Winkler.

Andrea Voigt, Rolf Beck

Die Spieler des HBRS-Kaders in der HTTV-Trainingsstätte Sensenstein *Foto: Rolf Beck*

Profilbildungslehrgang Rollstuhltanzen in Bad Vilbel vom 16.–18.01.2009

Nach Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmer, erfolgte durch Jean-Marc Clément und Michael Webel die Einführung in die nüchterne Verbandsarbeit – Zusammenhänge und Problemstellungen in Gesetzen und Vorschriften und wie sich in der lebhaften Diskussion auch da heraus stellte „die Bürokratie lässt grüßen“.

Am Samstagmorgen war bei Frau Ulrike Hesemann-Burger „Erwärmen“ angesagt. Mit großer Fachkompetenz wurden Themen wie Balance, Haltung, „Nabel küsst die Wirbelsäule“ erklärt und geübt. Passend und in Ergänzung dazu erläuterte Dr. Hans-Jürgen Burger die Erkenntnisse über Physiologie und dem manchmal nicht einfachen Miteinander von Tänzerin und Tänzer.

Fotos: Gerhard Bunk

Am Nachmittag wurden durch Andrea Naumann und Michael Webel die Teilnehmer mit dem Umgang des Rollstuhls vertraut gemacht.

Basics und Figurenelemente in den Standardtänzen wurden geübt. Dass dies auch mit den Tänzen Salsa und Hip Hopp funktioniert, vermittelte Daniela Sasse mit Leidenschaft.

Am Abend stand ein virtuelles Tanzturnier auf dem Programm. Die Duo-Paare zeigten mit viel Engagement ihr Können. Auch die Wertungsrichter waren gefordert, die Paare in verdeckten Wertungen zu beurteilen.

Am letzten Vormittag wurden zwei Gruppen gebildet, die unabhängig voneinander eine Choreografie erarbeiten und im Rollstuhl vortanzen sollten. Dass dann von beiden Gruppen das gleiche Musikstück gewählt wurde, war ein glücklicher Umstand. Zwei gelungene Auftritte, sehr unterschiedlich interpretiert, waren das gelungenen Ergebnis.

Abschließend erfolgte eine Zusammenfassung der Referenten über das Gelernte. Verbunden mit nochmaligen kleinen Übungseinheiten.

Das gesellige Beisammensein wurde vor allem am Abend in angenehmer Atmosphäre gepflegt.

Bei dem gut organisierten Seminar wurde der Lernstoff mit viel Lust und Freude von den Referenten vermittelt und von den Teilnehmern ebenso aufgenommen.

Gerhard Bunk

ACHTUNG TERMINVERLEGUNG

Bewegtes Training für Körper und Geist im Rehabilitationssport (LG-Nr. H4009F5)

Aufgrund mangelnder Rückmeldung/ Anmeldung haben wir den 1. Termin (geplant 21.03.09) verlegt, um allen Übungsleitern im Rehasport im Bereich Innere Medizin die Möglichkeit zu geben sich anzumelden.

Inhalte: Das Ziel dieser Fortbildung beruht darauf, funktionelle Bewegungen mit Gedächtnistraining zu ergänzen und Ideen umzusetzen, wie man die Konzentrationsfähigkeit erhalten oder verbessern kann.
Zielgruppe: Übungsleiter im Rehabilitationssport „Innere Medizin“ (ehemals „Innere Organe“)

LEHRGANG

Kleine Schritte für jeden, große Schritte für die Gesundheit (LG-Nr. H4009F6)

Inhalte: Medizinische, psychologische, trainingswissenschaftliche, pädagogische sowie methodisch–didaktische Grundlagen des Rehabilitationssport mit p-AVK und CVI-Patienten.
Zielgruppe: Übungsleiter im Rehabilitationssport „Innere Medizin“ (ehemals „Innere Organe“)

LIZENZ-VERLÄNGERUNG

Lizenz Prüfer Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Termin: 25.04.2009
Ort: Landessportschule Frankfurt
Inhalte: behinderungsspezifische und medizinische Grundlagen für die Prüfung des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderungen, Informationen über Behinderungsklassen, Handhabung der Prüfbedingungen, Inline-Skating, Formalitäten und praktische Anwendung
Zielgruppe: Lizenzinhaber Prüfer Sportabzeichen LSB Hessen
Anmeldung: bis 1 Woche vor Beginn, lsb h, Sport und Gesundheit, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt, Telefon (069) 6789-333, breiten@lsbh.de

TERMINE

Februar

Datum	Veranstaltung	Ort	Veranstalter
6.–8.	Block 10 – Teil II	Frankfurt	HBRS
13.–15.	Kompaktausbildung Physiotherapeuten – Teil I	Bad Vilbel	HBRS
14.	ÜL-Fortbildung	Rüdesheim-Aulhausen	Bezirk Rhein
20./21.	10. Dt. Meisterschaften im Tischtennis für die Jugend (Einzel)	Osterburg	DBS/DBSJ
20.–22.	Block 10 – Teil II	Frankfurt	HBRS
20.–22.	Kompaktausbildung Physiotherapeuten – Teil II	Bad Vilbel	HBRS
21./22.	Int. offene Deutsche Hallenmeisterschaften und Winterwurfmeisterschaften in der Leichtathletik	Leverkusen	DBS
21.	9. DM Tischtennis – Jugend	Breitenbrunn	DBS
21.	Bezirks- und Einzelmeisterschaften im Kegeln/Asphalt	Frankfurt	Bezirk Frankfurt und Darmstadt
21.	HM Kegeln Classic für Blinde und Sehgeschädigte	Frankfurt	HBRS
21.	Regionalliga Nord	Korbach	VSG Korbach
27.	Jahreshauptversammlung	Bensheim	Bezirk Bergstraße
28.2.–1.3.	29. DM Bogenschießen (FITA-Halle)	Saarbrücken	DBS
28.2.–1.3.	Fortbildung Block 30+60 „Im Gleichgewicht mit Feldenkrais“	Bad Soden-Salmünster	HBRS

März

Datum	Veranstaltung	Ort	Veranstalter
6.	Sportschau	Erlensee	TSG Erlensee
7.	Jahreshauptversammlung	Kassel	Bezirk Kassel
7.	ÜL-Fortbildung	Gelnhausen	Bezirk Frankfurt
7./8.	Sonderlehrgang P8/16	Bad Vilbel	HBRS
8.	Wellness Forum	Erlensee	TSG Erlensee
14.	Jahreshauptversammlung	Bad König/Zell	Bezirk Odenwaldkreis
14.	HM Sitzball	Dreieich-Sprendlingen	HBRS
14.	4. Freigerichter Gesundheitstag	Freigericht-Altenmittlau	TGS Somborn 1888
14.	DM Torball (Damen+Herren)	Dortmund	DBS
14./15.	Fortbildung Block 30 „Qigong bei Rückenschmerzen ...“	Frankfurt	HBRS
20.–22.	7. Ordentliche DBSJ-Vollversammlung	Erfurt/Elxleben	DBSJ
21.	Regionalliga Nord	Kassel	BSG Kassel
21.	Bezirksmeisterschaften Bosseln	Lampertheim	Bezirk Bergstraße
siehe Hinweis	Fortbildung Block 40 „Bewegtes Training für Körper und Geist im Rehasport“	Sensenstein	HBRS
27.–29.	Block 30 – Teil I	Frankfurt	HBRS
27.–29.	Block 40 – Teil I	Rotenburg	HBRS
28.	HM Kegeln (Schere) Wettkampfkegler	Wetzlar	HBRS
28.	Bezirksmeisterschaften Kegeln (Mannschaft)	Breuberg/Sandbach	Bezirk Odenwaldkreis
28.	Offene Hess. Einzelmeisterschaften G-Judo	Wiesbaden	HBRS

Arbeitstagung

Ziele und Praxis des Herzsports

Für Herzgruppenärzte, Sportärzte, Übungsleiter und Patienten

Freitag und Samstag, 24./25. April 2009 im Bäder-Park-Hotel Rhön-Therme, Harbacher Weg 1, 36093 Fulda-Künzell, Leitung: Prof. Dr. med. Ingeborg Siegfried, Vorsitzende der GPR in Hessen

Themen
Programm

- Was tut die Deutsche Herzstiftung für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen?
- Herzsport im Wasser
- Die Zukunft des Präventions- und Rehabilitationssports von Herz-Kreislauf-Erkrankungen: organisatorische Aspekte
- Tanzschritte als Herzsport
- Bewegt in den Tag
- Herzgruppen aus medizinischer Sicht: gestern – heute – morgen: so wertvoll wie eine Herztablette
- Training bei chronischer Herzinsuffizienz
- Wintersport als Herzsport
- Eignungskriterien verschiedener Sportarten für den Herzsport
- Ehrung und Verabschiedung von Frau Prof. Dr. med. Ingeborg Siegfried,

Die Teilnahme an der Veranstaltung wird für Übungsleiter und Übungsleiterinnen für die Verlängerung der Fachübungsleiterlizenz mit 9 Stunden angerechnet.
Für Ärzte und Ärztinnen wird die Veranstaltung als zertifizierte Fortbildung mit 9 Fortbildungspunkten und für die Zusatzbezeichnung „Sportmedizin" mit 9 Weiterbildungsstunden (je 1h Kategorie 1, 2, 4, 8, C und E sowie 3h Kategorie I) angerechnet.

Referenten

Prof. Dr. med. Hans-Jürgen Becker
Deutsche Herzstiftung e.V.
Prof. Dr. Birna Bjarnason-Wehrens
Institut für Kardiologie und Sportmedizin
Deutsche Sporthochschule
Staatsminister Volker Bouffier
Hessisches Ministerium des Inneren und für Sport
Prof. Dr. med. Dirk Clasing
Ehem. Mannschaftsarzt im Deutschen Schwimmverband (DSV)
Dr. med. Klaus Edel
Chefarzt des Zentrums für Kardiologische Rehabilitation & Prävention
Prof. Dr. med. Gerd Hoffmann
Johann Wolfgang Goethe-Universität
Institut für Sportwissenschaften
Gerhard Knapp
Präsident des HBRS
Waltraud Meusel
Dozentin für Sport und Musik
Prof. Dr. med. Paul E. Nowacki
Institut für Sportwissenschaften der Justus-Liebig-Universität Gießen
Prof. Dr. med. Ingeborg Siegfried
Vorsitzende der Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen in Hessen e.V. (GPR in Hessen)

DEZENTRALE FORTBILDUNGSLEHRGÄNGE

Der HBRS freut sich, seinen Übungsleiterinnen und Übungsleitern zahlreiche dezentrale Fortbildungslehrgänge anbieten zu können. Sie dienen zur Verlängerung der Übungsleiterlizenz in allen Indikationsbereichen. Die Lehrgangsgebühr beträgt pro Lehrgang 40 Euro. Detaillierte Informationen zu jedem Lehrgang erhalten Sie von der Landesgeschäftsstelle oder unter www.hbrs.de

19.04.2009	Musik, Rhythmus, Bewegung für ältere Menschen	Landessportschule Frankfurt (Bezirk II)
25.04.2009	Rückentraining im Wasser	Einausen (Bezirk I)
25.04.2009	Gezielte und kontrollierte Förderung der Ausdauer, Koordination und Kraft im Herzsport	Bad Endbach (Bezirk VII)
09.05.2009	Möglichkeiten der Psychomotorik Übungsleiterlizenz Geistige Behinderung	Groß-Gerau (Bezirk IV)
20.06.2009	Qigong-8Brokate	Groß-Gerau (Bezirk IV)
27.06.2009	Lebensrettende Sofortmaßnahmen	Bad Homburg (Bezirk V)
23.08.2009	Vielfalt mit Musik, Rhythmus und Bewegung	Landessportschule Frankfurt (Bezirk II)
12.09.2009	Grundlagen-Gymnastik	Dillenburg (Bezirk VII)
19.09.2009	Vielseitiges Kraft- und Ausdauertraining – drin & draußen	Turnverein Eschersheim (Bezirk V)
26.09.2009	Die Kraft des Wassers	Erbach (Bezirk III)
26.09.2009	Kleine Geräte – Große Wirkung	Groß-Gerau (Bezirk IV)
14.11.2009	Verschiedene Wege zur Entspannung	Offenbach (Bezirk V)

Wichtige Informationen rund um das Thema Lizenzerwerb und Verlängerung

Grundsätzlich gilt: Die zu verlängernde Lizenz ist mit einem Lizenzverlängerungsantrag und den notwendigen Nachweisen über 15 Lerneinheiten über den Verein an die Geschäftsstelle einzureichen. Der Antrag liegt als Download unter www.hbrs.de oder kann telefonisch bei der Geschäftsstelle angefordert werden.

Die 15 Lerneinheiten sollen mit dem Profil der Übungsleiterlizenz übereinstimmen und anwendbar sein. Aufgrund des hohen Angebots

von diversen Fortbildungsanbietern (LSBH, DTB, HTV etc.) erkennt der HBRS max. 8 Lerneinheiten fachfremder Institutionen an, wenn diese Fortbildungen im Einklang des Profils der Übungsleiterlizenz ist. Die restlichen Einheiten sind beim Fachverband (HBRS, andere Landesverbände) zu besuchen. Fortbildungen, die zur Verlängerung eingereicht werden, müssen innerhalb des Verlängerungsintervalls (2 Jahre bei Innere Medizin, 4 Jahre bei den restlichen Profilen) besucht werden, damit eine Anerkennung erfolgen kann.

LSBH & HBRS

Bewegung, Spiel und Sport in der (Brust-) Krebsnachsorge

Der Landessportbund Hessen bietet in Kooperation mit dem HBRS und der Hessischen Krebsgesellschaft am 21. März 2009 eine Fortbildung an.

Am Vormittag findet die Praxis statt. „Exemplarische Übungsstunden, Tipps und Ideen für einen abwechsungleichen Stundenaufbau“, mit Referentin Anne Eiden.

Am Nachmittag geht es mit Referentin Eva Bimler um die Theorie „Krebserkrankungen und ihre Auswirkungen auf das Lymphsystem“. Mehr Informationen finden Sie unter www.sport-in-hessen.de

TERMINE DES DBS

14. März 2009
findet die Deutsche Meisterschaft Torball Damen und Herren in Dortmund statt. Veranstalter ist der DBS, ausrichtender Landesverband Nordrhein-Westfalen in Zusammenarbeit mit dem ISC Viktoria Kirchderne. Austragungsort ist die Turnhalle der Gesamtschule Scharnhorst, Dortmund. Die komplette Ausschreibung erhalten Sie von der Landesgeschäftsstelle oder im Internet unter www.hbrs.de.

24. und 25. April 2009
finden die 56. Deutschen Meisterschaften im Sitzball der Herren statt. Veranstalter ist der DBS, Ausrichter der Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen in Zusammenarbeit mit dem BS Oberhausen. Austragungsort ist die Willi Jürissen Halle in Oberhausen. Die namentlichen Meldungen müssen bis zum 28. März 2009 beim DBS eingegangen sein.

25. April 2009
werden die 35. Deutschen Meisterschaften im Sitzball der Damen ausgetragen. Veranstalter ist der DBS, Ausrichter der Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen in Zusammenarbeit mit dem BS Oberhausen. Austragungsort ist die Willi Jürissen Halle in Oberhausen. Die namentlichen Meldungen müssen bis zum 28. März 2009 beim DBS eingegangen sein.

25. April 2009
finden die Internationalen Deutschen Einzelmeisterschaften 2009 im G_Judo statt. Veranstalter ist der DBS, Ausrichter der Judo-Club RBS 1991 Leipzig- Veranstaltungsort ist die Großsporthalle in der Brüderstraße in Leipzig.

09. Mai 2009
lädt der DBS und das National Paralympic Committee zu den 31. Deutschen Meisterschaft im Powerlifting für Rollstuhlfahrer, Amputierte, Les Autres und CPs ein. Ausrichter ist der HBRS in Zusammenarbeit mit dem RSC Bad Wildungen. Gekämpft wird in der Sporthalle der Albert-Schweizer-Schule in Gießen.

23. und 24. Mai 2009
findet die Deutsche Meisterschaft der Frauen im Rollstuhlbasketball statt. Veranstalter ist der DBS. Ausrichter ist der HBRS zusammen mit dem Team Frankfurt. Die namentliche Meldung muss bis zum 15. März 2009 erfolgen.

25. bis 28. Juni 2009 Jugend-Lander-Cup
Der DBS lädt zum Nachwuchs- und Sichtungswettkampf im Judo, Leichtathletik, Schwimmen und Tischtennis alle Mitglieder der DBSJ in den Sportpark Rabenberg nach Breitenbrunn (Sachsen) ein. Die zahlenmäßige Meldung des HBRS muss bis zum 18. März 2009 erfolgen. Die komplette Ausschreibung finden Sie unter www.dbsj.de oder über die HBRS Geschäftsstelle.

03. bis 05. Juli 2009
Deutsche Meisterschaften der Sportkegler – Sektion Schere – sowie die Deutschen Senioren-Meisterschaften. Veranstalter ist der DBS; Ausrichter der Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen in Zusammenarbeit mit der BSG Herne und dem Verein Herner Kegler. Sportstätte ist das Kegelsportzentrum „Gysenberg“ in Herne.

10. bis 12. Juli 2009
finden die International offenen Deutschen Meisterschaften in der Leichtathletik in Sindelfingen statt. Veranstalter ist der DBS, Ausrichter die VfL Sindelfingen und dem Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband. Austragungsstätte ist das Floschenstadtion. Detaillierte Ausschreibung unter ww.dbs-leichtathletik.de oder über die HBRS Geschäftsstelle.

INFORMATIONEN DES DBS

Neuer Anti-Doping-Code in Kraft getreten

DUISBURG, 13.01.2009 – Der Deutsche Behindertensportverband e.V./Nationales Paralympisches Komitee hat fristgerecht zum 01. Januar 2009 den neuen Anti-Doping-Code in Kraft gesetzt und somit die Vorgaben zur Umsetzung im Verband erfüllt. Der neue Anti-Doping-Code ersetzt die bisherige Anti-Doping Ordnung und ist für die Athleten, Trainer, Betreuer sowie Landes- und Mitgliedsverbände bindend.

Der neue Code ist umfangreicher als die bisherige Anti-Doping Ordnung und umfasst alle nationalen und internationalen Änderungen der Nationalen-Anti-Doping-Agentur (NADA) und der World-Anti-Doping-Agentur (WADA). Trotz der Tatsache, dass viele Artikel zwingend zu übernehmen waren, hat sich der DBS bemüht, diesen Code so kurz und so verständlich wie möglich zu gestalten. Die wichtigsten Änderungen betreffen ein flexibleres Sanktionierungssystem bei Verstößen gegen Anti-Doping Regularien, bei dem Einzelfälle stärkere Berücksichtigung finden und die Regelsperre von zwei Jahren verkürzt werden kann. Desweiteren enthält der neue Code Veränderungen in der Verbotsliste, den Medizinischen Ausnahmegenehmigungen und den Meldepflichten der Athleten sowie deren Sanktionierung.

Alle Anti-Doping-Codes und weitere Infos stehen auf der Homepage www.dbs-npc.de (Rubrik Anti-Doping) zur Verfügung.

Leben mit Brustkrebs

Wie geht mein Leben weiter?

Diagnose Brustkrebs – ein Schock für jede betroffene Frau! Das Leben wird von einer Minute zur anderen auf den Kopf gestellt! Unsicherheit, Ohnmacht, Ratlosigkeit, Angst und viele Fragen tauchen auf. Ein „Gedankenkarussell" beginnt sich zu drehen. Wie weit fortgeschritten ist die Erkrankung? Gibt es Therapiemöglichkeiten und Heilungschancen? Kann meine Brust erhalten bleiben? Was ist mit meiner Partnerschaft/Familie?

Auf einige der vielen Fragen versuchen wir hier Antworten zu geben, auch darauf, wie Sport dazu beitragen kann, die Situation der betroffenen Frauen zu verbessern.

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Etwa 50.000 Frauen erkranken pro Jahr und zunehmend sind auch Jüngere betroffen. Warum Brustkrebs entsteht, lässt sich noch nicht mit Gewissheit sagen. Es gibt allerdings bestimmte Risikofaktoren, die die Entstehung von Krebserkrankungen fördern: Neben genetischen Einflussfaktoren, z. B. der Erkrankung von nahen Verwandten, spielen Umweltfaktoren und Lebensgewohnheiten (Übergewicht/ Rauchen/ Alkohol) eine Rolle.

Auch das Alter (> 50 Jahre), hormonelle Einflüsse und Vorerkrankungen stellen einen Risikofaktor dar.

Gymnastische Übungen zur Lymphödemprophylaxe sind ein verpflichtender Inhalt der Sportstunde – und machen sogar Spaß

Was ist Brustkrebs?

Brustkrebs entsteht, wenn Zellen im Brustgewebe entarten und ungebremst wachsen, d. h. sich permanent vermehren. Zu Beginn der Erkrankung gibt es keine Symptome. Das macht die Erkrankung besonders tückisch. Der Früherkennung kommt von daher eine besondere Bedeutung zu. Die erste Auffälligkeit ist in vielen Fällen ein Knoten, der häufig von den Frauen selbst, oder im Rahmen der Früherkennung ertastet wird. Ein Arztbesuch ist in diesem Fall zwingend notwendig.

Alarmsignale

Es gibt Alarmsignale, die die Konsultation des Arztes unbedingt erfordern. Jede Frau, die z. B. Veränderungen der Brust im Umfang, in der Form oder in der Lage, Hautveränderungen, Einziehungen oder Vorwölbungen der Brust, Einziehungen der Brustwarze, Flüssigkeitsabsonderungen aus der Brustwarze, tastbare Knoten (auch in der Achselhöhle) oder einen ungewöhnlichen Gewichtsverlust bei sich feststellt, sollte unverzüglich ihren Arzt aufsuchen.

Dieser wird eine umfassende Diagnostik vornehmen. Dazu gehört in der Regel das Erstellen einer Anamnese, der Tastbefund, eine Mammographie, eine Ultraschall-Untersuchung, ggf. eine Biopsie und die notwendigen Laboruntersuchungen. Weitergehende Maßnahmen wären ggf. eine Computertomographie, ein Knochenszintigramm und oder eine Kernspintomographie.

Nach der Diagnosestellung sind Aufklärung, Information und Beratung über die anstehenden Behandlungsmöglichkeiten von besonderer Bedeutung. Die Wahl des Krankenhauses und/oder eines Brustzentrums (http://www.krebsgesellschaft.de/wub_zertifizierung_brustzentren_hessen,14150.html), das Vertrauen zu Ärzten und den beteiligten sind ein wichtiger Baustein in der Behandlung von Brustkrebs.

Für den Verlauf der Erkrankung und für die Therapie ist es wichtig zu wissen, wie weit eine Ausbreitung des Tumors fortgeschritten ist. Die **TNM-Klassifizierung** betrachtet drei wesentliche Aspekte:

T – steht für die Größe und Ausdehnung des Tumors.

N – steht für die Anzahl und Lokalisation befallener Lymphknoten.

WICHTIG: FRÜHERKENNUNG

Frauen ab dem 30. Lebensjahr haben einen gesetzlichen Anspruch auf eine Früherkennungsuntersuchung einmal pro Jahr. Dazu gehört das Abtasten der Brüste und der Achselhöhlen.

Im Rahmen des Mammographie-Screenings werden in Deutschland Frauen zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre zu einer Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie) eingeladen. Darüber hinaus sollte sich jede Frau über die Selbstuntersuchung der Brust informieren und diese regelmäßig (1 x im Monat) durchführen!

Informationen hierüber erteilen:
Mammographie-Screening Hotline Hessen
(01 80) 3 62 66 66
Ihre Krankenkasse
Hessische Krebsgesellschaft e.V.
http://www.ein-teil-von-mir.de
http://www.kooperationsgemeinschaft-mammographie.de

M – steht für das Auftreten und die Lokalisation von Fernmetastasen in anderen Organen.

Welche Therapiemöglichkeiten kommen in Frage?

In erster Linie wird eine Operation – „brusterhaltend" (Teilresektion) oder „radikal" (Amputation, Mastektomie, Ablatio) notwendig werden. Dazu gehört ggf. auch die Ausräumung der Lymphknoten aus der Achselhöhle mit Hilfe des „Wächterlymphknoten" (Sentinel-Node-Biopsie). Dazu kommen weitere, z. T. systemisch wirkende Therapien wie die Chemotherapie, Hormontherapie, Strahlentherapie (lokal), Antikörpertherapie und ggf. eine Schmerztherapie. Ergänzende Therapien müssen auf ihre Wirksamkeit überprüft und individuell durchgeführt werden.

Greifen, kneten, pumpen dienen der Ödemprophylaxe

Dass bei den aufgeführten Therapien heftige Nebenwirkungen und Folgen auftreten können, liegt auf der Hand. Das führt zu einer hohen physischen und psychischen Belastung der Patientin. Bewegungseinschränkungen im Schulter- Arm-Bereich und Lymphödeme sind nach der Operation häufig zu beobachten. Heftige Nebenwirkungen kann die ggf. notwendige Chemotherapie verursachen. Veränderungen des Blutbildes, Haarverlust, Übelkeit/Brechreiz, Appetitlosigkeit, Schleimhautentzündungen, Infekt-Anfälligkeit u. a. m. kommen vor. Auch eine Hormontherapie (Hitzewallungen, Übelkeit, Stimmungsschwankungen) oder Strahlentherapie (Hautreaktionen) verursachen ggf. Nebenwirkungen, die individuell allerdings sehr unterschiedlich ausfallen können.

Der Wiederaufbau der Brust, die Versorgung mit Hilfsmitteln (z. B. Prothesen) und physiotherapeutische Maßnahmen (Krankengymnastik, Lymphdrainage) sind mögliche weitere Stationen der Therapie.

Die Rehabilitationskette:

Im Anschluss an die Behandlung in der Akutklinik führen die meisten Frauen eine ambulante oder stationäre Rehabilitation durch. Dort erhalten sie zunächst auch noch die in der Akutklinik begonnene krankengymnastische Versorgung. Parallel dazu, ergänzend oder danach erfolgen sporttherapeutische Maßnahmen. Diese Bewegungsangebote finden in Gruppen statt und enthalten neben funktionellen Aspekten auch pädagogische und psychosoziale Komponenten. Diese können dann den Übergang in die ambulante Rehabilitation am Wohnort bilden, der Einstieg in den Rehabilitationssport.

Ärzte und Sportwissenschaftler haben in vielen Studien den positiven Effekt von Sport und körperlicher Aktivität auf die Leistungsfähigkeit, den psychischen Zustand und die Lebensqualität von Krebskranken nachgewiesen. Körperliche Aktivität ist daher sowohl als begleitende und unterstüt-

„zwischendurch auch mal ausruhen..." Der Wechsel von Be- und Entlastung ist wichtig

WARUM SPORT?

Sport tut gut und trägt zur Genesung und Bewältigung der Krankheit bei. Die sportlichen Inhalte der Rehabilitation werden von den Frauen daher meist sehr geschätzt.

In den Gruppen „Sport in der Krebsnachsorge" wurde nach den Motiven gefragt, die die Teilnehmerinnen dazu animieren am Sport teilzunehmen. Wer ein bisschen sensibel ist, wird sich die Gedanken und Gefühle der betroffenen Frauen vorzustellen können, wenn diese über ihre Motive zum Sportreiben sagen (Auswahl):

Abschalten, fallen lassen, getragen sein; Lachen und auch traurige Dinge besprechen; Ich fühle mich gut aufgehoben; Stärkung des Immunsystems; Fit bleiben; Gemeinschaft macht Spaß; Verstanden werden; Sorgen des Alltags für eine Stunde vergessen; Gedankenaustausch; Begleitung

Kräftigungsübungen lassen sich beim Circuittraining abwechslungsreich gestalten

LITERATURHINWEISE

Baumann, F.T./Schüle, K. (Hrsg.): Bewegungstherapie und Sport bei Krebs, Deutscher Ärzte-Verlag Köln 2008, ISBN 978-3-7691-0564-3

Dimeo, Fernando C.: Krebs und Sport Weingärtner Verlag 2006 ISBN3-9804810-6-9

Rost, Richard: Sport- und Bewegungstherapie bei inneren Krankheiten Deutscher Ärzte-Verlag Köln 2005 ISBN 3-7691-0411-0

Deutsche Krebshilfe Bonn: Brustkrebs – (die blauen Ratgeber, 2007) ISBN 0946-4816

SPORT IN DER KREBSNACHSORGE

Am Mittwoch gehen wir zum Sportverein,
wir bewegen uns, aber nicht allein!
Womit „sporten“ wir in dieser Stunde?
Spielen wir mit Bällen oder tanzen wir 'ne Runde?
Sollen wir den Bizeps stählen
oder müde Bauchmuskeln quälen?
Sollen wir uns bei Spielen abhetzen?
Gehirnzellen zum Joggen einsetzen?
Aerobic mit Musik präsentieren?
Zur Koordination Arme und Beine gleichzeitig trainieren?
Noch vieles mehr könnten wir hier sagen,
warum tun die das, werden sich Außenstehende fragen?
Sind Krebsbetroffene denn noch fit und machen bei solchen Sportarten mit?
Natürlich könnten wir jetzt sagen,
wir können sogar ganz viel Neues wagen,
Krebsbetroffene von heute sind aufgeschlossen,
trainieren fleißig und unverdrossen.
In der Krebsnachsorge gibt es Frauen und Übungsleiter,
die mit einem Engagement – froh und heiter,
planen und organisieren tolle Sachen,
die in der Gruppe sehr viel Freude machen.
Und so kommen wir zum Schluss,
dass Sport in der Krebsnachsorge eine tolle Sache sein muss!

Gedicht aus einer Sportgruppe

zende Maßnahme während der Therapie, als auch in der Nachsorge bei Krebserkrankten etabliert. Bewegungsangebote in Gruppen wirken ganzheitlich. D. h., sie haben positiven Einfluss auf den physischen, psychischen und sozialen Bereich. Z. B.:

Physisch
- Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems
- Stärkung des Immunsystems
- Verringerung oder Aufhebung von Bewegungseinschränkungen
- Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit
- Haltungsschulung
- Lymphödemprophylaxe
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Positiven Einfluss auf das Fatigue-Syndrom

Psychisch
- Freude und Wohlbefinden
- Vertrauen in den eigenen Körper wiederfinden über bewusste Körperwahrnehmung
- Unterstützung bei Schmerz- und Stressbewältigung
- Angstabbau
- Stärkung der eigenen Ressourcen

Sozial
- Erleben von gruppendynamischen Prozessen (Kommunikation, Kooperation)
- Aufbau sozialer Kontakte
- Erfahrungsaustausch, Selbsthilfe
- Anregung außersportlicher Aktivitäten (Ausflüge, Gesprächskreise, Vorträge ...)

Erfahrungen im Bereich „Sport bei Brustkrebs“ bestehen in Deutschland seit mehr als 25 Jahren. Der HBRS und der Landessportbund Hessen e.V. führen die Ausbildung „Sport in der Krebsnachsorge“ durch.

Ursula Weingärtner

Ein gemütlicher Stundenausklang gehört einfach dazu

KRANKENKASSEN UND REHASPORT

Kurzsichtig denken, Geld verschenken

Fast alle Krankenkassen messen mit zweierlei Maß, wenn sie aus ihrem goldenen Füllhorn ganz nach Belieben erkleckliche Summen an ihre Mitglieder verteilen und ihnen womöglich noch „Bonuspunkte" schenken, für die dann mehr oder weniger praktische Sachen eingetauscht werden können.

Für die Teilnahme bei einem Jazz-Tanzkurs gibt es einen Zuschuss (Anmerkung eines Fastnachtsgecks: zum Kostüm für den Auftritt auf der Karnevalssitzung?). Weil Kochkurse im Fernsehen boomen (bei denen man auch viel über „gesundes Essen" lernen kann), folgt man dem Trend und unterstützt finanziell „Kurse für gesunde Ernährung". Selbst die Mitgliedschaft in einem beliebigen Sportverein wird belohnt, egal wie oft man dort etwas für seine Gesundheit tut. Wer geschickt zwischen verschiedenen Angeboten hin und her springt, hilft seiner Gesundheit – und wird dabei noch finanziell unterstützt. Alles zur Prävention, also zur Vorbeugung gegen Krankheit und Behinderung.

Anders sieht es bei Rehabilitationssport von kranken und behinderten Menschen aus. Nach § 44 Abs. 3 SGB IX haben sie zwar einen Rechtsanspruch auf diese „ergänzende Leistung zur Rehabilitation", auch eine Präventionsmaßnahme. Wenn aber 50 (bei Schwerstbehinderung bis zu 120) Einheiten vorbei sind, ist damit Schluss. Aber die Behinderung hat sich deshalb nicht in Luft aufgelöst und die Übungsgruppen für Rehabilitationssport brauchen immer noch ausgebildete Fachübungsleiter und ärztliche Betreuung, auch wenn die Teilnahme anschließend „in eigener Verantwortung" weitergeführt werden soll, wie es die Kassen immer fordern.

Und weil das BSG (Az B 1 KR 22/07 R) jetzt entschieden hat, dass die Kassen zukünftig auch nicht mehr die Fahrtkosten zum Rehasport übernehmen müssen, weil Rehasport keine „Behandlung" im Sinne von SGB V ist, sondern „nur" eine ergänzende Leistung,, müssen selbst Rollstuhlfahrer bei den extrem gestiegenen Spritkosten alles selbst übernehmen, auch wenn der nächstgelegene Rollstuhl-Sportverein 50, 80 oder 100 km entfernt ist. Statt 1 % Zuzahlung, die sie als „chronisch kranke Menschen" zu leisten hätten, kommen da schnell 8 oder 10 % des Einkommens zusammen, die sie für ihre Gesundheit selbst aufbringen müssen.

Kein Wunder, dass sich da mancher für die zweitbeste Lösung nach Rollstuhlsport entscheidet und sich regelmäßig Krankengymnastik verordnen lässt. Das ist dann für die Kasse fünf – oder sechsmal so teuer – und für diese „Behandlung" muss sie auch noch die Fahrkosten ersetzen.

Noch paradoxer wird es, wenn man bedenkt, dass die Menschen, die Rehasport betreiben, gesünder sind als ihre bequemeren Zeitgenossen, dass sie statistisch nachgewiesen seltener ins Krankenhaus müssen und dass die Kassen selbst bei zwei mal Training pro Woche an den Sportverein, der den Rehasport anbietet, maximal Beträge überweisen müssten, mit denen die Behandlung z. B. in einem Querschnittzentrum nur für einige Stunden, noch nicht einmal für einen einzigen Tag, finanziert werden könnte.

Das meint Herbert Müller – Vorsitzender der Rollstuhl-Sportgemeinschaft Koblenz e.V. mit über 300 Mitgliedern

Aber es nützt gar nichts, wenn Sie jetzt nur mit dem Kopf nicken oder Ihre Zustimmung murmeln. Kopieren Sie diesen Artikel oder schneiden Sie ihn aus und schicken Sie ihn mit Ihrem Kommentar an Ihren Bundestagsabgeordneten, an die Bundesgesundheitsministerin und am besten auch an den für Sport zuständigen Innenminister, der eigentlich als Rollstuhlfahrer und Politiker das Unverständnis über diese Form der Geldverschwendung teilen sollte. In diesem Jahr wird ein neuer Bundestag gewählt und erfahrungsgemäss haben Politiker in einem Wahljahr eher ein offenes Ohr für die Sorgen ihrer Wähler.

TALENTFÖRDERUNG

„Grünes Band": Mitmach-Aktion von DOSB und Dresdner Bank

Zum 23. Mal in Folge verleihen die Dresdner Bank und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) „Das Grüne Band für vorbildliche Talentförderung im Verein".

Um die 50 mit je 5.000 Euro dotierten „Grünen Bänder" können sich alle Sportvereine bewerben, die sich besonders stark in der Nachwuchsförderung engagieren. „Es macht Spaß, die Vereine mit diesem Preis zu Höchstleistungen anspornen zu können", freut sich Michael Wedell, Leiter Corporate Affairs der Dresdner Bank.

Wie im Vorjahr ergänzen drei Sonderpreise zum Thema Dopingprävention den Wettbewerb. „Talentförderung und Dopingbekämpfung – für uns sind das zwei Seiten derselben Medaille", sagt Michael Vesper, Generaldirektor des DOSB. Die Sonderpreise sind ebenfalls mit je 5.000 Euro dotiert. Bewertet werden unter anderem die Angebote und Programme der Vereine in der Prävention sowie die Zusammenarbeit mit Landesverbänden oder der Nationalen Anti-Doping-Agentur (NADA).

Die Jury bilden – neben Michael Wedell (Dresdner Bank), Michael Vesper und Dietrich Gerber (DOSB) – Olympiasiegerin Britta Heidemann (Degenfechten), Ironman- Weltmeister Normann Stadler und die Anti-Doping-Expertin Sylvia Schenk.

Bisher wurden 1.393 Vereine mit dem bedeutendsten Nachwuchsförderpreis des deutschen Sports, ausgezeichnet. Rund 7,3 Millionen Euro sind seit 1986 an Jugendabteilungen in Sportvereinen geflossen – Fördermittel, von denen bislang mehr als 180.000 aktive Kinder und Jugendliche in Deutschland profitierten.

Die Bewerbungsfrist endet am 31. März 2009. Informationen und Bewerbungsunterlagen zum Download gibt es im Internet: www.dasgrueneband.com, www.dresdner-bank.de/verantwortung und www.dosb.de

DOSB/Dresdner Bank

DARMSTADT

Hans Hofmann (links), überreichte in einer Feierstunde das Goldene Sportabzeichen an René Kallup vom TV Groß-Umstadt *Foto: Manfred Picolin*

René Kallup erwarb zum 13. Mal das Goldene Sportabzeichen

GROSS-UMSTADT – Zahlreiche hessische und deutsche Meisterschaften gewann der 34-jährige René Kallup vom TV Groß-Umstadt in der Leichtathletik. In einer Feierstunde erhielt der vielseitige Sportler nun eine weitere Auszeichnung.

Im Jahr 2008 erfüllte Kallup zum 13. Mal die Bedingungen zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens für Behinderte, dafür verlieh ihm der Vorsitzende des Bezirks Darmstadt im Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband, Hans Hofmann, Urkunde und das Goldene Sportabzeichen. Hofmann lobte dabei das stets beispielhafte Auftreten des Athleten. der seit 1996 an hessischen und deutschen Leichtathletik-Meisterschaften erfolgreich teilnimmt.

Manfred Picolin

4. Sächsische Special Olympics:

Umstädter gewinnen 26 Medaillen in Riesa

GROSS-UMSTADT – Am 24. und 25. Januar fand das 4. Sächsische Special Olympic Schwimmfest in der Schwimmhalle an der Ergasarena in Riesa statt. Beteiligt waren rund 200 Schwimmerinnen und Schwimmer aus Sachsen, Thüringen, Bayern und Hessen.

Zur feierlichen Eröffnung mit Special Olympics Hymne und dem Eid: „Lasst mich gewinnen! Doch wenn ich nicht gewinnen kann, lasst mich mutig mein Bestes geben“ richtete die Oberbürgermeisterin der Stadt Riesa, Gerti Töpfer, Grußworte an die Anwesenden, die Athleten, deren Trainer, Betreuer und Familienangehörige, die alle begeistert von der Atmosphäre dieses traditionell im Januar ausgetragenen Special Olympics Schwimm-Highlights waren. Nicht zuletzt durch das beeindruckende Engagement der freiwilligen Helfer des Sportclubs Riesa, des Städtischen Gymnasiums und den Organisatoren dieses Wettbewerbs.

Vom TV Groß-Umstadt beteiligten sich 17 Schwimmerinnen und Schwimmer, die aufgrund der großen Teilnehmerzahl, nur in zwei Disziplinen sowie den Staffeln starten durften.

Wie schon bei zahlreichen vorherigen Wettkämpfen war Denis Rückert der herausragende Athlet bei den Männern und Alexander Biermann bei der Jugend. Mit 1:28,33 Minuten gewann Rückert die Goldmedaille im 100 m Lagen und mit 38,71 Sekunden beim 50 m Schmettern. Auch Thomas Weber überzeugte mit 1:28,33 Minuten beim 100 m Freistil, die ihm ebenfalls die Goldmedaille einbrachte. Moritz Appel siegte in seiner Spezialdisziplin, dem 100 m-Brustschwimmen mit 1:41.58 Minuten. Markus Kalliwoda überraschte mit seinem Sieg im 50 Freistil und dem 2. Rang beim 50 m Rückenschwimmen. Zweimal als Zweiter schlug Christian Günter beim 100 Brust und 100 Feistil an. Michael Cestara holte Silber beim 50 Rücken. In guter Form präsentierte sich Steffen Büchler über 100 Meter Brust und Freistil, bei denen er alsFünfter anschlug. Alexander Biermann stellte mit 0:44,66 Sekunden im 50 Schmetterling eine persönliche Bestzeit auf und gewann Gold in der Jugendklasse, ebenso waren die 1:26,32 Minuten beim 100 Meter Lagenwettbewerb persönliche Bestzeit und auch hier gewann er Gold bei der Jugend. Bei ihrem Debüt gefielen Mutlu Celebi und Dennis Schlee, während Celebis Silber und Bronze im 25 Meter Freistil und Rückenschwimmen holte, erreichte Vereinskamerad Schlee die Ränge 4 und 5 in der Jugendklasse. Beachtliche Erfolge für die Schüler der Dieburger Gustav-Heinemann-Schule.

Bei den Frauen belegte Anke Badior Platz 1 über 100 m Freistil mit 2:10,41 Minuten, und konnte dabei ihre Vereinskameradin Stefanie Fahnenschreiber auf Platz 2 verweisen, für die 2:12,14 Minuten gestoppt wurden. Die 50 Meter Schmetterling gewann Stefanie Fahnenschreier Gold nach 1:12,44 Minuten.

Zweimal Silber heimste Ute Schuchmann über 50 Freistil und Rücken ein und Laura Ortmann wurde bei der starken Konkurrenz Zweite über 50 Freistil und kam über 50 Rücken auf den 4. Rang.

Die Männerstaffel I über 25 Meter Freistil mit Moritz Appel, Alexander Biermann, Thomas Weber und Deni Rückert wure mit Silber belohnt, auch die Staffel II des TV Groß-Umstadt mit Steffen Büchler, Michael Cestara, Markus Kalliwoda und Christian Günter wurde Zweite in ihrer Leistungsgruppe. Die Frauen-Staffel über 4x25 Meter Feistil mit Anke Badior, Stefanie Fahnenschreiber. Ute Schuchmann und Jasmin Zaibak holte ebenfalls Silber.

Mit 11 Mal Gold, 12 Mal Silber und 3 Mal Bronze gehörte das Team des TV Groß-Umstadt mit zu den erfolgreichsten Teams dieses Schwimmfestes. Das Konzept der Sportstadt Riesa basiert auf drei Säulen: Sportliche Großveranstaltungen mit meist internationalem Charakter, die Unterstützung von Spitzensportlern und die intensive Förderung des Breitenports wie diese Special Olympics.

Fazit des Umstädter Teams: Wir fahren gerne wieder nach Riesa, denn Riesa war „Spitze“.

Manfred Picolin

ODENWALDKREIS

Erwin Herkert (rechts) und Landrat Horst Schnur *Foto: Ernst Schmerker*

Verdienstkreuz am Bande für Erwin Herkert

ERBACH – Im Historischen Sitzungssaal des Erbacher Landratsamtes wurde Bezirkssportwart Erwin Herkert am 28. Januar das „Verdienstkreuz am Bande der Bundesrepublik Deutschland" verliehen.

Erwin Herkert sah sich angesichts eines durch einen Motorrad-Unfall verursachten körperlichen Handicaps Mitte der 60er Jahre dazu veranlasst, nach einer angemessenen gesundheitsfördernden sportlichen Betätigung zu suchen, fand diese in der damaligen Erbacher Versehrtensportgemeinschaft (VSG Erbach) und geht seinen leibesertüchtigenden Ambitionen bis heute nach.

Von der ersten Stunde an war er mit Begeisterung und Einsatzfreude bei der Sache, bewies organisatorisches Talent und wurde schon bald in verantwortungsvolle Positionen berufen: 1966 Übungsleiter der heutigen BSG Erbach, 1977 Sportwart des Behindertensportbezirkes Odenwaldkreis, 1979 Sportabzeichen-Prüfer des Behindertensportbezirkes, 1986 Vorsitzender der BSG Erbach

Erwin Herkert übt diese Funktionen noch heute aus und ist damit seit mehr als vier Jahrzehnten für den örtlichen sowie regionalen Behinderten- und Rehabilitationssport ehrenamtlich aktiv.

In seiner Sportgemeinschaft betrieb er die Integration geistig behinderter Jugendlicher, trug wesentlich zur Bildung einer Diabetes-Sportgruppe bei und organisierte eine Wassergymnastik.

Er selbst hält sich mit Gymnastik, Spiel, Schwimmen und Radfahren fit.

Zusammen mit seinen Erbacher Vereinskameraden hat Erwin Herkert in der Vergangenheit besonders in seiner Lieblingsdisziplin Sitzball zahlreiche Meisterschaften und Turniersiege errungen.

Erwin Herkert hat sich große Verdienste um den regionalen Behindertensport erworben. Sein ehrenamtliches Engagement wurde bereits mit hohen Auszeichnungen seitens des HBRS, des DBS, des Landessportbundes Hessen, des Sportkreises Odenwald, der DOG, des TSV 1860 Erbach, des Landes Hessen und des Odenwaldkreises gewürdigt.

Was den gelernten Tuchweber mit seinem Motorradunfall als persönliches Unglück traf, erwies sich für den Odenwälder Behinderten- und Rehasport als ein echter Glücksfall. Erwin Herkert begnügte sich nämlich nicht mit einer beruflichen Neuorientierung hin zum Bürokaufmann und steigerte mit eiserner Disziplin sein sportliches Leistungsvermögen, sondern brachte sein Engagement auch für seine Schicksalsgefährten sowie andersartig behinderte Menschen ein.

Heinz Grünewald

FRANKFURT

Mit viel Schwung ins neue Jahr

HAUSEN – Neujahrsempfang der BSG Hausen erneut sehr erfolgreich.

Ihren Anteil am Gelingen des Neujahrsempfanges der BSG Hausen am 18.01.2009 hatten diese jungen Damen der Rope Skipper TGS Bieber. Mit tosendem Beifall wurde ihr sportliche Auftritt von knapp hundert Mitgliedern der Behinderten-Sportgemeinschaft Hausen zum Ende der Veranstaltung honoriert.

Zu Beginn des Neujahrsempfanges im Bürgerhaus Hausen hatten Bürgermeister Bernd Roth und Vorsitzender Heinz Wagner die Mitglieder herzlich begrüßt. Besondere Erwähnung dabei fanden Ehrenmitglied Barbara Schmitt, Ehrenvorsitzender Helmut Schmitt und das 88-jährige Gründungsmitglied Kasimir Tomkewitsch. Er kann immerhin auf 45 Jahre Mitgliedschaft zurückblicken.

Die beiden Lämmerspieler Zauberer Jürgen Ulmer und Jörg Furi entführten anschließend ihr Publikum in das Reich der Magie. Die unter dem Namen „DuOH!" arbeitenden Freizeitkünstler verzauberten die Zuschauer mit verblüffenden Tricks und erfrischenden Einlagen.

Mit großem Stolz sprach Vorsitzender Heinz Wagner über die „sportlichen Leistungen der wettkampforientierten Abteilungen Sitzball und Kegeln". Entsprechend wurde die Hessenmeistermannschaft im Sitzball sowie Nationalspieler Karl-Heinz Reeg mit Geschenken bedacht. Auch die erfolgreichsten Kegler durften sich über diese Anerkennung freuen. Neben der Mannschaft, die den ersten Platz in der Hessenmeisterschaft belegte wurde der Hessenmeister und zweite der Deutschen Meisterschaft 2008, Xaver Detzer, geehrt. Auch Kollege Karl Löb wurde für den Hessenmeistertitel und eine dritte Platzierung bei den Deutschen Meisterschaften mit einem Geschenk belohnt. Walter Hegen nebst Werner Göring wurden von den begeisterten Vereinsmitgliedern mit großem Applaus für die Erringung der Bezirksmeisterschaft und den dritten Platz bei den Hessenmeisterschaften bedacht.

Urkunden für 10-jährige Mitgliedschaft wurden anschließend bereit gehalten für Reinhold Simon, Georg Hoffmann, Hans Rückert, Hubert Welzel und Ursula Zweig.

Fortsetzung nächste Seite

FRANKFURT

Für 20-jährige Mitgliedschaft erhielt Heinz Vötsch, Abteilungsleiter in der Sportart Sitzball, eine Urkunde und einen Einkaufsgutschein; zusätzlich eine Ehrennadel bekam Erich Walter für 25 Jahre Vereinstreue.

Nachdem die beiden Lämmerspieler Zauberer erneut das Zwerchfell ihres Publikums sowie die Mundmotorik mit einstudierten „Ahs" und „Ohs" strapazieren durften, standen die engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie die Abteilungsleiter im Fokus der Aufmerksamkeit. Vorsitzender Heinz Wagner und stellvertretende Vorsitzende Edith Hofmann verteilten noch Präsente für „Säulen im Verein". Bevor dann der letzte Höhepunkt in Form von brillant betätigten Springseilen folgte, durften sich alle Mitglieder am warmen Büffet erfreuen.

Homburger Koronar-Sportler veranstalteten Nikolausfeier

BAD HOMBURG – Am 8. Dezember war es wieder soweit: 92 Koronar-Sportler trafen sich traditionell in „Pinocchio's Wintergarten" in Ober-Eschbach, der nun doch noch nicht abgerissen ist, um ihre fröhliche Nikolausfeier zu zelebrieren.

Und was wurde nicht abermals von den Aktiven aufgeboten! Nach der Begrüßung durch den 1. Abteilungsleiter, Albert Brinkmann, eröffnete das Altmitglied Wilhelm Hübner (86) mit einem Violinen-Solo den musikalischen Teil, dem sich bald der weihnachtliche Gesang aller anschloß – die Texte hatte die Organisation vorsorglich auf die Rückseite des ausliegenden Programms gedruckt. Damit war schon für frohe Stimmung gesorgt.

Die Damen des „Hof-Balletts" *Foto: Dieter Lehmann*

Drei Damen trugen im weiteren Verlauf besinnliche wie heitere Christbaum-Geschichten vor, und der Auftritt eines vorgeblichen „Meister-Geigers" (Dieter Lehmann), der vor lauter Erzählungen zu seiner angeblichen Ausbildung im Konservatorium und sonstigem Unsinn schließlich nicht zum Geigen kam, so dass sein Können ungeprüft blieb.

Ein Höhepunkt war der Auftritt des „Hof-Balletts", Damen der Sportgruppe jeden Alters, mit einem quirligen Tanz „under the Christmas tree", von der Übungsleiterin Jutta Stahl an vielen Abenden einstudiert und laut bejubelt.

Nach dem Dank des 1. Abteilungsleiters für besondere Verdienste kam schließlich der Nikolaus persönlich (Wilhelm Hübner), im roten Mantel und mit Rauschebart, die Rute in der Hand und mit seinen Gaben. Er verteilte, von Tisch zu Tisch gehend, die Päckchen, welche – ein hübscher Einfall – jeder aufgefordert war, mitzubringen und am Eingang in die bereitstehenden Säcke zu werfen. Alle blieben bis spät zusammen, und auch der älteste Aktive (93!) hielt frohgemut bis zum Schluss durch!

Dieter Lehmann

G. Beckmann, H. Handrow, H. Dembicki, S. Ockler, H. Grunert (v.l.n.r.) *Foto: Marie Ockler*

30 Jahre VSG Königstein

KÖNIGSTEIN – Im Rahmen der Jubiläumsfeier am 8. Dezember 2008 wurde Herrn Herbert Dembicki als Dank und Anerkennung für seine langjährige Tätigkeit als Kassenwart, die Ehrenmitgliedschafts-Urkunde vom 1. Vorsitzenden Herrn Siegmund Ockler, übergeben.

Darüber hinaus wurde Herbert Dembicki durch eine Abordnung des HBRS, vertreten durch die Bezirksvorsitzende Frau Helga Grunert und die Herren Gerhard Beckmann und Hubert Handrow, für seine 14-jährige Tätigkeit als Kassierer im Bezirk V – Frankfurt am Main die kleine Ehrenmedaille überreicht.

Marie Ockler

FRANKFURT

VSG Frankfurt gewinnt Qualifikationsturnier zur Deutschen Meisterschaft im Torball (Nordrunde)

FRANKFURT – Am 24.01.09 fand in Wilhelmshaven die Vorausscheidung zur DM im Torball, die am 14.03.09 in Dortmund-Kirchderne ausgetragen wird, statt.

Um die 4 zu vergebenden Startplätze stritten sich neben den beiden Teams der VSG Frankfurt I und VSG Frankfurt II noch die Teams aus Braunschweig, BSSV Dortmund I, BSSV Dortmund II, Borgsdorf, Blista Marburg, Magdeburg, Gelsenkirchen und der Ausrichter aus Wilhelmshaven.

Das Turnier wurde im Modus „Jeder gegen Jeden" ausgetragen, so dass jede Mannschaft 9 Spiele zu absolvieren hatte.

Der Turnierplan sah vor, dass zuerst die beiden Teams aus Frankfurt und Dortmund jeweils gegen ihre 2. Mannschaft antreten mussten. Die 1. Mannschaft der Frankfurter gewann die Partie gegen ihre 2. „Garnitur" problemlos mit 3:1.

Ein erster Prüfstein wartete im zweiten Match mit dem Sieger der nordrhein-westfälischen Landesausscheidung, dem BSSV Dortmund I. Diese Partie ging mit 1:2 – nach einer 1:0 Halbzeitführung – unglücklich verloren. Im weiteren Turnierverlauf folgten dann recht ungefährdete und souveräne Siege gegen den hessischen Konkurrenten aus Marburg (4:1) und die Mannschaft aus Braunschweig (4:0) sowie den Vertreter Sachsen-Anhalts Magdeburg mit (5:2) und dem Team aus Gelsenkirchen (5:3). Gegen Borgsdorf (Oranienburg) wurde schnell eine 4:1 Führung herausgespielt, die im Laufe der zweiten Halbzeit verspielt wurde. Kurz vor Abpfiff glichen die Borgsdorfer noch zum 4:4 aus, bevor Christof Kasapis mit dem allerletzten Wurf des Spiels den 5:4 Siegtreffer erzielen konnte.

Ähnlich spannend ging es gegen die beiden Teams aus Wilhelmshaven und Dortmund II zu. Gegen das Team des Ausrichters von der Nordsee lag man schnell mit 0:3 in Rückstand. Durch eine entsprechende Leistungssteigerung konnte dieser Rückstand noch in einen 5:3 Sieg umgewandelt werden. Vor dem letzten Spiel gegen die 2. Mannschaft des BSSV Dortmund hätte aufgrund einer unerwartet hohen Niederlage der – bis dahin punktgleichen – Braunschweiger ein Unentschieden zum Turniersieg gereicht. Zur Halbzeit lag man allerdings mit 0:1 zurück. In der zweiten Hälfte konnten die Dortmunder sogar noch auf 2:0 erhöhen, bevor Mitte der 2. Halbzeit der Anschluss zum 1:2 gelang. Kurz vor Ende der Partie konnte Frankfurt noch zum 2:2 ausgleichen und wiederum mit dem letzten Wurf des Spiels gelang Christof Kasapis der mehr als glückliche 3:2 Siegtreffer. Somit konnte die 1. Mannschaft der VSG Frankfurt den Turniersieg feiern.

Die 2. Mannschaft der VSG Frankfurt hatte leider weniger Glück. Sie scheiterte mit dem undankbaren 5. Platz nur knapp an der Qualifikation für Dortmund-Kirchderne. Das Team konnte aber dennoch mit guten Leistungen überzeugen. So gewann man gegen die beiden „Dortmund-Kirchderne Qualifikanten" aus Borgsdorf (2:0) und BSSV Dortmund (3:2) sowie die „zweite" des BSSV Dortmund (2:1). Gegen die Mannschaften aus Marburg und Braunschweig gab es jeweils unglückliche Niederlagen mit einem Tor Unterschied, wobei gegnerischen Siegreffer jeweils in den letzten Spielminuten fielen. Gegen den Ausrichter aus Wilhelmshaven konnte man sich noch ein Unentschieden erkämpfen. Gegen Magdeburg und Gelsenkirchen war das Team aber chancenlos.

Für die VSG Frankfurt I spielten: Jürgen Becker, Christof Kasapis, Gerd Schmidt und Markus Schönbach. **Coach:** Andreas Becker
Für die VSG Frankfurt II spielten: Bernd Landmann, Uwe Marquardt, Toufik Melhoul und Jens Pleier. **Coach:** Annemarie Landmann

ABSCHLUSSTABELLE

1.	VSG Frankfurt I	16:2
2.	Braunschweig	14:4
3.	BSSV Dortmund I	13:5
4.	Borgsdorf	12:6
5.	VSG Frankfurt II	7:11
6.	Marburg	7:11
7.	BSSV Dortmund II	7:11
8.	Magdeburg	6:12
9.	Wilhelmshafen	3:15
10.	Gelsenkirchen	2:16

Koronarsportler kritisieren knausrige Kassen

KÖNIGSTEIN – Wenn das Herz nicht mehr so will, wie es soll, wird es für den Menschen gefährlich. Herzinfarkt oder koronare Erkrankungen sind im akuten Fall lebensgefährlich, stellen dabei auch in der Folgezeit ein oft schwer einzuschätzendes Risiko dar. Den Körper trotz der Erkrankung fit halten dabei nicht zu überfordern, ist eine Gratwanderung, bei der der Koronarsportverein Königstein hilft.

Um an diesem Angebot teilnehmen zu können, ist allerdings die Verordnung eine Arztes nötig. Auch muss in jeder Übungsstunde ein Arzt anwesend sein. Auch wenn die Übungseinheiten von speziell geschulten Übungsleitern abgehalten werden, müsse man immer für den Fall der Fälle gerüstet sein. Rainer Zirn, Vorsitzender, freut sich darüber, dass sie in der Sporthalle der KVB-Klinik trainieren können, von wo auch viele der Ärzte kommen, die den Verein unterstützen.

Die Königsteiner erfüllen alle Anforderungen, wofür die vier Übungsleiterinnen vom HBRS die Zertifizierungsurkunden erhielten. Ein Wermutstropfen bleibt trotzdem. Die Krankenkassen fördern diese Maßnahme zwar, meist aber nur noch mit 90 Übungseinheiten, längstens zweieinhalb Jahre. Dabei sei es sinnvoll, den Koronarsport auch nach dieser Zeit weiterzuführen. Die Kassen argumentieren, dass Patienten die Übungen auch alleine durchführen können, übersehen dabei aber zwei wesentliche Punkte. Zum einen sei der Spaß und damit auch die Motivation in der Gruppe größer. Zum anderen bringen Übungsleiterinnen immer Neues aus den Fortbildungen mit. Damit auch diejenigen, deren Kasse die Kosten nicht ersetzt, am Koronarsport teilnehmen können, bietet der Verein die Teilnahme zu einem ermäßigten Preis von 4 Euro pro Abend an.

RHEIN

1. Hallenfussballturnier für behinderte Menschen in Wiesbaden ein voller Erfolg

WIESBADEN – Seit knapp einem Jahr gibt es in Wiesbaden eine Kooperation zwischen dem Verein für Sport und Gesundheit (VSG) Wiesbaden und dem Fussballverein SV Schierstein 1913. Ziel der Kooperation ist es, für behinderte Menschen eine regelmässige Trainingsmöglichkeit für Fussball zu schaffen. Unterstützt durch die Stadt Wiesbaden gelang es in kurzer Zeit, mehr als 30 Fussballspieler in dieser Kooperation montags und samstags zum Training zu motivieren.

Florian Schneider trug mit diesem Torschuss zum 3:1-Sieg des TV Groß-Umstadt gegen den Turniersieger SVSG Wiesbaden bei *Foto: Manfred Picolin*

Übergabe des Pokals an Marcus Humbrock (Kapitän SVSG Wiesbaden I) *Foto: Susanne Simon*

Nachdem bereits im Mai 2008 das erste Turnier der Herzen mit 12 Mannschaften sehr erfolgreich verlaufen ist, organisierten die Kooperationspartner am 01. Februar das 1. Hallenfussballturnier für sechs Mannschaften. Eingebettet war das Turnier in das Hallenturnierwochenende des SV Schierstein 1913.

Die sechs Mannschaften boten den Zuschauern spannende Spiele mit teilweise hervorragenden Spielzügen. Alle Mannschaften spielten sehr ausgeglichen, so dass nach Ende der einfachen Runde die ersten vier Mannschaften jeweils nur eine Punkt trennte. Trotzdem ging es sehr fair zu und die Zuschauer spendeten begeistert Beifall.

Fussball mit Teamgeist in Reinkultur

In der Presse wurde das Turnier entsprechend gewürdigt. Das Wiesbadener Tagblatt schrieb von einem „Fussball mit Teamgeist in Reinkultur" und fuhr fort: „ Mädchen und Jungen, Frauen und Männer – im Spektrum zwischen 13 und knapp 60 Jahren waren die teilnehmenden Mannschaften (drei Wiesbadener, je ein Team aus Rüdesheim, Meisenheim und Groß-Umstadt) teilweise recht bunt besetzt. Was überhaupt nicht nachteilig war. Denn alle beherzigten den Teamgeist-Gedanken in Reinkultur. Das führte zu einem unbekümmerten Miteinander. Geprägt vom Respekt vor dem Gegnern, von Ballgefühl und gelungenen Spielpassagen. Eigenschaften, die in der Klarenthaler Halle bei den Spielen auf Handballtore in viele sehenswerte Szenen mündeten. Ein Turnier ohne Härten und Meckereien. Balsam für die Seelen der Teilnehmer, Belohnung für Organisatoren, Trainer und Betreuer".

Die Siegerehrung nahm der Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Wiesbaden, Herr Dr, Helmut Müller vor. Er war begeistert von der Veranstaltung und den gezeigten Leistungen und sprach den Organisatoren seinen Dank aus. Gleichzeitig äußerte er den Wunsch, dass so eine Veranstaltung zu einem festen Termin im Wiesbadener Sportkalender werden sollte.

Der VSG Wiesbaden bedankt sich bei SV Schierstein 1913 für die hervorragende Unterstützung der behinderten Fusballer und die Ausrichtung der beiden Turniere.

Am 20. Juni 2009 findet das 2. Turnier der Herzen statt. Hier erwarten die Veranstalter bis zu 20 Mannschaften aus der Bundesrepublik. Einige Plätze sind noch frei, Interessierte Mannschaften können unter lothar.simon@gmx.de die Ausschreibung anfordern. *Lothar Simon*

ABSCHLUSSTABELLE

Mannschaft	Punkte	Tore	Differenz	
SVSG Wiesbaden I	5	10	7:5	2
TV Gross-Umstadt 1878	5	9	6:3	3
Werksgemeinschaft Wiesbaden	5	8	4:2	2
HPE Meisenheim	5	7	7:6	1
SVSG Wiesbaden II	5	5	1:5	-4
Vincenzstift Aulhausen	5	1	3:7	-4

MITTELHESSEN

SSG-Goalballer holen sich erstmals Deutschen Jugend-Meistertitel

Zweites SSG-Team erringt die Bronze-Medaille

MARBURG – „Als die Schiedsrichter das Finale beim Stand von 6:2 abpfiffen, brachen alle Emotionen aus uns heraus", beschrieb Reno Tiede das, was am Samstag, den 29.11.2008 nach dem Finale der Deutschen Jugend-Meisterschaft im Goalball in Stuttgart geschah. Denn die erste Mannschaft der Sehgeschädigten-Sportgemeinschaft Blindenstudienanstalt (SSG Blista) Marburg hatte erstmals in ihrer Geschichte einen Deutschen Jugend-Meistertitel im Goalball gewonnen.

Das zweite Team der SSG Blista Marburg setzte sich im „Kleinen Finale" mit 3:0 gegen Nürnberg durch und gewann damit die Bronze-Medaille.

Mit einer guten Stimmung im Gepäck fuhren die SSGler in die Schwabenmetropole Stuttgart. War das Ziel für beide SSG-Teams doch der Gewinn einer Medaille. Dafür mussten sich die beiden SSG-Teams erst mal in zwei Gruppen behaupten, um ins Halbfinale vorzustoßen.

Ungeschlagen in der Gruppenphase

Ob des Druckes begann das Team Marburg 2, in dem Robert Feißt (18) Alexander Haar (18), Thomas Moj (20), Kevin Barth (16) und Pierre Groufang (18) standen, gegen Nürnberg nervös Dadurch verursachten beide Teams viele Penalties. Zur Pause stand es 3:3 unentschieden. Doch mit zunehmender Spieldauer fand das Team der Trainer Johannes Günther und Stefan Weil seine Sicherheit und durch zwei Tore von Robert Feißt und je einem Treffer von Alex Haar und Thomas Moj siegten die Lahnstädter mit 7:3.

Im zweiten Gruppenspiel gegen Neukloster zeigte die SSG 2 gleich von Beginn an, wer Herr im Haus ist. Und Kevin Barth war es vorbehalten mit seinem Treffer zum 13:3 das Spiel zum vorzeitigen Abbruch zu bringen. Im dritten Match gegen Ilvesheim 2 taten sich die Lahnstädter zunächst schwer und trafen die verwundbaren Schnittstellen in der gegnerischen Abwehr nicht. In der Halbzeitpause machten die Trainer ihrem Unmut Luft und forderten „ein kreativeres Offensivespiel" und brachten zur zweiten Halbzeit Linksspieler Thomas Moj. Dieser setzte die Forderung gut um und durch drei Treffer von Alex Haar und einem von Robert Feißt gewannen die Marburger mit 5:1. „Das war mit Abstand unser schlechtestes Spiel", bilanzierte Alex Haar nach der Begegnung.

„Wir müssen unsere Kräfte für das Halbfinale schonen", forderte Trainer Johannes Günther vor dem abschließenden Spiel gegen Stuttgart. Denn die SSG stand zu diesem Zeitpunkt schon als Gruppensieger fest. Die Lahnstädter spielten einfach drauf los und jeder Spieler markierte beim ungefährdeten Endstand von 11:2 seine Treffer.

„Monstergruppe" dominiert

„Wir wollten von Anfang an Gas geben, um München zu zeigen, wer das Spielmachen wird", forderte Trainer Johannes Günther sein Team vor der Eröffnungspartie auf. Doch gleich in der ersten Spielminute kassierte das Team Marburg 1, im dem die beiden Nationalspieler Reno Tiede (18) und Christian Friebel (19), sowie die „Goalball-Neulinge" Sebastian Hofmann (17) und Taime Kuttig (16) standen, das 0:1. Doch mit zwei schnellen Treffern von Reno Tiede drehten sie das Blatt. Nun war die Nervosität und Anspannung verflogen und durch sechs weitere Treffer von Reno Tiede, drei von Sebastian Hofmann und einem von Christian Friebel erzwangen sie beim Stande von 12:2 den vorzeitigen Spielabbruch. So konnten die Trainer zur zweiten Hälfte auch Taime Kuttig einsetzen, der seinen Kasten sauber hielt. „Dieser siegreiche Start war für uns für den weiteren Turnierverlauf äußerst wichtig", resümierte Reno Tiede nach dem Spiel.

Zwar ging das Team Marburg 1 im Spiel gegen Königs Wusterhausen durch einen Treffer von Reno Tiede schnell mit 1:0 in Front, doch kurz danach glichen die Ostdeutschen aus. Mitte der ersten Halbzeit brachten Reno Tiede und Sebastian Hofmann die Hessen mit 3:1 in Front, doch bis zur Pause nutzten die KWler die Schwachstellen der SSG-Verteidigung zum 3:3 unentschieden aus. In der zweiten Hälfte stand die SSG-Abwehr sicher und Reno Tiede sorgte Mitte des zweiten Durchgangs für das 4:3 und Sebastian Hofmann machte in der letzten Minute den Sack zum 5:3-Sieg für die SSGler zu. „Das war im Jugend-Bereich der erste Sieg einer SSG-Mannschaft gegen Königs Wusterhausen", freute sich Reno Tiede nach dem Erfolg. „Wir waren durch die Ergebnisse schon sicherer Gruppensieger und konnten das Spiel ganz ruhig angehen und unserem Stammcenter Christian Friebel eine Pause gönnen", begründete Reno Tiede die Umstellung vor dem letzten Gruppenspiel gegen Ilvesheim 1. Beim klaren 10:0-Sieg, bei dem sich auch Center Taime Kuttig in die Torschützenliste eintragen konnte, wurde das ungleiche Match schon Mitte der ersten Hälfte abgebrochen.

Erfolg und Spannung

„Wir dürfen das Spiel nicht auf die leichte Schulter nehmen", warnte Sebastian Hofmann vor dem Halbfinale von Marburg 1 gegen Nürnberg und Center Taime Kuttig fügte hinzu: „Unsere zweite Mannschaft konnte auch nur knapp gegen Nürnberg gewinnen". Zwar ging die SSG durch einen Boundsball von Reno Tiede schnell in Front, doch die Franken glichen postwendend aus. Doch nun liefen die Angriffe der Marburger gut und Reno Tiede und Sebastian Hofmann trafen nach belieben, so dass beim Stand von 14:4 das Spiel abgebrochen wurde und Marburg 1 im Finale stand. Hochmotiviert ging Marburg 2 in das zweite Semifinale gegen Königs Wusterhausen, das bisher bei allen Jungendmeisterschaften im Goalball imFinale stand. Doch diesmal wollten die Lahnstädter dies verhindern und zogen ein druckvolles Angriffsspiel auf. Alex Haar brachte die SSG 2 zwar in Front, doch kurz danach glich der amtierende Jugendmeister aus. Bis 80 Sekunden vor dem Ende hatten zwei weitere Treffer von Alex Haar und einem von Thomas Moj die SSG mit 4:3 in Führung ge-

MITTELHESSEN

bracht. Doch durch einen Penalty, den Robert Feißt verursachte, glichen die KWler aus. Kurz vor dem Ende versuchte es Alex Haar mit der berühmten Brechstange, doch anstattauf „Tor" entschieden die Unparteischen auf „Highball" und verhängten einen Penalty gegen Marburg. Dieser kam gezielt auf das linke Eck und Alex Haar ließ ihn durch die Hände gleiten. Das Spielgerät prallte an den Innenpfosten und kullerte von dort zum 4:5 für Königs Wusterhausen ins Tor. „Die ganze Arbeit umsonst!", ärgerte sich ein enttäuschter Alex Haar nach der Partie und Robert Feißt fügte hinzu: „Aus der Traum vom Finale."

„Kleines Finale" war erfolgreich

Mit den Worten: „Wir sind stolz auf euch! ihr wart einfach klasse!", bauten dieTrainer Stefan Weil und Johannes die Mannschaft Marburg 2 vor dem „Kleinen Finale" gegen Nürnberg auf. Die Marburger Defensive stand sicher, doch die Offensive lahmte. Aber dennoch behielten die SSGler durch zweiTreffer von Alex Haar und einem von Thomas Moj mit 3:0 die Oberhand gegen die Franken und sicherten sich die Bronzemedaille.

Klarer Finalsieg für die SSG Blista Marburg 1

„Kommt Jungs! Rächen wir uns für Marburg 2!", motivierte Stefan Weil sein Team vor dem Finale gegen Königs Wusterhausen und Johannes Günter forderte einfach: „Ich will den Sieg!!!". Die SSG 2 startete wie die Feuerwehr und führte durch zwei Tore von Reno Tiede schnell mit 2:0. Dadurch standen die KWler unter Druck und Sebastian Hofmann netzte zum 3:1-Pausenstand ein.

„Uns war klar, dass das Spiel nicht gewonnen ist", berichtete Reno Tiede nach dem Spiel und warnte gleichzeitig: „KW ist stark genug, um sich wieder zurück ins Spiel zu kämpfen". „Doch wir wussten auch, wenn wir hinten dicht halten, machen sie Fehler", so Reno Tiede nach dem Finale. Und so geschah es auch. Durch ein weiteres Tor von Reno Tiede und einem Treffer von Sebastian Hofmann zogen die Hessen auf 5:1 davon, ehe den KWlern der zweite Erfolg gelang. Allerdings traf Reno Tiede kurz vor dem Abpfiff noch zum verdienten 6:2-Sieg und sicherte sich erstmals den Deutschen Jugend-Meistertitel im Goalball.

„Im Finale stimmte einfach alles. Die Kommunikation, unsere Verteidigung stand wie eine Mauer und nach vorne spielten wir frech und kreativ auf", skizzierte Reno Tiede abschließend überglücklich. *Achim Bayer*

„Lahn Cup 2009" im Goalball in Marburg

Erstes Team der SSG Blista Marburg belegt Rang zwei

MARBURG – „Ich will den Lahn Cup gewinnen", formulierte Reno Tiede, Werfer der ersten Mannschaft der heimische Sehgeschädigten-Sportgemeinschaft Blindenstudienanstalt (SSG Blista Marburg) vor dem am Wochenende in der großen Sporthalle der Deutschen Blindenstudienanstalt ausgetragenen „Lahn Cup 2009" im Goalball. Doch am Ende sprang nach einer deutlichen 3:6-Niederlage im Finale Platz zwei heraus. Das Team der SSG Blista Marburg 2 landete auf Rang sieben.

Im ersten Spiel der Hauptrunde, Jeder gegen Jeden, mussten Christian Friebel, Reno Tiede, Robert Feißt, Alexander Haar und Christiane Möller gegen die FH Lausitz ran. Doch nach schnellem Rückstand kam die SSG Blista Marburg 1 besser ins Spiel und sicherte sich einen 8:5-Erfolg.

Durch vier Tore von Reno Tiede, vier von Christian Friebel, zwei von Alexander Haar und eines von Christiane Möller sorgte das Team der Trainer Stephan Weil und Johannes Günther im Spiel gegen St. Pauli noch in der ersten Hälfte beim Stand von 11:1 für den vorzeitigen Spielabbruch (bei zehn Toren Differenz wird das Spiel abgebrochen).

Zwar tat sich die SSG Blista 1 zunächst gegen ihre zweite Mannschaft schwer, doch als das 1:0 gefallen war, brachen bei der zweiten alle Dämme und die SSG 1 gewann letztlich klar mit 9:0.

Schnell führte Marburg 1 gegen die Niederlande mit 3:0, doch dann drehten die Holländer die Partie und führten mit 5:3. Doch gegen Ende konnten die Lahnstädter noch zum 5:5-Unentschieden ausgleichen. Reno Tiede verwarf zwei Sekunden vor dem Ende wegen einer Verletzung beim Drehwurf noch einen Penalty.

Im darauf folgenden Spiel gegen München verspielten die Hessen eine 4:1-Führung und unterlagen klar mit 4:8. „München hat klug gewechselt, so dass unsere Taktiken nicht aufgingen", begründete Reno Tiede, der wieder mit von der Partie war, diese Niederlage.

Gegen eine gut verteidigende Bremer Mannschaft taten sich die Mittelhessen schwer. Doch durch jeweils zwei Treffer von Reno Tiede, Alex Haar und Christian Friebel gewannen sie mit 6:4. Somit zog die SSG Blista Marburg 1 mit dreizehn Punkten als zweiter ins Halbfinale ein.

Halbfinale gegen die Niederlande

In diesem lagen die Marburger am Sonntag morgen schnell mit 1:5 im Hintertreffen, worauf Trainer Stephan Weil eine Auszeit nahm und lautstark auf dem Feld seine Schützlinge aufforderte, endlich das zu Tun, was man ihnen zuvor gesagt hatte – nämlich aggressiv zu spielen. Dies taten die SSGler dann auch und kamen bis zur Pause auf 4:5 heran. „Wir bekamen Spaß am Spiel und es klappte was wir uns in der Halbzeitpause eingeschworen hatten", resümierte Reno Tiede die zweite Hälfte, in der sein Team den klaren 11:6-Erfolg unter Dach und Fach brachte und ins Finale einzog.

Traumfinale gegen München

Hier lagen die Marburger durch traditionelle Anfangsschwächen schnell mit 0:3 im Rückstand. Dann versuchten die SSGler durch springende Bälle von Tiede und Haar stark aufzuspielen, doch Münchens Trainer Knut Kursave, der gleichzeitig Nationaltrainer ist, stellte seine Abwehr auf diese Varianten gut ein. Zwar versuchte der Gastgeber in diesem Endspiel alles, doch die Bayern wussten immer wieder eine passende Antwort und gewannen schließlich verdient mit 6:3. „Wir sind mit dem zweiten Platz nicht unzufrieden, denn ich und Robert waren angeschlagen und zwei wichtige Spieler haben gefehlt. Der zweite Platz lässt uns für die DM

MITTELHESSEN

im April in München bei harter Arbeit dennoch hoffen", bilanzierte Tiede nach dem Finale und gratulierte München zum Sieg.

SSG Blista Marburg 2 belegt Rang 7

„Es war schon etwas überraschend, dass sie komplett chancenlos waren, aber sie wurden ins harte Geschäft des Goalballs eingeführt", beschrieb Reno Tiede die Situation der SSG Blista Marburg 2 nach dem Turnier. Denn das Team, das ebenfalls von Johannes Günther und Stephan Weil gecoacht wurde, kassierte gegen Bremen (1:11), FH Lausitz (1:3), Marburg I (0:9), München (1:11), St. Pauli (2:6) und die Niederländische Nationalmannschaft (0:10) nur Niederlagen. Somit landeten Conny Dietz, Pierre Griffon, Thomas Moj, Tanja Panter, Elisabeth Alaoui-Masbahi und Ali-Can Pektas am Tabellenende. *Achim Bayer*

ABSCHLUSSTABELLE

1. München
2. SSG Blista Marburg 1
3. Niederlande
4. FH Lausitz
5. Bremen
6. St. Pauli
7. SSG Blista Marburg 2

RSV Lahn-Dill ist Mannschaft des Jahres in Mittelhessen

WETZLAR – Nach dem dreifachen Triumph bei der Sportlerwahl 2008 in Wetzlar mit den Titeln für Annika Zeyen, Dirk Köhler und der Mannschaft wurde auch der Galaabend im Rahmen der Sportlerwahl Mittelhessens zum Triumphzug für die Rollis aus Wetzlar.

Einen hervorragenden dritten Platz für Nicolai Zeltinger bei der Wahl zum Trainer des Jahres 2008 hinter Wolfgang Hambüchen (Turnen) und HSG Wetzlar-Trainer Volker Mudrow folgten der Titel Sportlerin des Jahres für Annika Zeyen und der der Mannschaft des Jahres für den RSV Lahn-Dill.

Rund 300 Gäste aus Sport, Politik und Wirtschaft erlebten einen von FFH-Moderator Björn Seipp moderierten Abend der sportlichen Superlative, bei dem sich Weltmeister, Olympia und Paralympic-Teilnehmer sowie deren Trainer auf der Bühne die sprichwörtliche Klinke in die Hand gaben. Umso erfreulicher, dass einmal mehr der RSV Lahn-Dill überaus erfolgreich im gesellschaftlichen Rampenlicht stand.

Bei der Wahl zum Trainer des Jahres belegte RSV-Erfolgscoach Nicolai Zeltinger dabei einen hervorragenden dritten Platz und musste sich nur von Wolfgang Hambüchen, Vater und Trainer von Turnstar Fabian Hambüchen, und dem in der Szene anerkannten Trainer des Handball-Bundesligisten Volker Mudrow geschlagen geben. Während sich diese Entscheidung durch hauchdünne Abstände bei den Prozentpunkten auszeichnete, folgte bei der Wahl zur Sportlerin des Jahres ein kleiner Erdrutsch. Mit über 40 Prozent der gut 12.000 abgegebenen Stimmen deklassierte Paralympic-Silbermedaillengewinnerin Annika Zeyen ihre Konkurrenz in beeindruckender Manier. Und auch der Titel Mannschaft des Jahres ging erneut an den RSV Lahn-Dill, der sich damit als Rekordsieger in die Analen der durch den Giessener Anzeiger und das Warenhaus Karstadt ausgerichteten traditionellen Veranstaltung eintrug. *Andreas Joneck*

Annika Zeyen im Gespräch mit Moderator Björn Seipp *Fotos: Jörg Theimer*

Thomas Gundert (li.) und Laudator Wolfgang Schreier (re.) sowie Vertretern der platzierten Teams

Der Sportarzt rät: Sport hält jung und fit

10 Goldene Regeln für gesundes Sporttreiben

1 Vor dem Sport Gesundheitsprüfung:
Risikofaktoren sind Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Bewegungsmangel und Rauchen. Wenn einer dieser Faktoren auf Sie zutrifft, dann: Erst zum Arzt, dann zum Sport.

2 Sportbeginn mit Augenmaß
Trainingsbeginn: langsam beginnen und die Belastung steigern (Intensität und Dauer), möglichst unter Anleitung (Verein, Lauftreff), Informationen beim Sportarzt.
Sport möglichst 3–4 mal in der Woche für 20–40 Minuten.

3 Sportpause bei Erkältung und Krankheit
Bei „Husten, Schnupfen, Heiserkeit" Grippe oder sonstigen akuten Erkrankungen: Sportpause, anschließend allmählicher Beginn. Im Zweifelsfall: Fragen Sie den Sportarzt

4 Überbelastung beim Sport vermeiden
Nach dem Sport sollte eine „angenehme" Erschöpfung vorliegen. Stets beim Laufen ohne (starkes) Schnaufen.
Sport soll Spaß, keine Qualen bereiten

5 Nach Belastung ausreichende Erholung
Nach einer sportlichen Belastung auf ausreichende Erholung (Regeneration) achten. Nach länger dauernden, stets kürzere Belastung mit geringer Intensität einlegen. Besser: länger belasten mit geringer Intensität

6 Verletzungen ausheilen
Verletzungen brauchen Zeit zum Ausheilen. Keine Spritzen zum fit machen. Schmerzen sind Warnzeichen des Körpers. Im Zweifelsfall den Sportarzt fragen. Zum Ausgleich andere Sportart vorübergehend betreiben

7 Sport an Klima und Umgebung anpassen
Kleidung und Trainingsumfang anpassen an:
Kälte
warme Kleidung, Luftdurchlässigkeit
Hitze
Trainingsumfang reduzieren, Flüssigkeitszufuhr beachten
Luftbelastung (Schadstoffe, Ozon)
Trainingsumfang reduzieren, Sport am Morgen oder Abend

Kleider machen Sportler: Kleidung muss praktisch, nicht modisch sein. Luftaustausch beachten, an Witterung anpassen

8 Beim Sport auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten
Kost ballaststoffreich, wenig Fleisch, mehr pflanzliche Fette („südländische Kost"), Kalorien dem eigenen Körpergewicht anpassen (bei Übergewicht weniger Kalorien).
Gewichtsverlust nach dem Sport durch mineralhaltige Wasser annähernd ausgleichen.
Bei Hitze mehr trinken.

Merke: Bier ist kein Sportgetränk! Aber: Ein Glas Alkohol! (Wein, Bier) darf gelegentlich sein! Fragen Sie Ihren Sportarzt

9 Sport an Alter und Medikamente anpassen
Sport im Alter ist sinnvoll und notwendig. Sport im Alter soll vielseitig sein (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination).
Sport im Alter: Fitness ist gefragt.

Medikamente dem Sport anpassen. Einnahmezeitpunkt und Dosis muss mit dem Übungs- und Trainingsprogramm abgestimmt sein.

Vor dem Sport: aufwärmen, nach dem Sport: entspannen und abkühlen. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Sportarzt

10 Sport soll Spaß machen
Auch die Seele profitiert vom Sport.

Gelegentlich die Sportart wechseln. Abwechslung im Sport ist wichtig.

Mehr Spaß beim Sport in der Gruppe und Verein.

Laufen zum Vergnügen.

Sport auch im Alltag: Treppen steigen statt Aufzug benutzen, zu Fuß zum Briefkasten.
Schnelles Gehen (Walking) ist Sport!

Wird gewohnter Sport anstrengend – an Krankheit denken. Regelmäßige, auch sportärztliche Vorsorgeuntersuchung hilft Schäden vermeiden

Prof. Dr. med. Ingeborg Siegfried
Vorsitzende der Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-/Kreislauferkrankungen in Hessen e.V.

Regelmäßiger Sport = Besser fühlen
Besser aussehen
Besser belastbar
= bessere Fitness

BUCH-TIPP

„Mit meinen Worten“

Ein bewegender Erfahrungsbericht von Lungenkrebspatienten und Angehörigen

Obwohl Lungenkrebs mit über 45.000 Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland die dritthäufigste Krebserkrankung darstellt, liegen bisher noch sehr wenige Erfahrungsberichte von Betroffenen oder deren Angehörigen vor. Mit dieser Krankheit ist man eher allein, denn Lungenkrebs wird nach wie vor stark tabuisiert.

Dabei brauchen gerade diese Betroffenen mehr Aufmerksamkeit und eine offenere gesellschaftliche Haltung, um es mit einer solchen Diagnose besser aufnehmen zu können.

Hier möchte der neue Dokumentationsband „Mit meinen Worten“ einen Beitrag leisten und Einblicke in Patientensichten und deren Umfeld geben. Dieter Kürten hatte Betroffene und deren Angehörige aufgerufen, ihre Lebenssituation oder ihre Gedanken zu Lungenkrebs zu beschreiben. Daraus ist Ende 2007 ein bewegender Band entstanden: 66 Betroffene, Angehörige und Interessierte schildern auf knapp 200 Seiten eindrucksvoll ihre ganz persönlichen Gedanken. Es geht um Angst, Trauer und Wut, aber auch um intensive schöne Erlebnisse, die in extremen Situationen ebenfalls ihren Platz haben.

Das Buch (200 Seiten, 210 x 210 mm, Querformat, Hardcover) entstand innerhalb der Kampagne „Der zweite Atem – Leben mit Lungenkrebs“ und kann zum Preis von 14,80 Euro zzgl. Versandkosten unter www.lungenkrebszentrale.de oder per Post an „Der zweite Atem – Leben mit Lungenkrebs“, Postfach 51 11 70 in 50947 Köln bestellt werden. Die Einnahmen aus dem Buchverkauf werden jeweils zum Jahresende einem guten Zweck gespendet.

KURZ VORGESTELLT

Max Grafik Design

Wir sind eine kleine Design- und Werbeagentur im Herzen des Rhein-Main-Gebiets.

Seit 1994 entwickeln wir Marketingstrategien und Lösungen für Print- und Onlinemedien, abgestimmt auf die jeweiligen Vorstellungen und Wünsche unserer Kunden und die Bedürfnisse ihrer Zielgruppen.

Unsere Leistungen reichen von der Entwicklung von Logos und Corporate Designs, Broschüren- und Flyerdesign, über Verkaufsförderung, Gestaltung von Anzeigen und Geschäftsberichten, bis hin zur Realisierung, Programmierung und Betreuung von Internetauftritten.

Unter unseren Kunden, für die wir in 15 Jahren tätig sein durften, finden sich sowohl „Global Player“, als auch lokale Handels- und Dienstleistungsunternehmen.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit dem Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband und hoffen, mit der Neugestaltung dieses Magazins einen kleinen Beitrag zum erfolgreichen Erreichen der gesteckten Ziele leisten zu können.

max
Max Grafik Design

Hendrik Meinl
Schützenstraße 28
64521 Groß-Gerau
Telefon (06152) 844 65
Internet www.maxgrafik.de

IMPRESSUM

HBRS*direkt* – Das Magazin des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands e.V.

Herausgeber
Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V.
Frankfurter Straße 7
36043 Fulda
Telefon (0661) 869759-0
www.hbrs.de

Verantwortlich
Gerhard Knapp

Redaktion
Gerhard Knapp, Otto Mahr

Layout & Satz
Max Grafik Design
Schützenstraße 28
64521 Groß-Gerau
Telefon (06152) 844 65
www.maxgrafik.de

Druck
Herz- und Kreislaufzentrum
Rotenburg a. d. Fulda
Heinz-Meise-Straße 100
36199 Rotenburg a. d. Fulda
Telefon (06623) 88-0
www.hkz-rotenburg.de

Erscheinungsweise
Jährlich 6 Ausgaben

Gesamtauflage
1.000

Datenübermittlung
Wenn Sie uns wirklich glücklich machen und uns die Arbeit erleichtern möchten, dann senden Sie uns bitte ...

Texte als reinen ASCII-Text ohne jegliche Formatierung. Wenn Sie nicht gerade Tolstoi heißen, sollten Sie beachten, dass zu lange Texte eher abschrecken. ;-)

Fotos bitte als JPG (ab ca. 3 Megapixel) mit kurzem Begleittext. Kleinere Formate nach Absprache. Sie müssen natürlich die Veröffentlichungsrechte an den Bildern besitzen und den Namen des Fotografen bitte nicht vergessen.

Unser Dank ist Ihnen gewiß ;-)