

Offizielles Organ des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes Bayern

**EISs setzt auf
Fantasie**

1. ÜL-Schulung

VdK

Kostenfreie
Patientenberatung

**Vorbilder
machen Mut**

Auftakt der BG
Kliniktour



Magazin / Sport in Kürze

Wie der Lausbub Wolfi ...	6
Zwei Sportkarrieren: Anke Molkenthin	7
Paralympics - das Superevent	9
Bayer. Tischtennismeisterschaft	11
Teuber und Sacher Nr. 1	14

Titelthemen

EISs setzt auf Fantasie 1. Übungsleiter-Schulung	5
Vorbilder machen Mut Auftakt der BG Kliniktour	8
VdK Kostenfreie Patientenberatung	12

Bezirksnews

Oberbayern Medallensegen für den BSV Ingolst.	15
Niederbayern 15 Jahre Osteoporosegruppe ...	16
Oberpfalz Fortbildung im Seniorensport u. a.	17
Oberfranken 20 Jahre Herzsportgruppe u. a.	18
Mittelfranken Nachruf „Sepp“ Wolf ... u. a.	19
Unterfranken	20
Schwaben Gemeinsam geht es besser u. a.	21

Kompakt informiert

Prädikat EISs für den TSV Oberhaching	4
Änderungen Deutsches Sportabzeichen	4
Neue Anti-Doping-Broschüre des DBS	4
Termine	6



Erfinderisch waren die Teilnehmer an der 1. EISs-Übungsleiterschulung, wenn es um Praxisbeispiele ging (Bericht S. 5).

Foto: U. Zimmermann



5. offene Stadtmeisterschaft im Fußballtennis (Bericht S. 17).

Foto: R. Kreuzer



Gemeinsam geht es besser - 4. BVS/VdK-Gesundheitswoche im Sport- und Freizeitzentrum Haus Unterjoch (Bericht S. 21).

Foto: Müller

Liebe Leserinnen und Leser,

bitte ärgern Sie sich nicht, dass der SPOKA wieder einmal verhältnismäßig spät erscheint. Wir arbeiten daran, das zu ändern. Hier denken wir auch in erster Linie daran, den Zeitraum der Ausgabe, Redaktionsschluss und Erscheinungstermin besser aufeinander abzustimmen. So wird die nächste Ausgabe (Redaktionsschluss 5. März und Erscheinungstermin Ende März/Anfang April bleiben wie bisher üblich), angepasst an den Erscheinungstermin, April/Mai heißen. Dann hat niemand mehr das Gefühl, dass die Ausgabe nicht mehr aktuell ist, wenn er sie in Händen hält.

Dennoch können wir Ihnen nicht garantieren, dass die Ausgabe immer pünktlich fertig gestellt sein wird. Das Heft wird in unserer Geschäftsstelle komplett druckfertig vorbereitet. Da aber Marketing nur mit einer Stelle besetzt ist, fällt hier noch zahlreiche andere Arbeit an, die oft noch vor den SPOKA gestellt werden muss, z. B.:

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus, heißt es. Veranstaltungen müssen langfristig vorbereitet sein. Dabei können wir den Zeitrahmen für Anfragen, Antworten, Planungen oft nicht eigenständig bestimmen. Ein Beispiel dafür ist die Auftaktveranstaltung der BG-Kliniktour auf der Zugspitze (siehe Seite 8) – ein wunderbarer Rahmen mit hoch gestellten Persönlichkeiten, der uns Gelegenheit bot, unsere Spitzensportler aus dem Bereich Ski alpin vorzustellen und zu den Paralympics nach Vancouver zu verabschieden.

Das zweite Event, das in Kürze ansteht, ist das Wintersportfestival am 27./28. Februar 2010 im Olympiapark München, mit dem die Bewerbungsgesellschaft für die Olympischen Winterspiele 2018 in München Aufmerksamkeit erzielen möchte. Der Behindertensport wird sich hier in den Bereichen Ski Alpin und Ski Nordisch sowie mit einem Infostand beteiligen. Die Planungen laufen bereits auf Hochtouren.

Das größte sportliche Ereignis des Jahres 2010, die Paralympics in Vancouver, findet vom 12. bis 21. März statt. Wir hoffen, dass die Medien wieder ausführlich darüber berichten werden - allein von Eurosport sind uns

bisher 14 Stunden Übertragungszeit bekannt. Am 17. Februar werden die Teilnehmer für die Paralympics nominiert. Sie werden dann auf unserer Homepage unter www.bvs-bayern.com stets aktuell über die Neuigkeiten auf dem Laufenden gehalten (und natürlich in der nächsten Ausgabe unseres SPOKA).

Bei unserer Sportlerehrung Ende April in München werden wir erstmals einen bayerischen Behindertensportler des Jahres (2009) beglückwünschen. Auch hierfür laufen bereits die Vorbereitungen. Eine Jury wird eine Auswahl aus den eingegangenen Vorschlägen treffen, die wir im April im Internet und im nächsten SPOKA vorstellen und zur Wahl ausschreiben. Wir hoffen und wünschen, dass Sie sich eifrig an dieser Wahl beteiligen und damit den Stellenwert des Behindertensports in Bayern bekräftigen.

Unsere Vereine und unsere Sportler sind lebendes Beispiel dafür, wie wichtig der Sport für Menschen mit Behinderung ist. Wenn wir das auch über die Paralympics hinaus allen Menschen in steter Erinnerung halten und andere Menschen mit Behinderung ermuntern können, sich durch den Sport ein großes Stück Lebensqualität zurückzuholen, dann sind wir unserem Ziel ein großes Stück näher gekommen.

In diesem Sinne verbleibe ich

Ihr




SPOKA - Der Sportkamerad

Offizielles Organ des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes Bayern (BVS Bayern) e.V.
57. Jahrgang, Ausgabe 1 • Januar/Februar 2010

Inhaber und Verleger

BVS Bayern, Fachverband für Rehabilitationssport im Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV)

Landesgeschäftsstelle

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Tel. 089/544189-40, Fax 089/544189-99
E-Mail: bvs@bvs-bayern.com
Internet: www.bvs-bayern.com

Präsident:

Hartmut Courvoisier
Rotdornweg 7, 86830 Schwabmünchen

Redaktion, Layout & Anzeigen:

Uschi Zimmermann, BVS Bayern, Tel. 089/544189-60,
Fax 089/544189-99, E-Mail: zimmermann@bvs-bayern.com

Druck:

Gerber GmbH Druck + Medien GmbH
Ammerthalstr. 40, 85551 Kirchheim, Tel. 089/9919130,
Fax 089/9045669, Internet: www.gu-druck.de

Auflage:

5.500 Exemplare

Erscheinungsweise:

6 Ausgaben pro Jahr

Bezugspreis:

Das Jahresabo (6 Ausgabe) kostet für BVS-Mitglieder jährlich nur den Versandkostenbeitrag von 2,50 €. Nichtmitglieder zahlen für das Jahres-Abo 12,00 € (inkl. MwSt. und Versand).

Hinweis:

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Redaktion behält sich das Recht vor, eingesandte Artikel zu kürzen.

Prädikat EISs für den TSV Oberhaching

Oberhaching (zu). „Sport ist eine wunderbare Möglichkeit echter Integration, bei der Vorurteile abgebaut werden und auch Freundschaften entstehen“, sagte BVS-Präsident Hartmut Courvoisier anlässlich der Prädikatsverleihung EISs an den TSV Oberhaching.

Der TSV ist ein aufgeschlossener Verein, der bereits 2003 die erste Behindertengruppe gegründet hat. Auch das Gütesiegel KISS (Kindersportschulen) hat er vom BLSV erhalten. Mit der EISs hat er nun praktisch die Erfahrungen aus beiden Bereichen vereint.

„Wir freuen uns sehr über dieses Zertifikat, das den TSV Oberhaching weiter motiviert, die integrative Sportarbeit zu stärken“, sagte Vereinsvorsitzender Bernd Schubert bei der Verleihung. Das Gütesiegel des BVS Bayern und des Bayerischen Sozialministeriums wurde bisher erst an elf Sportvereine vergeben. Redaktion



Glückwünsche zur Prädikatsverleihung, v. l. Landrätin Johanna Rumschöttel, BVS-Präsident Hartmut Courvoisier, Bürgermeister Stefan Sechelle und TSV-Vorsitzender Bernd Schubert.

Kurz informiert

- **Neue Anschrift: PD Dr. Wolfgang Kemmler**, BVS-Vizepräsident Rehabilitationssport: Dechsendorferstraße 2a, 91054 Erlangen; neue Postanschrift (der 1. Vorsitzende Victor Schmid ist zurückgetreten) **VSG Kiefersfelden** (1013): Klaus Zipprich, Birkenweg 2, 83088 Kiefersfelden; **BVSV Kitzingen 1956** (7017): Klaus Weiss, Püsensheimer Str. 5, 97279 Prosselsheim, Tel. 09386-979440 oder 0170-9658561, E-Mail klaus.weiss176@yahoo.de; **1. RSV Nürnberg**: c/o atlas top, Am Gräslein 12, 90402 Nürnberg, Tel. 0911-2373767
- **Neue E-Mail-Adresse**: Erich Brunnhuber, 1. Vors. BSV Mühldorf/Altötting (1018): EBrunnhuber@kabelmail.de
- **Neuer Verein im BVS Bayern**: TSV Oberhaching-Deisenhofen (1162), Abteilungsleiterin Kerstin Köpfer, Kettnerweg 3, 82041 Oberhaching, Tel. 089-6136633, E-Mail: info@tsv-oberhaching.de
- **Namensänderung**: Der Versehrtensportverein Pegnitzgrund Lauf e.V. (6017) hat seinen Namen geändert in Vital-Sportverein Pegnitzgrund Lauf e.V.. Die Kurzform VSV bleibt erhalten, auch die Adresse der Geschäftsstelle.
- **Neue Vorsitzende: Reha-SG-Hofheim** (7014): Uta Wlacił, Industriestraße 19, 97461 Hofheim, Tel. 09523-449; **VSG Werdenfels** (1042): Franz Weber, Werdenfelser Str. 22, 82490 Farchant; **VSV Neusäß** (3021): Dieter Scherer, Dr. Gerlich-Str. 18, 86356 Neusäß, Tel. 0821-466180; **BVSG Lenggries** (1016): Helmut Werner, Buchsteinweg 14a, 83661 Lenggries, Tel. 08042-9636, E-Mail: helwerner@gmx.de
- **Aufgelöst**: Gesundheitssport Reha-Fit (3035), Spitalgasse 10, 86641 Rain am Lech; Regensburger Ohrwurm (4038), Regensburg
Redaktion

Änderungen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Nach dem Druck des Handbuches (Stand 1.1.2008) wurden noch einige Fehler gefunden sowie Änderungen vorgenommen. Diese Fehler/Änderungen sind bei Abnahmen von Sportabzeichen ab 1.1.2010 zu beachten. Die aktuellen Blätter sowie das gesamte Handbuch stehen unter „www.dbs-npc.de“ im Bereich Breitensport/Sportabzeichen zur Einsicht und zum Download bereit.

Soweit Sportzeichen-Prüfer kein Internet haben, können die Fehler/Änderungen auch in einer gesonderten Zusammenstellung vom Abteilungsleiter DSA f. M. m. Beh. angefordert werden: Gottfried Hiller, Zur Winterleiten 20, 92331 Parsberg, Tel. 09492-5561.

Gottfried Hiller

Neue Anti-Doping-Broschüre des DBS

Der Deutsche Behindertensportverband e.V. (DBS), zugleich National Paralympic Committee Germany (NPC) verpflichtet sich, entsprechend der Vorgaben der Anti-Doping Codes der Nationalen Anti-Doping Agentur (NADC), der WADA (WADC), des International Paralympic Committee (IPC für die paralympischen Sportarten) und der entsprechenden International Federations (IFs) das Verbot von Doping im Sport zu beachten und mit allen bestehenden Mitteln zu bekämpfen.

Die Besonderheiten von Menschen mit Behinderung werden dabei berücksichtigt. Ziel der Dopingprävention ist es, die Athleten im Sinne des Fairplays und im Interesse ihrer körperlichen Unversehrtheit und Gesundheit davor zu bewahren, bewusst oder unbewusst verbotene Substanzen und Methoden anzuwenden.

Die neue Anti-Doping-Broschüre des DBS steht zum Download auf der Homepage des BVS Bayern unter www.bvs-bayern.com
Redaktion

EISs setzt auf Fantasie

Erste Übungsleiterschulung für EISs-Gruppen

Kolbermoor. So viel Lachen bei einem Lehrgang ...? Eigentlich unvorstellbar! Aber EISs-Übungsleiter sind locker, unkompliziert und praxisorientiert – sonst wäre ihre Arbeit mit den integrativen Gruppen gar nicht so gut möglich.

Egal ob „Bic Mac“ oder „Toastbrot“, ob Löwe oder Hüpfen von Eisscholle zu Eisscholle – die rund 35 Teilnehmer aus den bisherigen und künftigen EISs-Vereinen im BVS Bayern waren trotz sichtbarem Vergnügen und voller Ehrgeiz bei der Sache. Sie können künftig die Stunden für die Kinder in ihren Gruppen der Erlebten Integrativen Sportschule (EISs) noch vielfältiger gestalten.

„Alle lernen voneinander“ lautete das Motto des überaus gelungenen Praxisteils der EISs-Schulung. Die Gruppen erarbeiteten Stundenbeispiele, die anderen neue Ideen geben konnten. Der Bezug zur jeweiligen Praxis im eigenen Verein war dabei deutlich spürbar: „Ich bin der Spasti“ und „Ich bin der Mongi“ stellten die Teilnehmer ihre Gruppen nach, um größtmögliche Authentizität zu erreichen. So bauten sie u. a. eine Dschungelwelt auf und erdachten fantasiereiche Spiele in der Winterwelt mit Eiskönigin, Eisbären und Pinguinen ...

Der „Rolli“ wechselte immer wieder durch, denn es stand nur ein Rollstuhl zur Verfügung. Schließlich erhebt die EISs den Anspruch, integrativ mit Kindern und Jugendlichen aller Behinderungsarten wie auch mit nicht Behinderten zu arbeiten. Das galt es hier in der Praxis zu erproben. Dabei setzt EISs auf Fantasie und spielerische Bewegungsangebote.

Doch auch die beiden Diplom-Sportwissenschaftlerinnen Nicole Beppler und Simone Neumeier vom BVS Bayern hatten sich gut vorbereitet und Stundeninhalte mitgebracht, die mit Eifer angenommen und ausprobiert wurden. Da wurde mit vielerlei Materialien geworfen, mit Luftballons wie mit Bällen gespielt, aber auch der zwischenmenschliche Kontakt kam dabei – wie beim „Cheeseburger“ oder „Bic Mac“ - nicht zu kurz.

Kinder, die nicht sprechen können, profitieren von der unterstützten Kommunikation. Darauf gingen die Leiterinnen der Veranstaltung u. a. in der Theorie ein. Diese und weitere Themen sind Inhalt einer Arbeitshilfe zu EISs in Form



„Blinder Gehorsam“



„Big Mac“



(Aus-) Toben mit Tüchern etc.

eines Handbuchs sowie von Karten mit Stundeninhalten, die in Kürze herausgegeben werden.

Ohne beständige Öffentlichkeitsarbeit kein Sponsoring – so viel war den Übungsleitern klar. Sie waren sehr erleichtert, dass das Referat kein Schreiben von Presseartikeln erwartete, sondern über Möglichkeiten und Chancen der PR informierte. Eines dieser Ergebnisse aus Öffentlichkeitsarbeit und Sponsoring konnten sie direkt erleben: Erhard Sport aus Tauberbischofsheim hatte eine große Anzahl an unterschiedlichsten Wurfgeräten, Materialien zur Rhythmus- und Wahrnehmungsschulung, Tanzsäcke sowie Klingelbälle für diese Schulung gesponsert.

Redaktion



Rund 35 wissbegierige Teilnehmer



Termine

MEISTERSCHAFTEN

Deutsche, süddeutsche Meisterschaften / Länderpokale:

06.03.10 Schwimmen: Süddeutsche Meistersch. Darmstadt

Bayerische Meisterschaften:

13.-14.03 Schwimmen Bayreuth
 27.03.10 Tischtennis Nordhalben
 10.04.10 Softballtennis Neutraubling

Bezirksmeisterschaften:

27.-28.02. Mfr: Kegeln Nürnberg
 13.03.10 Opf: Bosseln Nabburg
 20.03.10 Nordschw.: Sitzball Kempten
 27.03.10 Opf: Hallenboccia Neumarkt
 27.03.10 Mfr: Schwimmen Nürnberg

Turniere, Bayernliga, Rundenspiel- und Staffeltage:

20.02.10 Fußballtennis Rundenspieltag Gunzenhausen
 20.03.10 Fußballtennis Rundenspieltag Moosburg

Sportlehrgänge:

21.-22.02. Leichtathletik ID Kaderlehrgang 2 Fürth
 01.03.10 Workshop Landesfinale Ski Nordisch Inzell
 01.03.10 Schwimmen Nachwuchslehrgang n.n.
 13.-14.03. Leichtathletik ID Kaderlehrgang 3 Fürth
 15.03.10 Leichtathletik KB Kaderlehrgang 2 Kienbaum
 20.-21.03. Rollstuhlrugby Kaderlehrgang 1 Bayreuth
 01.04.10 Radsport Kaderlehrgang 2 Mallorca
 01.04.10 Segeln Kaderlehrgang 1 Prien
 01.04.10 Sportschießen Kaderlehrgang 1 Langenbruck
 10.-11.04. Leichtathletik ID Kaderlehrgang 4 Fürth

AUS- UND FORTBILDUNG

Ausbildungslehrgänge auf Landesebene (siehe BVS-Lehrplan):

a) Übungsleiterausbildung C „Behindertensport“ - 1. Lizenzstufe

Block 10

Modul 2 27.-28.02.10 Augsburg
 Modul 3 20.-21.03.10 Augsburg

Block 10/100 G: Schwerpunkt: geistige Behinderungen

Modul 2 27.-28.02.10 Augsburg
 Modul 3 20.-21.03.10 Augsburg
 Modul 4 17.-18.04.10 Königsbrunn

b) Übungsleiter-Grund- und Zusatzausbildungen „Rehabilitations- sport“ - 2. Lizenzstufe

Block 40 ÜL B Rehabilitationssport Innere Medizin

Modul 1
 Teil 1 17.-18.04.10 Grundw. Innere Medizin Ichenhausen

Block 40 S ÜL B Rehabilitationssport Herz

Modul 1
 Teil 1 17.-18.04.10 Grundw. Innere Medizin Ichenhausen

c) Sportabzeichenprüfer- und Schiedsrichteraus- und -fortbildungen

27.03.10 Sportabzeichen: Fortbildung Feldkirchen
 17.04.10 Sportabzeichen: Fortbildung Burglengenfeld

Fortbildungslehrgänge auf Landesebene

Behindertensportlehrgänge 1. Lizenzstufe:

06.-07.03. 01 Unterfranken Würzburg
 10.-11.04. 02 Workshop für Rollstuhlfahrer Unterjoch

Behindertensportlehrgänge 2. Lizenzstufe

20.-21.03. 20 Mittelfranken Erlangen
 19.03.10 21 Niederbayern - Workshop 1 Gottfrieding
 17.-18.04. 22 Unterfranken Bad Kissingen
 24.-25.04. 23 Oberbayern: Wirbelsäule Pöcking

weitere Lehrgänge

01.03.09 Sportschießen Aus- und Fortbildung n.n.
 27.-28.03. 43 Workshop „Pressearbeit“ Unterjoch

Zusatzlehrgänge

44 Kae-In-Sog-In
 Modul 1 17.-18.04.10 Coburg

TAGUNGEN

Landesebene:

13.03.10 Sportabzeichen: Bezirksfachw.-Tagung Ingolstadt
 17.04.10 Frauentreffen (Bezirks- u. Reha-Beauftr.) München

Bezirksebene:

13.03.10 Bezirkstag (Info-Veranst.) Oberbayern Ebersberg

SONSTIGE VERANSTALTUNGEN

Landesebene:

14.-21.02. Wellnesswoche für Frauen Karlsbad
 27.02.-06.03. Krückenskikurs Unterjoch
 10.-11.04. Workshop „Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Rollstuhlfahrer“ Haus Unterjoch
 16.-18.04. Nordic-Walking-Wochenende speziell für Beinamputierte u. Angehörige Haus Unterjoch
 30.04. Sportlerehrung BVS Bayern München

Bezirksebene:

Oberbayern:

19.02.-05.03. Freizeitkurs Skibob (Snowbike) Haus Unterjoch
 13.03.10 Bezirkstag Ebersberg
 17.04.10 Sitzballturnier Erding

Niederbayern:

17.04.10 Pokalkegelturnier: Einzel/Mannschaft Deggendorf/Neuh.

Oberpfalz:

06.03.10 Frühjahrstagung Bezirk Oberpfalz

Mittelfranken:

27.02.10 Verwaltungsseminar Rummelsberg

Schwaben:

27.02.10 Schnee-Erlebnistag Haus Unterjoch
 17.04.10 Pétanque-Einladungsturnier Kaufbeuren

Wie der Lausbub Wolfi zum mehrfachen Paralympicssieger wurde

„Wer kämpft, kann verlieren – wer nicht kämpft, hat schon verloren.“ Diesen Ausspruch hat sich Paralympicssieger Wolfgang Sacher auf seine Fahne geschrieben, und er hat ihn glaubwürdig immer wieder vertreten bei seinem sehens- und hörenswerten Vortrag in der Stadtbücherei Ebersberg. „Wie der Lausbub Wolfi zum mehrfachen Olympiasieger wurde“, lautete die Überschrift des Abends.

Der „Lausbub Wolfi“ erzählte aus seinem Leben. Auch von seinem folgenschweren Unfall, der sein ganzes Leben veränderte. Als 16-Jähriger geriet er beim Herumturnen auf einem Eisenbahnwaggon in die Hochspannungsleitung. 16.000 Volt durchfahren seinen Körper. Er überlebte. Aber sein linker Arm und die Zehen seines rechten Fußes mussten amputiert werden. Für Jahre überlebte nur sein Körper - er ertränkte seinen Kummer in Alkohol. Als er sah, wie ein Kriegsveteran seinen Schuh mit einer Hand zuband,

In der Stadtbücherei Ebersberg erzählte Paralympicssieger Wolfgang Sacher aus seinem Sportlerleben. Foto: uz



sagte er sich: Wenn der das kann, dann kann ich das auch lernen! „Seither muss ich überall meinen Schuh zubinden, vor allem, wenn ich vor Kindern spreche“, lachte Sacher. Er hat das Trauma überwunden und will nun anderen Menschen mit einem ähnlichen Schicksalsschlag helfen,

ohne „verlorene Jahre“ ihren Weg nach vorne zu gehen. Dieses „Ich will“ hat ihn schließlich zu dem Menschen gemacht, der er heute ist. Er hat es geschafft, seine Familie, seinen Beruf als Stadtkämmerer und seinen Sport irgendwie zu verbinden. Seine Familie hat ihm den nötigen Rückhalt gegeben, als er seine sportliche Laufbahn im paralympischen Bereich in Angriff nahm.

Erst vier Jahre vor den Paralympics in Peking 2008 war Wolfgang Sacher vom BVS-Abteilungsleiter Radsport, Franz Zißler, für den Behindertensport entdeckt worden. Zum Talent kamen der feste Wille und die Kämpfernatur. Das waren die Voraussetzungen für den Weg nach Peking. Hier wollte er gute Zeiten fahren – an eine Medaille hatte er nie gedacht. Während sein Zimmergenosse Michael Teuber stets im Blickpunkt des Medieninteresses stand, ging der ganze Rummel an ihm vorbei.

Sacher erzählte von seinen Erlebnissen in Peking, im olympischen Dorf, in den Sportstätten – und von seinem Fanclub und seiner Familie. Anhand von Fotos und Filmen ließ er seine Wettkämpfe auf der Bahn und auf der Straße miterleben und erklärte seine ganz persönliche Schwierigkeit: Als Einarmiger verliert er beim Start viel Zeit gegenüber seinen Konkurrenten – oft zu viel, um sie noch aufho-

len zu können. Dennoch überraschte er sich selbst mit Bronze, dann mit Silber ... Er glaubte sich auf dem absoluten Zenit seiner sportlichen Karriere. Sacher lachte dabei über das ganze Gesicht, als habe er die Medaillen erst gestern um den Hals gehängt bekommen.

Nach der Silbermedaille sei er innerlich entspannt in das letzte, das Straßenrennen um den Stausee gegangen. Er hatte ja nichts mehr zu verlieren! Irgendwie schien er es selbst heute noch nicht fassen zu können, dass er da sein Medaillen-Trio komplett gemacht und Gold gewonnen hat. Das Zimmer Sacher/Teuber war mit insgesamt zwei Gold-, zwei Silber- und einer Bronzemedaille das erfolgreichste Zimmer im paralympischen Dorf ...

Aber Sachers Blick ist schon nach vorn gerichtet: 2012 in London will er es noch einmal wissen. „Dann bin ich zwar 45, aber im Behindertensport zählt nicht das Alter, sondern die Leistung!“ Es darf natürlich nichts dazwischen kommen. Auch von seinen Stürzen berichtete der Paralympicsieger und verhehlte nicht seine Angst davor. Er hat nur einen Arm, um sich abstützen zu können – nur einen Arm, um sich im täglichen Leben selbst versorgen zu können ... Was ist, wenn ...???

Redaktion

Zwei Sportkarrieren - ein Name: Anke Molkenthin

Gewinnerin der Bronzemedaille bei den Ruderweltmeisterschaften 2009 in Poznan/Polen

Anke Molkenthin vom Waginger Ruderverein kann bereits auf eine lange und äußerst erfolgreiche Sportkarriere zurückblicken: Als Extremsportlerin errang sie zwischen 1988 und 2007 in Marathon-, Duathlon-, Triathlon- und Bergläufen weltweit unzählige Siege und erarbeitete sich einen Namen in der Weltspitze.

Im Jahr 2007 dann der Wendepunkt: Eine fortschreitende Dystonie im linken Bein setzt der Laufleidenschaft ein plötzliches Ende. Der Fuß krampft, normale Bewegungen unterhalb des Knies oder das Abrollen des Fußes sind nicht mehr möglich.

So besann sich die heute 47-jährige auf ihre sportlichen Wurzeln: Schon im Kindes- und Jugendalter betrieb sie als Ruderin Leistungssport, auch damals schon mit beachtlichen Erfolgen. Also wieder Rudern! Im Mai 2007 trat Anke Molkenthin dem Waginger Ruderverein bei. Es war der Beginn ihrer zweiten Sportkarriere.

Mit großem Mut, ungeheurer Willenskraft und hartem Training stellte sie sich ihrem Handicap, zu dem neben der Dystonie auch noch eine unfallbedingte Bewegungseinschränkung im Handgelenk kam. Im Januar 2009 knüpfte sie auf diversen Ergometermeisterschaften Kontakte zu Handicap-Ruderern des Deutschen Ruderverbandes und bekam die Chance, in der Nationalmannschaft des LTA-Mixed-Riemenvierers mit Steuermann zu rudern.

Anke Molkenthin nutzte diese Chance. Die ganz neu zusammengestellte Mannschaft mit der Vilshofenerin Susanne Lackner im Boot nahm im Laufe des ersten Halbjahres alle Hürden und qualifizierte sich mit dem 2. Platz beim Weltcup in München endgültig für die Teilnahme an den Ruderweltmeisterschaften in Poznan/Polen.

Dort errang das Team in einem extrem knappen Rennen die Bronzemedaille hinter Großbritannien und Italien. Ein erster Höhepunkt einer noch vielversprechenden Laufbahn!

Der Waginger Ruderverein bereitete Anke Mol-

kenthin in Anerkennung dieser herausragenden Leistung einen Ehrenabend. Als Vertreter des BVS Bayern übermittelte der Bezirksvorsitzende von Oberbayern, Heinz Hagen, der erfolgreichen Sportlerin die Glückwünsche des Verbandes.

Der Vorsitzende des Waginger Rudervereins, Holger Osterkamp, dankte seinerseits den Verantwortlichen des BVS für ihre Unterstützung und die unbürokratische und schnelle Abwicklung des Aufnahmeverfahrens des Rudervereins in den BVS. Die Mitgliedschaft des Vereins im BVS Bayern war auch Voraussetzung für die Teilnahme von Anke Molkenthin an den Handicap-Regatten. Schon in der Vergangenheit hat der Waginger Ruderverein erfolgreich das Rudern für Blinde durchgeführt. Die Erfolge von Anke Molkenthin ermutigen, sich in diesem Bereich noch weit mehr zu engagieren und Sportlern mit Handicap diesen attraktiven Sport sowohl freizeit- als auch leistungsportorientiert anzubieten.

Holger Osterkamp



BVS-Bezirksvorsitzender gratuliert Anke Molkenthin zu WM-Bronze.

Vorbilder machen Mut

Auftakt der BG-Kliniktour mit Verabschiedung von Paralympics-Teilnehmern

Zugspitze. „Sport ist die effektivste Art, nach einer eintretenden Behinderung den Menschen um sich herum klar zu machen, dass man immer noch derselbe ist“, Sir Philip Craven, der Präsident des Internationalen Paralympischen Komitees (IPC) brachte es auf den Punkt. Deshalb sind die Behindertensportverbände so wichtig, erst recht die Paralympics, die immer wieder eindringlich darauf aufmerksam machen - aber auch die BG-Kliniktour, die in Kooperation der Vereinigung Berufsgenossenschaftlicher Kliniken (VBGK), der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) und dem Deutschen Rollstuhl-Sportverband (DRS) durchgeführt wird.

Die Kick off-Veranstaltung mit hochkarätigen Gästen präsentierte sich in eindrucksvollem Rahmen in der Panorama-Lounge auf der Zugspitze. Strahlender Sonnenschein und klare Luft mit enormer Weitsicht verzauberten die Landschaft zu einem ständig präsenten „Plakat“, vor dessen Hintergrund das Event den Sinn der jährlichen Tour enthüllte. BR III-Moderator Wolfgang Nadvornik entlockte den illustren Gästen aus Sport und Sportpolitik den Grund für ihren Einsatz in der Öffentlichkeit.

So bekannte die Paralympics-Goldschwimmerin Kirsten Bruhns, die eigentlich aus dem Nicht-Behinderten-Leistungsschwimmen kommt: „Es ist für mich immer noch interessant zu beobachten, wie unterschiedlich Sportler mit Behinderung behandelt werden.“ „Sportler sind wichtig, um zu zeigen, dass das Leben auch ohne Beine noch nicht zu Ende ist ...“, definierte Friedhelm Julius Beucher, Präsident des Deutschen Behinderten-Sportverbandes (DBS) den Sinn der BG-Kliniktour.

Um dies zu unterstützen, waren sie gekommen: die Paralympic-Asse Holger Mikelis (Tischtennis), Natalie Simanowski (Radsport), Wolfgang Sacher (Radsport), aber auch Gerd Schönfelder und Martin Braxenthaler (beide Ski alpin) und viele andere. Mit ihren bayerischen



„Immer nur das Beste“ erwartet BVS-Präsident Hartmut Courvoisier (rechts) von seinen Paralympicsportlern Gerd Schönfelder (links) und Martin Braxenthaler.

Foto links: „Sportler sind wichtig, um zu zeigen, dass das Leben auch ohne Beine noch nicht zu Ende ist ...“, sagte DBS-Präsident Friedhelm Julius Beucher.



Foto rechts: „Heute steht der Athlet im Vordergrund, nicht mehr dessen Behinderung“, ist Dr. Thomas Bach überzeugt.

„Heute steht der Athlet im Vordergrund, nicht mehr dessen Behinderung“, diese Entwicklung sah Dr. Thomas Bach, Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes und Vizepräsident des Internationalen Olympischen Komitees, als „Meilenstein“ in der paralympischen Bewegung. Dr. Karl Quade, Chef de Mission und Vizepräsident Leistungssport im DBS, erinnerte daran, dass nur noch 44 Tage bis zu den Paralympics in Vancouver verblieben. Er sah den Spielen positiv entgegen und meinte: „Was die Leistungsfähigkeit betrifft, wollen wir Vorbild sein für Menschen mit und ohne Behinderung.“

Vorbilder sind Gerd Schönfelder und Martin Braxenthaler schon seit vielen Jahren, und zwar ganz bewusst. Sie wollen Schicksalsgenossen Mut machen, nicht zu zerbrechen, sondern den Kampf aufzunehmen – so wie sie es selbst vorleben. Hartmut Courvoisier, Präsident des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes Bayern, verabschiedete die anwesenden Sportler zu den Paralympics in Vancouver. Von Moderator Wolfgang Nadvornik nach seinen Erwartungen gefragt, antwortete er: „Immer nur das Beste!“ Er erwarte schon Medaillen – aber auch Silber, Bronze, ein 4. und 5. Platz seien ganz herausragende Leistungen.

Redaktion



IPC-Präsident Sir Philip Craven und BVS-Präsident Hartmut Courvoisier beobachten die nationalen Ski-Asse bei der Abfahrt.

Die Sendung des Bayerischen Rundfunks über den Auftakt-Event der BG Kliniktour auf der Zugspitze mit einem Kurzportrait über den Monoskifahrer Martin Braxenthaler findet sich unter <http://www.br-online.de/bayerisches-fernsehen/schwaben-und-altbayern-aktuell/klink-bewegung-scholz-ID1264589556472.xml>

Paralympics in Vancouver

- das Super-Event mit bayerischen Medaillenchancen

Vancouver. Wenn die Olympischen Winterspiele fast schon in Vergessenheit geraten sind, dann schlägt die große Stunde für die Sportler/innen mit Behinderung: Vom 12. bis 21. März 2010 werden sie bei den Paralympischen Spielen im kanadischen Whistler zeigen, zu welchen Leistungen sie trotz ihrer Behinderung fähig sind. Insgesamt werden 1.500 Athleten, Helfer, Trainer und Funktionäre aus 45 Nationen erwartet.

Es sind zwar nur fünf Sportarten (Ski alpin, Ski nordisch, Biathlon, Sledge Eishockey und Rollstuhl-Curling), aber der BVS Bayern stellt mit seinen Vorzeigetheathleten die für Medaillen prädestinierten Mannschaftsmitglieder:

Martin Braxenthaler (38 Jahre, ESV Traunstein), siebenfacher Goldmedaillengewinner bei den Paralympics von 1998 und 2006, greift zum vierten Mal nach den Sternen. Der sechsfache Weltmeister und Gesamt-Weltcup-Sieger der Jahre 2000 bis 2009 sollte eine sichere Bank sein, wenn es um die Medaillenvergabe geht. Der Technikspezialist im Ski Alpin (sitzend) überzeugte schon bei den beiden ersten Weltcups im neuen Jahr 2010. Einen Film über Martin Braxenthaler gibt es unter <http://sponsoring.allianz.com/en/paralympics/videos/winter-moments/>

Gerd Schönfelder (40 Jahre, SV Kulmain), zwölfjähriger Goldmedaillengewinner der Paralympics von 1992 und 2006, startet bei seinen sechsten Paralympischen Spielen. Allein 2009 holte er vier Weltmeistertitel (insgesamt zwölf). Dass er an seine Erfolgsserie anknüpfen will, stellte er u. a. beim Weltcup-Wochenende in Sestriere unter Beweis. Der einarmige Ski Alpin-Fahrer gewann vier von fünf Rennen und holte dabei 480 von 500 möglichen Punkten. Wetten, dass ...???

Der sehbehinderte **Gerd Gradwohl** (50 Jahre, TVK 1856 Kempten) und sein Begleitläufer Karl-Heinz Vachenauer (49 Jahre, SC Bergen) zeigten mit Gold in der Abfahrt und Bronze im Slalom schon bei den Paralympics in Turin, dass sie zu den absoluten Siegläufern zählen. In Sestriere bekräftigten sie ihre Leistung überraschend eindrucksvoll in ihrer Lieblingsdisziplin Abfahrt. Auch mit ihnen sollte in Vancouver zu rechnen sein.

Ob sich noch junge Athleten wie **Anna Schaffelhuber**, **Franz Hanfstingl** oder **Georg Kreiter** im Bereich Ski Alpin für die Paralympics qualifizieren können, wird die Nominierung am 17. Februar zeigen. Die erst 17-jährige Rollstuhlfahrerin Anna Schaffelhuber ist gleich mit einem 2. Platz in ihre Weltcup-Saison eingestiegen und lehrte die etablierte Konkurrenz das Fürchten.

Im Ski Nordisch so gut wie gesetzt ist die 28-jährige sehbehinderte **Verena Bentele** vom PSV München. Sie kann bereits auf vier paralympische Goldmedaillen (1998 – 2006) zurückblicken und wird auch jetzt alles geben, um im Biathlon und Langlauf wieder volle Leistung zu zeigen. Ein Sieg beim Biathlon-Weltcup in Bessans schraubt die Erwartungen hoch.

Medaillenchancen darf sich auch ein paralympischer Neuling vom SSV Niedersonthofen im Ski Nordisch aus-

www.bvs-bayern.com
Aktuelle Informationen
über die Paralympics 2010



rechnen:

Florian Grimm

(26 Jahre) geht als Begleitläufer des Erfolgssportlers Willi Brem (Freiburg) an den Start.

Drei junge bayerische Sportler dürfen vieles live miterleben. Anja Dreyer, Michael Jost und Patrick Kensa gehören zu den Teilnehmern am 1. Deutschen Paralympischen Winter-Jugendlager.

Die bayerischen Paralympicssportler 2010 sind eine sichere Medaillenbank. Erleben wir mit ihnen die Faszination der Spiele!

Redaktion

Foto (Boede): Gerd Schönfelder (hinten) und Martin Braxenthaler - mit die sichersten Medaillenkandidaten des DBS/BVS bei den Paralympics in Vancouver.

Paralympics – live bei Eurosport

Samstag, 13. März 2010

20.30 – 22.00 Uhr Ski Alpin: Abfahrt Damen und Herren
22.00 – 00.00 Uhr Biathlon: Verfolgung Damen und Herren

Sonntag, 14. März 2010

18.15 – 19.30 Uhr Skilanglauf: 15 km Herren (sitzend)
19.30 – 21.30 Uhr Ski Alpin: Super G Damen und Herren

Dienstag, 16. März 2010

21.00 – 23.00 Uhr Ski Alpin: Riesenslalom Damen und Herren

Donnerstag, 18. März 2010

20.45 – 22.00 Uhr Sledge Eishockey: Halbfinals
22.00 – 23.00 Uhr Ski Alpin: Riesenslalom Damen und Herren

Freitag, 19. März 2010

21.45 – 23.00 Uhr Ski Alpin: Riesenslalom Damen und Herren

Samstag, 20. März 2010

18.00 – 18.30 Uhr Skilanglauf: 2x2,5 km-Staffel Damen
20.00 – 21.00 Uhr Skilanglauf: 1x4 km + 2x5 km Staffel Herren
21.00 – 22.15 Uhr Sledge Eishockey: Finale

Sonntag, 21. März 2010

22.00 – 23.00 Uhr Ski Alpin: Slalom
- Alle Angaben sind ohne Gewähr -

Wird die Sarkopenie zur Seuche des Alters?

Ein Beitrag von Sportwissenschaftler Gerd Gregor – Preisträger des Rehabilitations-Sportpreises des BVS-Bayern und des IMP Erlangen 2009



Haben Sie sich heute schon eine kleine Halbwahrheit gegönnt? Dann sollten Sie mal wieder auf ihre Waage steigen. Und halten Sie immer noch ihr Gewicht? Sicherlich.

Eventuell hat sich ab dem 50. Geburtstag oder etwas früher lediglich die Konfektionsgröße erhöht. Der eigenen Wahrnehmung ist scheinbar nicht verständlich, dass über die Jahre Gramm für Gramm Muskulatur durch voluminösere Fettmasse ersetzt wurde.

Der vielfach diagnostizierte Waschbärbauch führt zwar zu einer volumenmäßig imposanten Erscheinung, ersetzt aber den Rückgang von Muskelmasse nicht adäquat.

Frohe Botschaft bringt da die BMI-Statistik des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit. Sie belegt ab der 7. Lebensdekade einen Rückgang des BMI und macht Hoffnung auf ein Ende des Waagensyndroms.

Macht hohes Alter also schlanker?

Nun, Sie werden endlich wieder leichter, und so manche(r) könnte da schon vor Jahren entsorgten Kleidungsstücken nachtrauern. Vor allem, wenn diese möglicherweise wieder in Mode gekommen sind.

Nicht up to date ist allerdings Ihr korrespondierender allgemeiner körperlicher Gesundheitszustand. Der Verfall des Körpers, insbesondere seiner Muskulatur, liegt natürlich am Alter - so der Tenor der Jüngeren. Dieser Aufruf zur Bequemlichkeit wird zum gefundenen Fressen für den inneren Schweinehund.

Es wird dabei verkannt, dass chronologische und biologische Altersuhren unterschiedlich schnell ticken können.

Krankheit und Bettlägerigkeit summieren sich zu Lebensjahren ohne Leben in den Jahren. Um langfristig ein hohes Niveau an Lebensqualität in den späteren Jahren des Lebens zu sichern, wirkt körperliche Bewegung bzw. Training unterschiedlichster Art nachgewiesen präventiv. Voraussetzung ist die Entscheidung des Einzelnen dafür, mit regelmäßiger Bewegung zu beginnen.

Zur Sache: Sarkopenie, also der altersphysiologische Grund für Muskelschwund, trägt mit zunehmendem Alter zur Auslösung multifaktorieller Erkrankungen wie Dyslipidämie, Hypertonus, Adipositas, Herz-Kreislaufkrankungen, Osteoporose, Frailty (Gebrechlichkeit) und des Risikofaktors Sturz bei.

Indirekte Auswirkungen wie Depressionen und kognitive Verluste lassen sich direkt auf Immobilität, ausgelöst durch Schwinden der Muskulatur - beispielsweise unserer Oberschenkel, zurückführen.

Sobald die Mobilität eingeschränkt ist, beginnt auch der schleichende Verfall des Geistes. Denn genau wie unser Leib braucht auch unser Denkgorgan ständig neue Anforderungsreize, um nicht an Substanz zu verlieren.

Use it or loose it – benutz es oder verlier es, erschafft generell altersunabhängige physiologische Anpassungen. So sind auch im hohen Alter Zuwächse an Kraft möglich. Wer diese Effekte erlebt, fühlt sich wieder sicher in seiner „Körperwohnung“.

Häufig genannte Motive zur Aufnahme von körperlichen Aktivitäten sind Selbstständigkeit bzw. Unabhängigkeit erhalten und niemandem zur Last fallen zu wollen. Dabei sind Verschleißerscheinungen kein Grund zur Bewegungsverarmung, im Gegenteil: Ein differenziertes Krafttraining trägt zur Gelenksicherung bei und schützt vor Stürzen.

Es ist ein Fakt, dass ab dem 50. Lebensjahr die Effekte eines Krafttrainings die des Ausdauertrainings übersteigen, kreislaufwirksam sind sowie gegen Depressionen wirken. Und nicht nur das. Der Status anaboler Hormone steigt, katabol wirkende Stresshormone gehen zurück. Gerade im Alter ist der Erhalt eines überwiegend anabolen Metabolismus immens wichtig. Die aufgebaute Körpersubstanz, im besten Fall fettfreie Muskelmasse, bildet einen Aminosäurepool für Erkrankungen von denen der Körper zehren kann. Das in der Muskulatur gespeicherte Wasser ergibt Blutplasma-Reservevolumen, was bei Hitze und dem im Alter nachlassenden Durstgefühl als zusätzlicher Schutzfaktor wirkt und u. a. auch vor Scheindemenz bewahren kann.

Dass ein Skelettmuskeltraining ohne eine angemessene Protein- und Kohlehydratzufuhr völlig nutzlos wäre, liegt auf der Hand. Ein (Körper-) Hausbau ohne (Proteinbau-) Steine ist aus physiologischen Gründen nicht zu verwirklichen. Die Empfehlungen reichen da von 0,8 g/kg Körpergewicht am Tag für den Normalmenschen bis zu 1,6 g/kg und mehr am Tag für Ältere und Leistungssportler. Dazu bleibt anzumerken, dass mit zunehmendem Alter die Resorptionsrate der Nährstoffe im Dünndarm sinkt. Tendenziell sollte man sich im Alter also eher in Richtung 1,2 g/kg d orientieren. Um nicht große Mengen an Nahrungsvolumen aufnehmen zu müssen, wird die Nährstoffdichte, d. h. die Qualität der Nahrung, immer wichtiger. Möglicherweise empfiehlt sich im Einzelfall je nach Aktivitätsniveau und Resorptionsrate eine Sicherung des Proteingrundstatus durch Nahrungsergänzungsmittel. Dabei bedeutet Ergänzung in keinem Fall Ersatz. In diesem Fall würde der weiteren Atrophie der Dünndarmschleimhaut nur Vorschub geleistet.

Das Gesetz von Roux aus dem Jahr 1880 (!) beschreibt die Interdependenz von Funktion und Form des Organs. Solange seine Richtigkeit von den Wissenschaften immer wieder bestätigt wird, erfordern Vitalität und Gesundheit den Zwang der Nutzung.

Eines steht fest: Wenn Körper **und** Geist bzw. Geist **und** Körper nicht mehr bewegt werden, beginnt der Verfall. Die statistische Arithmetik beschreibt emotionslos sowohl die Sterbefälle als auch die vorher verursachten Kosten. Könnten wir uns die bewegungsbedingten Erkrankungen statt der Fußwege ersparen, wäre nicht nur dem einzelnen geholfen, sondern würde auch unser Gesundheitssystem immens entlastet.

Bayerische Tischtennis-Meisterschaft im Einzel

Burglengenfeld. „Das war die sinnvollste Veranstaltung, die ich je ausgerichtet habe“, lautete das Fazit des Leiters des Tischtennis-Landesleistungszentrums Burglengenfeld, Fritz Haag. Er war von der Spielfreude der rund 110 Teilnehmer aus insgesamt 15 Vereinen beeindruckt. Die bayerischen Meisterschaften für Menschen mit geistiger Behinderung fand als Kooperation zweier BLSV-Fachverbände statt: Veranstalter war der BVS Bayern, Ausrichter der Bayerische Tischtennis-Verband mit der Unterstützung des ASV Burglengenfeld und des TSV Klardorf. Die Turnierleitung oblag Robert Förster und Marion Misof, die ihre Aufgabe mit großem Engagement bewältigt haben.

Seit zwei Jahren ist Roswitha Franke, Beauftragte für Frauen, Mädchen und Jugend im BVS, für diese Meister-



Foto: H. C. Wagner

schaften zuständig und dabei als Mädchen für alles im Einsatz: als Mitorganisatorin im Vorfeld, als FahrerIn ihres eigenen Vereinsteam, als Repräsentantin des BVS Bayern, und wenn Not am Mann (an der Frau) ist, auch beim Zählen der gespielten Punkte. Auch die Ehrung für Fritz Haag hatte sie veranlasst.

Die Plätze 1 bis 3 erhielten vom BVS eine Gold-, Silber- oder Bronzemedaille, jede/r Spieler/in eine Urkunde. Fritz Haag überreichte dazu jedem Teilnehmer eine kleine Tasche mit einem Präsent.

Alle Sportler/innen sowie ihre Betreuer waren glücklich und stolz über die gelungene Veranstaltung. Nächstes Jahr am 25.9.2010 in Höchstädt werden sie wieder dabei sein.

Roswitha Franke/Redaktion



Foto: Manfred Türk

Endstand bayerische Meisterschaft im Tischtennis (Einzel)

Leistungsgruppe A Damen:

1. Angela Vogt/Lebenshilfe München

Leistungsgruppe B Damen:

1. Melanie Zacher, BSG TSV Natternberg
2. Sonja Mulzer, FC Bruckberg
3. Sonja Bremer, Lebenshilfe Roth und Denise Ohlrich, Pölsingen-Diakonie Neuendettelsau

Leistungsgruppe C Damen:

1. Wanda Robl-Dannich, Lebenshilfe München
2. Angela Steib, Lebenshilfe Ingolstadt u
3. Veronika Hammel, Lebenshilfe Roth und Marianne Küstner, Lebenshilfe Ingolstadt

Leistungsgruppe A Herren:

1. Jürgen Wittwar, TSV Oberzenn
2. Günther Ritschel, FC Bruckberg
3. Daniel Recksiegel, TSV Oberzenn und Hugo Meyer, FC Bruckberg

Leistungsgruppe B Herren:

1. Peter Schmid, Lebenshilfe München
2. Heiko Proksch, Pölsingen-Neuendettelsau
3. Jochen Brezina und Bernd Hadwiger, beide Lebenshilfe Ingolstadt

Leistungsgruppe C Herren:

1. Harald Brezina, Lebenshilfe Ingolstadt
2. Peter Wetzel, FC Bruckberg
3. Nikolai Gladischew, FC Bruckberg und Christian Sterner, Lebenshilfe Ingolstadt

Leistungsgruppe D Herren:

1. Raimund Karmann, Lebenshilfe Ingolstadt
2. Ralph Dennerlein, Ingolstadt
3. Marc Kaiser, BSG Göppingen und Jan Potthof, FC Bruckberg

Neues vom DBS/IPC

• **Wettkampfordnung Schwimmen geändert**

In der Wettkampfordnung der DBS-Abteilung Schwimmen wurden einige Änderungen und Ergänzungen vorgenommen. Die aktuellen Unterlagen stehen zum Download auf der Homepage der DBS-Abt. Schwimmen bzw. können beim BVS Bayern angefordert werden.

• **Neue Mitarbeiter in der DBS-Geschäftsstelle:** Marc Kiefer hat eine Tätigkeit als Leistungssportreferent übernommen, Laura Löffler das Sekretariat der Geschäftsführung.

• Bei der Generalversammlung des International Paralympic Committee (IPC) in Kuala Lumpur wurde **Sir Philip Craven als Präsident des IPC** bestätigt. Der Engländer erhielt 118 von 130 möglichen Stimmen.

• **IPC entscheidet über Teilnahme von Menschen mit geistiger Behinderung bei den Paralympics**

Das International Paralympic Committee (IPC) hat während seiner Generalversammlung in Kuala Lumpur nach Vorstellung und ausführlicher Diskussion der Ergebnisse der eingesetzten Arbeitsgruppe abgestimmt, geistig behinderten Sportlern einen Start bei den Paralympics 2012 in London zu ermöglichen. Dies gilt zurzeit für die Sportarten Leichtathletik und Schwimmen. Hierzu ist noch eine sportartspezifische Klassifizierung erforderlich. Auch die Sportarten Rudern und Tischtennis haben ihr Interesse für London bekundet.

aus DBS-Newsletter/Redaktion



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Soziale Verunsicherung nimmt zu

Immer mehr Menschen suchen Hilfe beim VdK – 50 000 neue Mitglieder

Immer mehr Menschen werden Mitglied im Sozialverband VdK Bayern.

Wie Landesgeschäftsführer Albrecht Engel auf der Jahrespressekonferenz in München mitteilte, sind dem VdK im Jahr 2009 über 50 000 neue Mitglieder beigetreten. Einen Zulauf dieses Ausmaßes hat der Sozialverband seit seiner Gründungszeit Ende der 40er-Jahre nicht mehr verzeichnet.

Umgerechnet haben in diesem Jahr pro Tag durchschnittlich 145 Menschen einen VdK-Mitgliedsantrag ausgefüllt. Insgesamt ist der VdK Bayern auf jetzt rund 560 000 Mitglieder angewachsen und stellt damit über ein Drittel des 1,5 Millionen Mitglieder zählenden VdK Deutschland.

Hauptursache des Mitgliederzuwachses ist der gestiegene sozialrechtliche Beratungsbedarf breiter Bevölkerungsgruppen: „Die Sorge um den Arbeitsplatz und die Rente treibt die Menschen um“, stellte Engel fest.

Juristischen Rat benötigen die Bürger in erster Linie bei Fragen zur gesetzlichen Rente, zum Schwerbehindertenrecht, zur gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung sowie zu Hartz IV und zur Grundsicherung im Alter. Im Jahr 2009 haben die Mitarbeiter in den 75 Geschäftsstellen über 165 000 sozialrechtliche Beratungsgespräche durchgeführt, 68 000 Anträge bei



Sozialbehörden gestellt, in 27 000 Fällen Widerspruch eingelegt und 9000 Mitglieder in Sozialgerichtsverfahren vertreten. Dabei, so Engel, konnten für die Kläger insgesamt 9,5 Millionen Euro erstritten werden.

Auffallend sei, so berichtete Engel, dass immer mehr Arbeitnehmer wegen psychischer Erkrankungen Antrag auf Frühverrentung stellen. Jede dritte gesetzliche Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit wird inzwischen aufgrund einer psychischen Erkrankung gewährt. Diese ist inzwischen die häufigste Ursache für eine Erwerbsunfähigkeit, gefolgt von Rückenleiden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. mpa

Kostenfreie Patientenberatung

Experten der UPD-Beratungsstelle helfen bei Fragen zur Gesundheit weiter

Künftig gibt es auch im Bezirk Oberpfalz Termine der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). Die Beratungsstelle Landshut, die unter der Trägerschaft des VdK Bayern seit Januar 2007 Informationen zu allen Fragen rund um das Thema Gesundheit anbietet, schickt ihren Arzt Dr. Klaus Blumberg an bestimmten Terminen in die VdK-Bezirksgeschäftsstelle Regensburg.

Unser Gesundheitswesen ist oft kompliziert. Viele wünschen sich eine Anlaufstelle zur Orientierung, bei der man einen neutralen Rat bekommt. Dafür gibt es die UPD. Wer ernsthaft krank wird, ist oft ratlos, welche Therapien für ihn gut sind, oder weiß nicht, welche Kosten von der Krankenkasse übernommen werden. Patienten haben oft auch keine Vorstellung davon, woher sie die Informationen bekommen sollen oder welche Rechte sie haben. „Können Sie mir einen Orthopäden nennen, der sich Zeit für meine Probleme nimmt?“, „Ich habe einen Entlassungsbericht aus der

Klinik bekommen, den ich nicht verstehe“: So oder ähnlich sind die Fragen der Ratsuchenden, die sich hoffnungsvoll an die UPD Landshut wenden. Dort geben der Arzt Dr. Klaus Blumberg, die Sozialpädagogin Monika Erhard-Eckl und die Juristin Zeljka Pintaric Auskunft. Insbesondere wegen des Verdachts auf Behandlungsfehler, bei Konflikten mit Ärzten, zu allgemeinen Fragen über Behandlungskosten und Behandlungsmöglichkeiten oder den aktuellen Themen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Abrechnungen von Zahnärzten, Themen wie Krankengeld oder Arbeitsunfähigkeit läutet oft das Telefon. Die Beratungsstelle steht allen Patienten kostenfrei zur Verfügung, ob privat oder gesetzlich versichert. Die hoch qualifizierten Experten beraten in einem persönlichen Gespräch oder telefonisch rund um das Thema Gesundheit sowie zu sozial- und gesundheitsrechtlichen Fragen. Auch eine bundesweite Telefon-Hotline steht allen Anrufern kostenfrei zur Verfügung: 0800-0117722 (Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr).

Die UPD Deutschland ist ein als gemeinnützige GmbH geführter, deutschlandweit agierender Verbund unabhängiger Beratungsstellen. Bundesweit gibt es 22 Beratungsstellen, die teilweise in Trägerschaft des VdK sind. Persönliche Beratungen gibt es in Bayern an drei Standorten: in München (Träger Gesundheitsladen München e.V.), Nürnberg (Träger Unabhängige Patientenberatung Nürnberg e.V.) und in Landshut. Bei der UPD in Landshut ist der Träger der VdK Bayern (siehe Info-Kasten). Er hat das Angebot der UPD Landshut nun auch mit Terminen in der VdK-Bezirksgeschäftsstelle in Regensburg erweitert. Die Beratungsstellen verstehen sich als Lotsen durch das Gesundheitswesen, die Hilfestellung, Orientierung und neutrale Information geben. Insbesondere sollen auch die Menschen erreicht werden, die aufgrund von Alter, Behinderung, Bildung, Sprache oder Einkommen einen schlechteren Zugang zu Gesundheitsinformationen haben.

Seit Beginn der Beratungen in Landshut haben sich schon mehr als 5000 Menschen an die UPD gewandt. Die meisten Fragen wurden bisher telefonisch gestellt, gefolgt von persönlicher Beratung in der Beratungsstelle. Außerdem werden schriftliche Anfragen per Post oder E-Mail beantwortet. Die Beratung ist vertraulich. Es werden keine personenbezogenen Informationen weitergegeben. Jeder Anrufer kann sich auch anonym melden.

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland sieht sich als ergänzenden Service für Patienten, um im Dickicht des Gesundheitswesens den Durchblick zu behalten.



Ansprechpartner für Patienten: Dr. Klaus Blumberg, Experte der UPD Landshut.
Foto: Huschke

Unabhängige Patientenberatung Landshut

Träger: VdK Bayern
 Adresse: Am Alten Viehmarkt 5
 84028 Landshut
 Telefon (0871) 2768333
 Fax (0871) 2768218
 E-Mail: landshut@upd-online.de

Öffnungszeiten: Dienstag und Freitag von 9 bis 13 Uhr,
 Mittwoch von 14 bis 19 Uhr,
 Donnerstag von 15 bis 18 Uhr
 sowie nach Vereinbarung

Die nächsten Termine in der VdK-Bezirksgeschäftsstelle in Regensburg, Hemauerstraße 12 a, sind am 26. Februar sowie am 5. und 19. März von 9 bis 12 Uhr und von 13 bis 15 Uhr. Eine telefonische Anmeldung für ein Beratungsgespräch in Regensburg wird bei der UPD Landshut unter der Telefonnummer (0871) 2768333 erbeten.

Unabhängige Patientenberatung Oberbayern

Träger: Gesundheitsladen München
 Adresse: Waltherstraße 16 a
 80337 München

Telefon (089) 18913722
 Fax (089) 7250474
 E-Mail: muenchen-oberbayern@upd-online.de

Öffnungszeiten: Dienstag und Freitag von 10 bis 14 Uhr,
 Mittwoch von 10 bis 14 Uhr und von 15 bis 19 Uhr sowie nach Vereinbarung

Unabhängige Patientenberatung Nürnberg

Träger: Förderverein Unabhängige Patientenberatung Nürnberg
 Adresse: Leipziger Platz 17
 90491 Nürnberg
 Telefon (0911) 2427172
 Fax (0911) 2427174
 E-Mail: nuernberg@unabhaengige-patientenberatung.de

Öffnungszeiten: Montag von 9 bis 12 Uhr und von 13 bis 17 Uhr, Mittwoch von 9 bis 12 Uhr und von 14 bis 17 Uhr,
 Donnerstag von 9 bis 12 Uhr
 sowie nach Vereinbarung

Bundesweite Telefon-Hotline: 0800-0117722
 Zeit: Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr
 Kosten: 9 Cent pro Minute (aus dem deutschen Festnetz)

INFO

Teuber und Sacher sind Nr. 1 in Weltranglisten

Die zwei besten Radrennfahrer der Welt kommen aus Bayern: Michael Teuber aus Odelzhausen (BSV München, RSG Augsburg) und Wolfgang Sacher (PSV Penzberg).

Teuber schloss auch die Saison 2009 sowohl in der Bahn- wie auch in der Straßen-Weltrangliste in der Paracycling-Klasse LC4 auf Platz 1 ab.

Seit der Saison 2009 gelten für die Paracycling-Weltranglisten des Weltradsportverbands UCI nur noch die Leistungen der jeweils aktuellen Saison. Mit seinem furiosen Saisonfinale mit dreimal Gold und einmal Silber bei den Weltmeisterschaften konnte Teuber den Italiener Vi-

gano noch abfangen und sich sowohl in der Bahn- wie auch in der Straßenweltrangliste den Spitzenplatz sichern.

Mit dem Gewinn der Silbermedaille bei den Bahn-Weltmeisterschaften 2009 in Manchester schaffte Wolfgang Sacher einen der größten Erfolge seiner Karriere. Jetzt erhielt der Paralympics-Sieger für seine Leistungen auf dem britischen Radoval eine weitere Belohnung: In der aktuellen Weltrangliste der Bahnfahrer des Radsportweltverbandes UCI übernahm Sacher die Führung in der Klasse LC1.

M. Teuber/W. Müller-Schell/Redaktion

Das Sportabzeichen-Jahr ist zu Ende

Während des Jahres 2009 stand für viele unserer Mitglieder Schwimmen, Springen, Laufen, Werfen auf dem Programm. Die Sportabzeichenprüfer nahmen wieder mit vollem Eifer und Einsatz Prüfungen ab und erstellten die Prüfkarten. Diese sind nun dem Bezirksfachwart für das Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung zur abschließenden Bearbeitung vorzulegen. Die Statistik wird es an den Tag bringen, ob wir die Zahl von 2008 von 473 Sportabzeichen toppen können.

Die Vereine sollten dazu die Sportabzeichentage in ihren Vereinstermen einplanen. Hilfestellung hierzu leisten gerne die Bezirksfachwarte und der Abteilungsleiter.

Für 2010 sind bisher folgende Sportabzeichentage vorgesehen: Behinderte/Nichtbehinderte BLSV/BVS Krs. Neumarkt in Parsberg, Regens-Wagner-Stiftung in Holnstein und Lauterhofen Regensburger Werkstätten, Neu-

markter Werkstätten, Werkstätten Irchenried. Der Sportabzeichentag in Rosenheim und weitere in Ober- und Unterfranken befinden sich in Planung. Durch neue Aktionen sollen noch mehr Menschen mit Behinderung zur Teilnahme motiviert werden.

Ausbildungslehrgänge zum Prüfer für das Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung finden im Jahre 2010 statt am 27.3. in Burglengenfeld (Opf.), 17.4. in Feldkirchen/Straubing (Ndb.), 24.4. in Kolbermoor/Rosenheim (Obb.). Meldungen hierzu nimmt Abteilungsleiter Hiller gerne per Post oder Mail (gottfried.hiller@gmx.de) entgegen.

Alles Wissenswerte rund um das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung gibt es unter www.bvs-bayern.com und www.dbs-npc.de (Breitensport/Sportabzeichen).

Gottfried Hiller, Abteilungsleiter/Redaktion

Eine gute Visitenkarte beim Münchner Hallenfußball-Turnier

München. Im Tor von Weiden steht ein guter Mann: Er ist Kapitän, er ist beweglich, aufmerksam und reaktions-schnell. „Klewer“ steht auf seinem Trikot - der „richtige“ Klewer ist Profi und Ersatztorwart des 1. FC Nürnberg. Der Klewer aus Weiden hat sein Tor gegen die Münchner OBA-Fighters bisher sauber gehalten. Seine Mannschaft führt 2:0, da kommt der OBA-Fighter Mario an den Ball, etwa zehn Meter vor dem Tor. Bei hohen Bällen hat der Torwart bisher gegläntzt, Mario versucht es nun mit einem Flachschuss. Es ist ein harter Schuss, er fliegt vorbei an den Abwehrbeinen, vorbei am Fuß des Torwarts zum 1:2 ins Netz. Ein paar Minuten später ist das Match zu Ende. Weiden hat gewonnen, aber es war trotzdem ein gutes Spiel für Mario.

14 Teams und fast 150 Spieler nahmen am Hallenfußball-Turnier für Menschen mit geistiger Behinderung teil. Veranstalter war Eichenkreuz Bayern, die Sportabteilung der evangelischen Jugend, und Ausrichter war die OBA, die Offene Behindertenarbeit der evangelischen Kirche in München.

Das Team der Handicap-Abteilung des SB/DJK Rosenheim gab bereits in den Klassifizierungsspielen eine gute Visitenkarte ab und wurde deshalb in die stärkste Leistungskategorie eingeteilt.



Foto: Jens Fülle

In den Vorrundenspielen gab es meist nur knappe Ergebnisse, so dass sich der SBR am Ende über den 2. Platz der Gruppe A und den Einzug in die Finalrunde sehr freute. Im Spiel um den 3. Platz gegen die Lebenshilfe Landsberg mussten die Rosenheimer nach dem 1:1 nach Verlängerung zum dramatischen Siebenmeterschießen antreten. Die Spieler vom Lech hatten am Ende mit 6:5 knapp die Nase vorn, den Innstädtern blieb der 4. Platz.

G. Fischer/J. Strubel/Redaktion

Medallensegen für den BSVS Ingolstadt

St. Englmar. Im Wettstreit zwischen Skifahren und Snowbiken um die schnellsten Zeiten bei den alpinen Wintersportdisziplinen lagen auch bei den Meisterschaften des BVS-Bezirks Oberbayern die Skifahrer wieder um eine Nasenlänge vorne. Nur drei angemeldete Teilnehmer fielen dem Schneetief "Daisy" mit den vorhergesagten massiven Schneefällen zum Opfer und konnten nicht anreisen. Dabei hätte dem für die Wettläufe ausgewählten Hang am Grünberg-Lift durchaus noch eine kleine Neuschneeaufgabe gut getan. Dessen ungeachtet hatten Heribert Heilmann, unsere Hausmacht im vorderen Bayerischen Wald, und seine Helfer eine gut präparierte und gesteckte Piste hergezauert, die von allen Teilnehmern gemeistert werden konnte.

In bunter Mischung feigten abwechselnd Männlein und Weiblein, Junioren und Senioren, Behinderte und Nichtbehinderte den Hang hinunter; der Chancengleichheit wegen war nämlich nur nach den schon am Vorabend ausgelosten Startnummern gestartet und auf eine Kombinations- oder Alterswertung verzichtet worden.

Schon beim ersten Lauf ließ der junge Skifahrer Manuel Kreuz mit einer Zeit von knapp 45 Sekunden für die 700 m lange Strecke mit ihren zwölf Toren aufhorchen und konnte dies im zweiten Durchgang sogar noch leicht unterbieten. Mit einer Gesamtzeit von 1:27:25 wurde er dann auch Tagesschnellster, dicht gefolgt von Ivan Staikow (BSVS Ingolstadt) mit weniger als einer halben Sekunde Rückstand.

Er hatte sich wohl schon kalte Füße geholt, als Günter Wolfram (Ingolstadt) als vorletzter Läufer auf seinem Snowbike an den Start ging. In der fantastisch anmutenden Zeit von 1:31:29 sicherte er sich den Titel als oberbayerischer Meister bei den Männern. Mit einer hervorragenden Gesamtzeit von 1:33.93 wartete die erst 19-jährige Christina Rasch auf ihren Skiern ebenso auf wie ihre erst 16-jährige Vereinskameradin Selina Schrott (beide BSVS Ingolstadt).

Dass auch andernorts Wintersportambitionen gepflegt werden, bewiesen die Monoskifahrerin Claudia Wehrwein sowie Skibob-Neuling Enzo Sofiyani vom USC München, die beide Durchläufe bravourös meisterten.

Den Medallensegen des BSVS Ingolstadt bei insgesamt 26 Teilnehmern komplettierten schließlich Martin Schweiger



(1:57:69) in der Behindertenklasse Männer und Maria Wolfram bei den Frauen (beide Snowbike), jeweils gefolgt von den aus Bad Tölz angereisten treuen Skibobfreunden Dieter bzw. Christa Burk.

Allen die Schau gestohlen haben schon tagsüber wie auch bei der Siegerehrung die beiden hoffnungsvollen Talentbuben Maxi (vier Jahre) und Stefan (sechs Jahre) Wolfram, die sich mit einem von Heribert Heilmann bereitgestellten Miniskibob aufs Köstlichste vergnügten und sichtlich stolz dafür ihre ersten „echten“ Urkunden in Empfang nahmen

Höchst zufrieden mit den gezeigten Leistungen äußerte sich bei der Siegerehrung Heribert Heilmann aus Sankt Englmar, zumal die Meisterschaften unfall- und dank aller zuverlässigen Helfer auch störungsfrei blieben. Ihm und den Übungsleitern Hans Schnabl und Hans-Jürgen Feulner zollten alle 26 Teilnehmer großen Applaus, auch für ihren Einsatz beim tags zuvor durchgeführten und sehr aufbauenden Intensiv-/Trainingskurs mit wertvollen Tipps zur Verbesserung des individuellen Fahrstils. Großes Lob zollte der Ehrenvorsitzende des BVS-Bezirks Oberbayern, Siegi Kick, seinem Vorstandskollegen und unermüdlichen Werbetrommler Hans Rasch, der es immer wieder versteht, jugendliches Interesse zu wecken und Neulinge für diesen schönen Wintersport zu begeistern

Heinz Hagen/Redaktion

Termine

► **Bezirkstag 2010 (Info-Veranstaltung)**

Termin: 13.03.2010 - Ort: Ebersberg

► **Landeslehrgang Aus-und Fortbildung für Sportabzeichenprüfer**

Termin: 24.04.2010 - Ort: Kolbermoor

Wir gratulieren zum Geburtstag:

BVSG Bad Reichenhall: Ida Enzensberger (70 Jahre), Dieter Manthey (70 Jahre), Marga Manthey (70 Jahre)



BVSV Erding: Matthäus Oberpriller (90 Jahre)



Unser Gründungsmitglied und langjähriger Vorsitzender **Andreas Mühl-egger** ist am 21.12.2009 im Alter von 85 Jahren verstorben. Er war 31 Jahre lang, von der Vereinsgründung 1966

bis 1997, Vorsitzender des Vereins und arbeitete während dieser Zeit eng mit dem BVS-Bezirk Oberbayern zusammen.

Franz Seidel, 1. Vors. BRSG Peiting

15 Jahre Osteoporose-Gymnastikgruppe im TSV Vilsbiburg

Mit einer Feier im Sportparkrestaurant beging der TSV Vilsbiburg das 15-jährige Bestehen seiner Osteoporose-Gymnastikgruppe. Sie war 1994 auf Initiative von Fachübungsleiter Christoph Huber ins Leben gerufen worden. Er hatte gerade einen Fortbildungslehrgang im Bereich der Orthopädie, „Gymnastik für Osteoporose-Patienten“, absolviert.

Nach Gesprächen mit den ortsansässigen Ärzten, die Osteoporose-Patienten behandelten, startete eine PR-Offensive über die Tageszeitung, in der auf die Möglichkeit der Prävention hingewiesen wurde. Unter Erfüllung der formellen Auflagen gegenüber den Krankenkassen nahmen seit November 1994 15 Mitglieder einmal wöchentlich dieses neue Angebot der Versehrten Sportabteilung an.

Abteilungsleiter Max Selmeier beschrieb die anfängliche Skepsis, ob diese Gruppe wohl von Dauer sei, und freute sich nun, dass sie mit 30 aktiven Mitgliedern zu einer festen Einrichtung geworden war. Mit einem Spruch unterstrich er dankbar die gute Arbeit der beiden Übungsleiter Christoph Huber und Gerhard Hauser: „Wie heißt es so schön: ‚Übungsleiter ist nicht alles, aber ohne Übungsleiter ist alles nichts‘.“



V. l. Abteilungsleiter Versehrtensport Maximilian Selmeier; Mitte Vorsitzender TSV Vilsbiburg Friedhelm Eggemann; v. r. Fachübungsleiter Christoph Huber

Um die inhaltliche Arbeit dieser Gymnastikgruppe zu verdeutlichen, stellte Fachübungsleiter Christoph Huber den Gesundheitsaspekt in den Vordergrund. Durch die höhere Lebenserwartung der Menschen hat sich auch das Gesundheitsbewusstsein positiv entwickelt. Denn jeder trägt eine gewisse Eigenverantwortung, wenn es darum geht, vorbeugend körperliche Beeinträchtigungen durch regelmäßige Gymnastik auf ein geringes Maß zu halten.

Hartmut Manske/Redaktion

Ausschreibung

20. Übungsleitertreff mit Lizenzverlängerung (1. Teil - insgesamt sind 15 UE nötig -)

Termin: 20.03.2010, 8.55 - 16 Uhr - **Ort:** Dingolfing - Turnhalle Hauptschule, gegenüber E-Center, Bahnhofstraße 31 - **Kosten:** 40 EUR - **Leitung:** Charlotte Dowrtiel, Fachwartin Rehasport BVS Bayern, Bezirk Ndb. - **Referenten:** Ana Maria Bianchi-Werner, FÜL, Dipl. Sportlehrerin, Motopädagogin, Mitautorin + Brigitte Nagler, FÜL, Entspannungstherapeutin, Gesundheitspädagogin SKA + Charlotte Dowrtiel, FÜL Rehasport Orthopädie und Diabetes

Im Programm: Der Redondoball und der Softball - Einsatzmöglichkeiten bei Gelenkbeschwerden u.v.m. / Der Stab im Rehasport - Warm up und Stundenbild / Ent-

spannung in Sport und Alltag - eine neue Möglichkeit für jeden Übungsleiter / Präventionskurse – eine Chance für Verein und ÜL / Der Beckenboden der Frau und des Mannes - d a s Impulszentrum zur Körperaufrichtung

Mitzubringen: ÜL-Ausweis, Fortbildungsheftchen, Brotzeit

Verbindliche Anmeldung mit Formular aus dem BVS-Lehrgangsplan. Rückfragen: Tel. 08731-6746

Charlotte Dowrtiel

Verband der Ersatzkassen (vdek) schränkt die Bezuschussung der SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote ein

Die Ersatzkassen des vdek haben zur Bezuschussung von gesundheitsorientierten Angeboten nach § 20 SGB V eine verbindliche Neuregelung getroffen.

Kursangebote zur Stärkung motorischer Grundfertigkeiten wie z. B. Ausdauer, Koordination oder Beweglichkeit in Verknüpfung mit der Ausführung einer Sportart wie z. B. Reiten, Tischtennis oder einer Kampfsportart werden nicht mehr bezuschusst, auch wenn sie das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT haben.

Als Begründung wird angeführt, dass solche Angebote eine Einführung in die Sportart seien und somit nicht unter die Förderfähigkeit nach § 20 SGB V fallen.

Zum vdek gehören die AOK, DAK, TK, BARMER Ersatzkasse, KKH-Allianz, GEK, Hanseatische Krankenkasse HEK, Hamburg Münchener Krankenkasse.

Aus Infobrief „Sport und Gesundheit“ 7/2009

Donau TV

Es gibt eine neue Möglichkeit, den Breitensport in Bayern medial zu präsentieren. Seit Kurzem produziert der Fernseh-Produzent Donau TV für das Kabelprogramm von RTL jeden Sonntag (17.45-18.45 Uhr) den sportlichen Teil.

Dafür werden Themen, Personen und Ereignisse gesucht, über die im TV berichtet werden kann. Kontakt: Stefan Silberbauer, Tel. 0991/3628-304 oder E-Mail: stefan.silberbauer@donautv.com. Redaktion

Fortbildung im Seniorensport

Cham. Älter werden mit sportlicher Betätigung, die altersgemäße Fitness trotz verschiedenen körperlichen Behinderungen so gut wie möglich zu erhalten, das ist das Bemühen der BVS-Sportabteilungen mit ihren engagierten Übungsleiter/innen. Beim Fortbildungslehrgang des BVS-Bezirks Oberpfalz konnten sie ihr Wissen auffrischen, aber auch neue Impulse und Erkenntnisse für ihre Sportstunden mitnehmen. Bis aus dem nördlichen Waldsassen waren sie gekommen.

Die Bezirksbeauftragte für Reha- und Seniorensport, Heidi Schiedermeier, stellte Ball-Stik-Gymnastik, eine Ganzkörpergymnastik, verbunden mit Massagewirkung, vor. Die Übungen mit dem großen Noppenball beugen Muskelverhärtungen und Durchblutungsstörungen vor, und Bewegungseinschränkungen können mit Hilfe der Gymnastik langsam behoben werden.

Von der Dozentin für Schauspielkunst, Lisa Burkert, erfuhren die Teilnehmer einiges zum Thema „Körpersprache“ und setzten dies gleich selbst in die Tat um, um in den Sportstunden die Erkenntnisse verwerten zu können.



Teilnehmerrunde „Wetterberichtspiel“: Teilnehmer klopfen mit den Fingerkuppen am Rücken des Vordermannes die verschiedenen Regenstärken, Schnee, Hagel usw. Foto: H. Schiedermeier

In eine ähnliche Richtung ging die Trainingseinheit „Übungen zur Selbstbehauptung in Praxis und Theorie“ mit Lothar Schneider. Der langjährige Judo- und Polizeitrainer informierte die Übungsleiter aus seinem Erfahrungsschatz und Wissen, wie sie in den Sportstunden nicht nur den Senioren mehr Selbstsicherheit bei kritischen Situationen im Alltag geben können.

Die Physiotherapeutin und Reha-Übungsleiterin Gabi Nachtmann referierte in kompetenter Weise zu den Problemzonen „Schulter und Nackenbereich“. Ihre Vorschläge wurden auch gleich in der Praxis ausprobiert. Beim für manche Übungsleiter etwas heiklen Thema „Beckenboden“ wurde die anatomische Lage des Beckenbodens erspürt, um dann mit gezielten Übungen die Kräftigung und Stärkung der umgebenden Muskulatur zu trainieren.

Heidi Schiedermeier/Redaktion



Teilnehmer der Fortbildung Reha-Seniorensport BVS Oberpfalz in Cham

Titel des offenen Stadtmeisters bleibt in Weiden

Weiden. Es war bereits die 5. offene Stadtmeisterschaft im Fußballtennis, die der Behinderten- und Vitalsportverein (BVS) ausrichtete. Jedoch lagen zwischen dem 4. und dem jetzt gespielten Turnier zehn Jahre ... Erfreulich war die Meldung der Mannschaften für den Veranstalter, Turnierleiter Teddy Östreicher durfte zwölf Mannschaften an den Start schicken.

Sie spielten in zwei Gruppen je zweimal sieben Minuten mit einer kurzen Wechsellpause. Nach spannenden Spielen - souverän geleitet von Schiedsrichter Erich Zänger - standen schließlich die beiden Mannschaften des Ausrichters im Endspiel.

Mit wuchtigen Aufschlagsspielen, hoch gestreckten Füßen, um den Ball unerreichbar für den Gegner zu setzen, holte sich der BVS I über die zweite Mannschaft mit 20:16 den Titel des Stadtmeisters. Die Pokale überreichte Herbert Tischler vom Stadtverband für Leibesübungen. Am 28.



Im Endspiel beim Kampf Mann gegen Mann: Nr. 27 = Karl-Heinz Gnahn; Nr. 10 = Rainer Flierl Foto: R. Kreuzer

und 29. Mai richtet der BVS die Deutschen Meisterschaften im Fußballtennis aus. R. Kreuzer/Redaktion

20 Jahre Herzsportgruppe im BSV Goldkronach

Ein Grillfest bildete den Rahmen zur Feier des 20-jährigen Bestehens der Herzsportgruppe Goldkronach. Wie die erste Vorsitzende des BVS, Brigitte Freymann, in ihrer Ansprache ausführte, war das Ziel der 1988 gegründeten Herzsportgruppe, Menschen, die einen Herzinfarkt hinter sich haben oder an einer Erkrankung der Herzkranzgefäße leiden, das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit zurückzugeben. Dies geschieht durch eine gezielte Bewegungs- und Sporttherapie.

Bevor allerdings die ersten Übungsstunden aufgenommen werden konnten, musste eine Reihe von Kriterien erfüllt werden. So musste ein internistisch ausgerichteter Arzt während der ganzen Übungsstunde zur Verfügung stehen, die Übungsleiterin musste eine Spezialausbildung Herzsport vorweisen können und als weitere Voraussetzungen verlangte man einen Defibrillator während des Übungsbetriebs, ein Telefon in Hallennähe, einen Notfallkoffer sowie eine Turnhalle mit geeigneten Übungsgeräten. Die beiden Übungsleiterinnen Hiltrud



Brigitte Freymann erhielt als Zeichen des Dankes für ihr großes Engagement einen schönen Blumenstrauß. Foto: R. G.

Kröber und Charlotte Rauh schufen letztendlich die Voraussetzungen für den Übungsbetrieb in der Turnhalle, der am 7. März 1989 aufgenommen wurde. Es kamen 23 Patienten zu den Übungsstunden. R. G./Redaktion

Sportabzeichen bei der Regens-Wagner-Stiftung

Burgkunstadt. Regelmäßiges Training war dem Tag vorausgegangen, und so erfüllten 15 Sportler/-innen der Regens-Wagner-Einrichtung die Voraussetzungen für die Abnahme des Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung. Freudestrahlend nahmen sie ihre Urkunden und Anstecknadeln in Empfang.

Sportwart Heinz Hofmann von der Versehrten- und Rehasportgruppe hatte die Prüfung in Zusammenarbeit mit Koordinatorin Ruth Krank vorbereitet und durchgeführt.

Auch die kleine VSG Burgkunstadt (49 Mitglieder) war bei der Sportabzeichen-Abnahme 2009 wieder „groß“. Sie erfüllte siebenmal die Bedingungen für Menschen mit Behinderung und viermal für das Deutsche Sportabzeichen.

Heinz Hofmann/Redaktion



Die erfolgreichen Sportler/-innen der Regens-Wagner-Stiftung mit Urkunden und Sportabzeichen (oben links S. Schubert, oben rechts H. Hofmann, unten rechts R. Krank)

Tischtennis in Oberfranken

Oberfränkische Tischtennis-Mannschaftsmeisterschaften



Vier Mannschaften waren in Bayreuth am Start. Unter der Leitung von Fachwart Gerhard Wachter wurde im Modus Jeder gegen Jeden das Turnier durchgeführt. Den Meistertitel holten sich die Rollis vom RSV Bayreuth in der Besetzung Kober, Kotschenreuther und Burkhardt. Sie hatten im entscheidenden Spiel die erste Mannschaft der RSG Hof (Wachter, Zens, Bürger) mit 5:2 Punkten bezwungen und auf den 2. Rang verwiesen. Der 3. Platz ging an RSG Hof II (Klein, Rödel, Nikic) vor RSV Bayreuth II mit Neubig, Herrmann und Batz.

Tischtennis-Vereinsmeisterschaften der RSG Hof

Traditionell zum Jahresausklang trafen sich die Sportler der RSG-Tischtennisabteilung zu ihren Vereinsmeisterschaften. Im Einzelwettbewerb verteidigte Gerhard Wachter seinen Titel ungeschlagen. Auf Rang 2 landete Markus Klein vor dem punktgleichen Winfried May, nur durch das bessere Satzverhältnis getrennt. Sieger im Doppel wurde die Paarung Winfried May/Harald Zens, die das Endspiel gegen Markus Klein/Milenko Nikic knapp für sich entschied.

Gerhard Wachter/Redaktion

Wir gratulieren zum Geburtstag:

BRSV Forchheim: Anni Mauser (80 Jahre), Ella Sturm (80 Jahre), Willi Beck (85 Jahre), Alfons Wolf (85 Jahre), Willi Schlegel (85 Jahre), Herbert Burkholz (85 Jahre), Franz Seiler (85 Jahre)



Nachruf Josef „Sepp“ Wolf †

Die Reha-Sportgemeinschaft Heroldsberg trauert und nimmt Abschied von Josef „Sepp“ Wolf, der am 28.12.2009 für immer von uns gegangen ist. 42 Jahre war er Mitglied in der damaligen Versehrtensportgemeinschaft und dann in der Reha-Sportgemeinschaft Heroldsberg und hat diese Gemeinschaft in den langen Jahren entscheidend mit geprägt.

Er hat sich auf verschiedenen Gebieten engagiert und ob als 2. Vorsitzender oder Übungsleiter, Sepp Wolf war immer mit vollem Einsatz und ganzer Kraft dabei. Er hat den Sportbetrieb mit immer neuen Ideen und Übungsformen für alle interessant und abwechslungsreich gestaltet und konnte die Teilnehmer stets aufs Neue motivieren.

Im März 1999 wurde Sepp Wolf auf Grund seiner Verdienste zum Ehrenmitglied der RSG ernannt.

Dann allerdings musste sich Sepp Wolf aus der aktiven Teilnahme zurückziehen. Eine langwierige Krankheit machte es ihm unmöglich, weiter am aktiven Geschehen teilzunehmen.

Ein Gegner hatte sich dem Sportler Sepp Wolf in den Weg gestellt, gegen den er letztlich keine Chance hatte. Lieber Sportkamerad Sepp, Dein Wirken in und für die Reha-Sportgemeinschaft Heroldsberg wird nicht vergessen.

Wir werden Dir stets ein ehrenvolles Andenken bewahren.

Herbert Holzinger,
Bezirksvorsitzender Mittelfranken



Monoski: Trotz Behinderung Ski fahren

Der Bayerische Rundfunk hat einen Film über das Skifahren mit dem Monoski gedreht. Er ist anzuschauen unter dem Link: <http://www.br-online.de/bayerischesfernsehen/abendschau/monoski-skifahren-moessner-ID1264600344386.xml>

Wir gratulieren zum Geburtstag:

BVSG Hilpoltstein: Ambros Bittner (70 Jahre)

BVSG Schwabach: Irene Zech (80 Jahre)

VSG Uffenheim: Johanna Streckfuß (80 Jahre),
Walter Rixner (70 Jahre)



Information und Entspannung für BVS-Frauen in Bewegung

Bayreuth. Sieben Frauen waren der Einladung „BVS-Frauen in Bewegung“ gefolgt. Am Vormittag referierte Helmut Schimanek aus Bayreuth zum Thema Fibromyalgie. Wir hörten vieles über die Symptome, die möglichen Ursachen und die Therapien. Es wurden viele Fragen gestellt und diskutiert. Hilfe bekommt man in den Selbsthilfegruppen, und in Bad Säcking und Bad Rappenau gibt es Ärzte, die sich in diesem Bereich auskennen. In der Praxis zeigte uns Schimanek einige Übungen mit anschließender Entspannung.

„Klangschalen“ lautete das zweite Thema des Tages. Im ersten Teil arbeitete die Übungsleiterin Anita Eisele mit den Klangschalen. Die begeisterten Frauen durften sich auf den Matten entspannen, den Tönen nachlauschen und in sich gehen. Im zweiten Teil nahmen zwei Frauen eine Klangschale in die Hand, und versuchten es miteinander. Jede hat schnell gelernt, wie man damit umzugehen hat.

Anschließend hielten die Bezirksfrauen zusammen Rückblick auf das vergangene Jahr und besprachen die



Termine für 2010: Am 17. April 2010 treffen sich die Bezirksfrauen in München im Haus des Sports zu ihrer Sitzung. Für den 10. Juli 2010 ist in Bayreuth ein Landesaktivtag für Frauen und alle Interessierten geplant. Thermen-Besuch, Fußreflexzonen und Wanderung stehen auf dem Plan. Wann, wo und wie wird frühzeitig von der Landesbeauftragten bekannt gegeben.

Roswitha Franke/Redaktion

Vereinservice

• Aufbewahrungsfristen:

10 Jahre:

Bücher und Aufzeichnungen, Inventare, Jahresabschlüsse, Bilanzen und Buchungsbelege, die Eröffnungsbilanz sowie die zu ihrem Verständnis erforderlichen Arbeitsanweisungen und Organisationsunterlagen
Abgabenordnung (AO) § 147 Absatz 1 Nr. 1 und Nr. 4

6 Jahre:

empfangene Handels- und Geschäftsbriefe, Wiedergabe (Kopien) der abgesandten Handels- und Geschäftsbriefe (soweit nicht für die Besteuerung bedeutsam)

Abgabenordnung (AO) § 147 Absatz 1 Nr. 2 und Nr. 3

Fristen können sich verlängern, wenn Besonderheiten vorliegen wie z. B. ein laufendes Gerichtsverfahren, laufendes Einspruchsverfahren, verspätete Abgabe der Steuererklärung.

Ein Merkblatt zu den Aufbewahrungsfristen gibt es bei der Industrie- und Handelskammer für München und Oberbayern, Max-Joseph-Str. 3, 80333 München, Tel. (089) 5116-0, Fax (089) 51116-306, www.muenchen.ihk.de/internet/mike/ihk_geschaeftsfelder/index.html

• Steuertipps für Vereine

12. Auflage 2007

Broschüre, A5, 136 Seiten

Herausgeber:

Staatsministerium der Finanzen

Stand: September 2007

Wohltätigkeit und Religion, Wissenschaft und Bildung, Kultur und Sport - unsere Vereine bieten vielfältige Hilfen und wertvolle Förderung an.



Sie selbst sind in ihren ureigensten Tätigkeiten weitgehend von Steuer entlastet. Steuervorteile erhalten aber auch die Spender und in bestimmten Fällen die Arbeitnehmer der Vereine. Diese Broschüre stellt die jeweiligen Möglichkeiten und Voraussetzungen dar.

Zum Download unter <http://www.verwaltung.bayern.de/Broschueren-bestellen-.196.htm>

Übersicht über Fördermöglichkeiten für Vereine in Bayern unter <http://www.verwaltung.bayern.de/Broschueren-bestellen-.196.htm>

• Broschüre „Rund um den Verein“

Eine Rechtsinformation für Mitglieder und solche, die es werden wollen.

Broschüre, 21 x 10,5 cm, 31 Seiten

Herausgeber: Staatsministerium der

Justiz und für Verbraucherschutz

Stand: Januar 2007

Allein in Bayern sind derzeit über 40.000 Vereine eingetragen. Viele von ihnen leisten wertvolle Dienste für den einzelnen und für unser

Gemeinwesen. Die Beschäftigung mit den rechtlichen Grundlagen des Vereins lohnt sich für jeden, der einem Verein beitreten will, eine Mitgliederversammlung besucht oder (oft seufzend) seinen Mitgliedsbeitrag bezahlt. Hierzu soll die vorliegende Informationsschrift eine kleine Einführung geben.

Zum Download unter <http://www.verwaltung.bayern.de/Broschueren-bestellen-.196.htm>

Bayerisches Staatsministerium der Justiz und für Verbraucherschutz



„Starker Sport – starke Kommunen“

Kongress für alle Interessierten aus Kommune und Sport

Die enge Zusammenarbeit von Kommunen und organisiertem Sport ist für die Sportentwicklung in Deutschland von großer Bedeutung. Die Qualität der Sportanlagen vor Ort sowie die ideelle und finanzielle Unterstützung der Sportvereine ist vielerorts eine wichtige Voraussetzung für eine vielfältige und aktive Sportlandschaft.

Gleichzeitig bietet der Sport ein hohes Maß an Lebensqualität in den Kommunen. Er schafft Aufmerksamkeit, eröffnet Chancen für die Gesundheitsförderung und kann in vielen Bereichen sozialer Stadtentwicklung eine wichtige Rolle spielen.

In Hinblick auf die vielen thematischen Überschneidungen arbeiten der Deutsche Olympische Sportbund, der Deutsche Städtetag und der Deutsche Städte- und Gemeindebund kontinuierlich und partnerschaftlich zusammen und laden interessierte Vertreterinnen und Vertreter aus der kommunalen Sportpolitik und -verwaltung sowie aus dem organisierten Sport und seinen Verbänden und Vereinen ein zum Kongress „Starker Sport - starke Kommunen“ am 5./6. März 2010 in der Eventarena in München.

Ziel des Kongresses ist es, die Bedeutung des Sports für die Städte und Gemeinden zu diskutieren sowie gleichzeitig die vielfältigen Leistungen der Kommunen für den Sport und im Umfeld der Sportentwicklung zu betrachten. Der Kongress bietet den Teilnehmern die Möglichkeit eines intensiven Austauschs zu aktuellen Themen der Sportentwicklung, der Rahmenbedingungen und möglichen Schnittstellen mit Fragen der Kommunal- und Stadtentwicklung. Dadurch sollen Anregungen und Impulse für einen Ausbau der Zusammenarbeit vor Ort gewonnen und vermittelt werden.

Es werden verschiedene Workshops angeboten, die zentrale Themen der Sportentwicklung sowie Handlungsfelder der Kommunalpolitik aufgreifen und durch Beispiele aus der Praxis illustriert werden.

Die Teilnahme am Kongress ist kostenfrei.

Ansprechpartner ist die Führungs-Akademie des DOSB, E-Mail kongress@fuehrungs-akademie.de, Tel. 0221-221 27507

DOSB/Redaktion

Gemeinsam geht es besser

4. BVS/VdK-Gesundheitswoche und 1. BVS/VdK-Gesundheitswochenende 2009

Der BVS Bayern-Bezirk Schwaben und der VdK-Bezirk Schwaben führten auch im Herbst 2009 die schon bekannte Gesundheitswoche im Sport- und Freizeitzentrum in Unterjoch durch. Dabei ist diesmal die Teilnehmerzahl sprunghaft auf 48 angestiegen. Auch das erste Gesundheitswochenende war erfreulicherweise mit 55 Sportkameradinnen und Sportkameraden sehr gut besucht.

Täglich zeigten die beiden Physiotherapeutinnen Lilo Butz und Claudia Reinhardt aus Augsburg den Teilnehmern in verschiedenen Gruppen, wie man den Rücken fit bekommt und auch fit erhält. Auch Gymnastik für die Füße, Haltungsschulung, Konditionsverbesserung und Atemgymnastik standen auf dem Programm. Im Fitnessraum durften die Teilnehmer in kleinen Grüppchen mit Claudia Reinhardt an den Geräten üben.

Die täglichen Wanderungen wurden wieder vom bewährten Wanderführer Horst Leßwing ausgesucht. In drei Gruppen ging es auf Wanderungen verschiedener Längen in die herrliche Allgäuer Natur. Die Natur erleben, sich daran erfreuen und Ruhe finden, das legte auch 2009 den Grundstein für einen hohen Erholungswert.

Wie schon in den vergangenen Jahren waren die Tageswanderungen rund um den Haldensee mit Besichtigung des Adlerhorstes und die Schiffsfahrt vom Heiterwanger See zum Plansee mit der anschließenden Wanderung



Fotos: Müller, Butz

vom Plansee zum Heiterwanger See die Höhepunkte, diese herrliche Bergwelt zu erleben. Es waren für alle unvergessliche Erlebnisse.

Täglich hatten sie viel Spaß bei der Wassergymnastik, und die Muskeln konnten wieder entspannen. Auch die Saunalandschaft wurde reichlich in Anspruch genommen. Die Teilnehmer ließen kein Angebot aus. Sie haben sich den Zuschuss, den die Krankenkassen genehmigen, wirklich verdient.

Beim großen Kameradschaftsabend sorgte erneut Manfred Freund aus Kempten musikalisch für Stimmung. Mit hervorragender Bewirtung und dem Herzen immer offen für die Belange der Teilnehmer trug das Ehepaar Heinrich zum Erfolg dieser Gesundheitswoche und des Gesundheitswochenendes wesentlich bei


Für das nächste Jahr heißt es, sich rechtzeitig anzumelden: **Die 5. BVS/VdK-Gesundheitswoche findet vom 17. bis zum 24.9.2010 und das 2. Gesundheitswochenende vom 24. bis 26.9.2010 statt.**

Das Team, die Freunde, die beiden Physiotherapeutinnen Lilo Butz und Claudia Reinhardt und Horst Leßwing, Fachübungsleiter im Behindertensport, freuen sich heute schon sehr auf das Wiedersehen. Auch für das Jahr 2010 gilt das Motto: Gemeinsam geht es besser. Das ist eine gute Grundlage für eine weitere hervorragende Zusammenarbeit zwischen BVS Bayern und VdK.

Franz Martin/Redaktion



Wir gratulieren zum Geburtstag:

Rehasport Illertissen: Dr. Martin Schrode (80 Jahre) 
 BVSG Gundelfingen: Oskar Borowski (85 Jahre),
 Bärbel Kittel (70 Jahre)
 SRG Höchstädt: Erika Konle (70 Jahre), Dr. Otto
 Beyer (85 Jahre, Vereinsarzt)



Wir trauern um unser Gründungsmitglied **Willi Gleixner**, der im Alter von 86 Jahren verstarb. Von 1973 bis 1992 war er 2. Vorsitzender, zudem 20 Jahre Wanderwart.

Er hat von Anfang an unseren Verein mitgestaltet und geprägt. Wir vermischen ihn sehr.

E. Straubinger, BVSG Gundelfingen

Schwäbische Sitzball-Meisterschaft

Ravensburg. Bei der Schwäbischen Sitzball-Meisterschaft 2009 wurde Nördlingen überlegen und ohne Punktverlust Meister (Spieler: Gerhard Söllner, Jürgen Marchal, Armin Dandl, Dieter Marchal, Heribert Wagner).

Punktgleich um den 2. Platz waren drei Mannschaften: Ravensburg, Höchstädt und Ulm/Söflingen. Letztendlich entschied das Torverhältnis zu Gunsten von Ravensburg. Höchstädt errang den 3. Platz, 4. wurde Ulm/Söflingen, gefolgt von Kempten und Aichach. Es war ein harmonischer Spielverlauf, und auch die Zuschauer kamen auf ihre Kosten.

Erika Konle/Redaktion

Rätseln lohnt sich!

3				6	5	2	8	
		5	2	1		3		7
		2			4			
		6						
7		8				5		6
						4		
			3			6		
2		9		4	8	7		
	6	3	9	7				2

Haus Unterjoch im Frühling - wenn das erste zarte Grün zu sprießen beginnt ... Ein reizvoller Gedanke! Der Förderverein Haus Unterjoch lädt den Gewinner des Sudoku in dieser Ausgabe des SPOKA ein, die Frühlingslandschaft im Allgäu zu genießen.

Unter den Einsendern der richtigen Lösung verlosen wir wieder ein Wochenende (Anreise Freitag, Abreise Sonntag) für 2 Personen in unserem Sport- und Freizeitzentrum Haus Unterjoch im wunderschönen Allgäu! Inklusive Schwimmbad, Sauna, Fitnessraum, Halbpension ... (Mitarbeiter der Geschäftsstelle sind ausgenommen).

Die richtige Lösung ergibt sich aus den rot unterlegten Feldern. Sie nennt das Anfangsdatum des Aktiv-Wochenendes Nordic Walking für Prothesenträger und Angehörige in Haus Unterjoch.

. .2010

Einsendeschluss: 10. April 2010

Viel Erfolg beim Raten! Senden Sie das Lösungswort mit Ihrer kompletten Anschrift per Post oder E-Mail an: BVS Bayern, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, E-Mail: zimmermann@bvs-bayern.com

Ein Trost, wenn Sie nicht gewinnen: Haus Unterjoch ist immer eine Reise wert! Viele Freizeitangebote und Kurse laden auch 2010 wieder zum Mitmachen ein. Im Internet unter www.haus-unterjoch.de finden Sie alle Informationen.

Auflösung aus SPOKA Nr. 6/2009: Das Lösungswort lautete „Noel“. Gewinner des Preises ist Herr Horst Ebert aus Bayreuth. Herzlichen Glückwunsch!

Hätten Sie's gewusst? Mitglieder im Förderverein Haus Unterjoch erhalten bei einer Buchung im Sport- und Freizeitzentrum Haus Unterjoch von mindestens 3 Tagen einen **Preisnachlass von 5 %** und bei einem Aufenthalt von 4 bis 7 und mehr Übernachtungen einen **Preisnachlass von 10 %**.

Workshops in Haus Unterjoch

Während des ganzen Jahres stehen Workshops und Veranstaltungen im Sport- und Freizeitzentrum Haus Unterjoch allen Interessierten offen (komplette Ausschreibungen siehe www.haus-unterjoch.de -> Freizeiten/Kurse). In den nächsten Monaten finden folgende Termine statt:

27.-28. März 2010 Workshop Pressearbeit (in Kooperation mit dem Bayerischen Kanu-Verband)

Teilnehmer: Pressewarte in den Vereinen und sonstige Interessierte

Referentin: Uschi Zimmermann

Themen: - ein Streifzug durch das Gebiet der Öffentlichkeitsarbeit: Mittel und Wege zum Ziel - Tipps und Tricks für erfolgreiche Pressearbeit: Wie „tickt“ eine Redaktion? Stillformen als Mittel der Gestaltung. Wie baue ich einen Artikel auf? - Gesetzliche Grundlagen

Kosten: 59,- € für BVS-Mitglieder einschließlich Ü/VP (DZ), zzgl. 5,50 Euro Einzelzimmerzuschlag pro Nacht

Infos und Anmeldung bis spätestens 2. März 2010 schriftlich bei Uschi Zimmermann, BVS Bayern, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Tel. (0 89) 54 41 89-60, Fax 54 41 89-99, E-Mail: zimmermann@bvs-bayern.com

16.-18. April 2010 Aktiv-Wochenende Nordic Walking für Prothesenträger und Angehörige (Kooperationspartner: Sanitätshaus Samberger, medi)

Inhalte: Wie man mit Handicap weiterhin aktiv bleiben kann, Themen wie Phantomschmerzen und Spezialschuhe. Der

Workshop bietet Experten-Knowhow und einen praktischen Einstieg in die Sportart Nordic Walking unter Anleitung von speziell ausgebildeten Fachkräften.

Mit dabei sind Rudi Ziegler, speziell ausgebildeter Nordic-Walking-Trainer mit A-Lizenz, Henning Steiner, Nordic Walking-Trainer und Diplom-Sportwissenschaftler, eine Gehtrainerin sowie ein Orthopädie-Techniker.

Kosten: 185,- € pro Person/DZ, 198,- €/EZ

Infos und Anmeldung: bis spät. 15. März 2010 schriftlich bei Uschi Zimmermann, BVS Bayern, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Tel. (0 89) 54 41 89-60, Fax 54 41 89-99, E-Mail: zimmermann@bvs-bayern.com

17.-18. April 2010 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Rollstuhlfahrer und Begleiter/Trainer (Kooperation mit dem Bayerischen Karate-Bund)

Referenten: Elmar Griesbauer, Referent für Lehrwesen im BKB / Christian Gembe, Gewaltpräventionstrainer / P-Trainer „Haltung und Bewegung“ / Sigrid Karl, mehrfache deutsche Meisterin Rollstuhlkarate

Gebühren: 95,- € inkl. Vollpension und Lehrgang - zu überweisen bis 26.3.2010

Infos und Anmeldung bis 26.3.2010 an den BVS Bayern, Stefanie Becker, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Tel. (0 89) 54 41 89-14, Fax 54 41 89-99, E-Mail: s.becker@bvs-bayern.com

Redaktionsschluss

Die nächste Ausgabe des SPOKA erscheint Anfang April.

Bitte senden Sie Ihre Meldungen, Berichte und Termine jeweils zum 5. März 2010
an die Geschäftsstelle des BVS Bayern, z. Hd. Uschi Zimmermann (Anschrift siehe Impressum S. 3).

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Beitrittserklärung für

Name: _____ Vorname: _____ geb. am: _____
 PLZ: _____ Wohnort: _____ Straße: _____
 Beruf: _____ priv. Tel.: _____
 E-Mail: _____

Mitgliedsart:

<input type="checkbox"/> Einzelmitgliedschaft	= 15,00 €/ Jahr
<input type="checkbox"/> Kind (10 bis 17 Jahre*)	= 7,50 €/ Jahr
<input type="checkbox"/> Familienmitgliedschaft (einschl. Kinder bis 10 Jahre)	= 30,00 €/ Jahr

* Mitglieder ab dem 18. Lebensjahr werden automatisch als Vollmitglieder weitergeführt.

Einmalzahlungen: möchte zusätzlich einmalig den Betrag von _____ € spenden.

Jahreszahlungen: möchte zusätzlich jährlich am _____
 den Betrag von _____ € spenden.

_____, den _____, Ort _____ Datum _____ X _____
 Unterschrift des Mitglieds/Erziehungsberechtigten

Ermächtigung zum Einzug von Forderungen durch Lastschriften

Vollständiger Name und Anschrift des Zahlungsempfängers

Förderverein Haus Unterjoch
Oberschwend 22
87541 Bad Hindelang

Vollständiger Name und Anschrift des Kontoinhabers

Name, Vorname
Straße
PLZ, Wohnort

Hiermit ermächtige(n) ich/wir Sie widerruflich, den von mir/uns zu leistenden Mitgliedsbeitrag für den Förderverein Haus Unterjoch, bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres nachfolgend aufgeführten Kontos durch Lastschrift einzuziehen. Wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

Einzug zu Lasten Konto – Nr.	Kontoführendes Kreditinstitut	Bankleitzahl

_____, den _____, Ort _____ Datum _____ X _____
 Unterschrift des Kontoinhabers

- Bitte ausfüllen bzw. Zutreffendes ankreuzen -



Sport- und Freizeitzentrum Haus Unterjoch



Das 3-Sterne-Haus des BVS Bayern ist barrierefrei erbaut. Neben den üblichen Annehmlichkeiten bietet es Ihnen ein eigenes Hallenbad, eine moderne, großzügige Saunalandschaft und einen bestens ausgestatteten Fitnessraum.



Ob Winter-Skikurse, Wander- und Radwanderwochen bis hin zu Sommer-Familienwochen und Kneippkuren - hier finden Sie hier alles, was das Herz begehrt und den Urlaub attraktiv gestaltet. Darüber hinaus stehen eine hauseigene Kegelbahn, Außensportanlage mit Tennisplatz, Gymnastikhalle, das Restaurant und der Multimedia-Raum für Sie zur Verfügung.



Wir würden uns freuen, auch Sie demnächst in unserem Sport- und Freizeitzentrum Haus Unterjoch begrüßen zu dürfen. Nutzen Sie das Haus doch auch mal als Tagungsort - nach Vorabgespräch bereiten wir gerne alles für Ihre Besprechung oder Ihr Seminar vor.

Eine aktuelle Preisliste erhalten Sie im Internet oder direkt über das Haus Unterjoch:



Oberschwend 22
87541 Bad Hindelang
Tel. (0 83 24) 98 09-0 • Fax 98 09-40
E-Mail: info@haus-unterjoch.de
Internet: www.haus-unterjoch.de



Mit dem SPOKA sind Sie immer gut informiert Jetzt abonnieren:

Ein Jahres-Abonnement (zurzeit 6 Ausgaben) kostet für Sie als BVS-Mitglied jährlich nur den Versandkostenbeitrag von 2,50 Euro (inkl. MwSt.). Nichtmitglieder zahlen für das Jahres-Abo 12,00 Euro (inkl. MwSt. und Versand).

Absender

Name, Vorname

Straße/Postfach

PLZ/Ort

Verein



BVS Bayern
Landesgeschäftsstelle
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Bestellung/Einzugsermächtigung

Ja, ich möchte den SPOKA abonnieren. Ab sofort erhalte ich im Rahmen meines Abos pro Jahr 6 Ausgaben der BVS-Verbandszeitschrift. Ich ermächtige hiermit den BVS Bayern - bis auf Widerruf - die fälligen Beträge jährlich von meinem Konto einzuziehen. Kündigungen müssen bis spätestens 31. Dezember des Vorjahres in der Landesgeschäftsstelle des BVS Bayern in schriftlicher Form vorliegen.

Bankverbindung

Konto-Nr.

BLZ

Datum/Unterschrift

Porto 2,50 €/Jahr *

12,00 €/Jahr für Nichtmitglieder *

* Zutreffendes bitte ankreuzen

Vertrauensgarantie

Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen ab heute - rechtzeitige Absendung genügt - beim BVS Bayern schriftlich widerrufen kann.

Datum/2. Unterschrift