

# SPOKA.

Offizielles Organ des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands Bayern



## THEMENSCHWERPUNKT REHASPORT

- Wie Bayern mit dem BVS zum Rehasport gekommen ist
- Rehasport und Corona – wie Vereine die Pandemie meistern

## VIEL BEWEGUNG IN DER PARA LEICHTATHLETIK

- BVS Bayern holt Deutsche Meisterschaft 2022 nach München

## Titelthemen

Wie Bayern mit dem BVS zum Rehasport gekommen ist	10
Rehasport und Corona: so meistern Vereine die Pandemie	7,11
Viel Bewegung in der Para Leichtathletik	23

## Verband

Corona und Sport	4
Die Landesgeschäftsstelle ist für Sie da	4
Aktuelles aus dem Rehasport im BVS Bayern	4
Ihr habt gewählt: die BVS Bayern Sportler*innen des Jahres 2020	5
Herzlichen Glückwunsch	6

## Reha-Sport

Medizin News: Von Vitamin D und braunem Fettgewebe	8
Warum Rehasport bei Post-Covid wichtig ist	10
Wie Bayern mit dem BVS zum Rehasport gekommen ist	12

## VdK Bayern

Diskutieren, mitreden, weiterdenken	14
Mit positiver Einstellung durch die Krise	15
Auch im Rollstuhl kann man tanzen	16
Erholung für erschöpfte Eltern	17

## Inklusion

Integrativer Fitnessverein startet Bewegungschallenge	18
Inklusion im Sportverein – ein Projekt für alle	19
Familien-sport Inklusiv – Projekt sucht Vereine	20
Spitze: Spende von „EISs auf Rädern“ und „Rund um Bayern“	22

## Leistungssport

Landeskader Rollstuhlbasketball trotz Corona top in Form	24
Landeskader Para Schwimmen im hessischen Trainingslager	25
Mit Schneid den Strauß ausfechten	26
Para Kanu: Felix Höfner rudert knapp am Paralympics-Start vorbei	27

## Aus den Bezirken

### Oberbayern

Stabwechsel in Waldkraiburg	28
RSV Weilheim: Einmal Trauer, einmal Gratulation	29

### Oberfranken

Regens Wagner Heimbewohner legen Sportabzeichen ab	30
----------------------------------------------------	----

## Impressum

### Inhaber und Verleger

BVS Bayern e.V.

### Landesgeschäftsstelle

Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München  
Tel. (089) 544 189-0, Fax (089) 544 189-99  
E-Mail: info@bvs-bayern.com  
Internet: www.bvs-bayern.com

### Präsidentin

Diana Stachowitz  
Anschrift Landesgeschäftsstelle (s.o.)

### Redaktion

Jamil Sahhar, Landesgeschäftsführer (V.i.S.d.P.)  
Dr. Maria-Jolanda Boselli, Redaktionsleitung  
Tel. 01573 008 7459  
E-Mail: spoka@bvs-bayern.com

### Layout

maboss Pressearbeit & Eventmanagement  
Tel. 01573 008 7459

### Druck

Schneider-Druck GmbH  
Erlbacher Str. 102-104  
91541 Rothenburg  
Tel. (09861) 400-0, Fax. (09861) 400-16

### Auflage

2.500 Exemplare

### Erscheinungsweise

4 Ausgaben/Jahr, jeweils im März, Juni, September und Dezember

### Redaktionsschluss

Jeweils am 5. des Vormonats

### Bezugspreis

Jahresabo (4 Ausgaben) 5 Euro für BVS Bayern-Mitglieder

### Versandkostenbeitrag

Nichtmitglieder 12 Euro/Jahr (inkl. MwSt. und Versand)

### Hinweis

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Autor\*innen und nicht immer die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Redaktion behält sich vor, die eingesandten Artikel zu redigieren und zu kürzen.

## EDITORIAL

### Wir sehen schon Licht am Ende des Tunnels...

Wie oft haben wir in den letzten Monaten der Corona Pandemie diese Worte gehört, die uns Mut machen sollten. Sind sie dieses Mal wahr? Es spricht vieles dafür. Dann heißt es für uns Sporttreibende jetzt aber dem Licht entgegen zu gehen. Denn es kommt uns nicht durch den Tunnel entgegen, sondern wir sollten in seine Richtung gehen: „per aspera ad astra“, wie mein alter Lateinlehrer uns beibrachte.

Der Rehasport in Bayern nimmt wieder Fahrt auf. Auch wenn viele Beschränkungen gelockert oder sogar aufgehoben wurden, bitte ich Sie ganz herzlich: Bleiben Sie wachsam! Eine Maske, genügend Abstand und einen Test sollten wir uns auch auf den letzten Metern noch leisten. Rehasportler sind als Risikogruppe besonders gefährdet, dessen sollten wir uns immer bewusst sein.

Dann beginnt jetzt wieder die schöne Zeit des Bewegens im Freien. Rehasport heißt ja nicht nur, sich körperlich zu ertüchtigen, sondern er bietet auch die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen und sich mit ihnen auszutauschen, alles Sachen, die wir zu lange schmerzlich vermisst haben. Dazu gehört das Schwimmen, dazu gehören Bewegungsspiele und Leichtathletik.

Lassen Sie es körperlich ruhig langsam angehen, aber reden Sie viel miteinander, von Angesicht zu Angesicht bei einer guten Fruchtschorle zum Beispiel.

Unser Sport ist der Weg zum Licht, und die jetzt wieder mehr scheinende Sonne macht Mut. Wir im BVS Bayern bemühen uns auf den verschiedenen politischen Ebenen kontinuierlich darum, dass Sie in unseren Vereinen wieder in gewohnter Weise alle Angebote nutzen können.



Der Rehasport liegt uns dabei besonders am Herzen. Ihm haben wir auch den Schwerpunkt in diesem Spoka gewidmet.

Also genießen Sie den Sommer bei uns in Bayern oder wo es Sie sonst hinführt. Die Kurs- und Übungsleiter\*innen unserer Vereine freuen sich auf Sie. Unsere Sport-Gemeinschaft kann wieder aufblühen.

Eine gute Zeit, und denken Sie daran: „es gibt nix bessas wia wos guads.“

Ganz herzliche Grüße aus Garmisch-Partenkirchen, auch im Namen unserer Präsidentin Diana Stachowitz und aller Kolleginnen und Kollegen im Verband.

*Gerhard Janetzky  
Vizepräsident Rehasport BVS Bayern*

## CORONA UND SPORT – SO GEHT'S

In Bayern werden die Regeln für den Breitensport in der jeweils aktuellen Bayrischen Infektionsschutzverordnung angepasst. Hier die Regeln für Inzidenzen bis 100.

Wird in einem Landkreis oder einer kreisfreien Stadt die 7-Tage-Inzidenz von 100 nicht überschritten und erscheint die Entwicklung des Infektionsgeschehens stabil oder rückläufig, kann die zuständige Kreisverwaltungsbehörde weitere Lockerungsschritte beschließen.

### Inzidenz zwischen 50 und 100

- Innen und unter freiem Himmel ist Sport möglich, wenn die Teilnehmenden einen aktuellen negativen Corona-Test vorlegen können. Eine Personengrenze gibt es nicht.
- Zudem ist kontaktfreier Sport in Gruppen von bis zu 10 Personen oder unter freiem Himmel in Gruppen von bis zu 20 Kindern unter 14 Jahren auch ohne Test möglich.

### Inzidenz unter 50

- Sport jeder Art ohne Personenbegrenzung ist gestattet. Das ist besonders für Hallensportler\*innen in Kontaktsportarten eine große Erleichterung. Das Training kann nun wieder normal stattfinden.
- Bei Sportveranstaltungen unter freiem Himmel ist die Anwesenheit von bis zu 500 Zuschauern, einschließlich geimpfter und genesener Personen mit festen Sitzplätzen zulässig.
- Ihr braucht ein Hygiene- und Rahmenkonzept für den Trainingsbetrieb.

Wenn sich die 7-Tage-Inzidenz verändert, passen sich die Regeln jeweils an. Was ganz aktuell geht – und was nicht – erfahren Sie zuverlässig auf der Homepage des BVS Bayern unter der Rubrik Aktuelles.

red

## DER VERBAND IST FÜR SIE DA, AUCH IN ZEITEN VON CORONA

Die Geschäftsstelle des BVS Bayern ist auch während Corona für die Anliegen der Mitglieder und Vereine und für alle Fragen rund um die Bereiche Inklusion, Sport, Lehre und Reha erreichbar, und zwar von Montag bis Donnerstag von 09:00-12:00 und von 13:00 bis 15:00 Uhr, sowie am Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr.

Da während der Pandemie jedoch vermehrt im Homeoffice gearbeitet wird, ist es am besten, wenn Sie Ihr Anliegen per E-Mail mitteilen, und zwar an die allgemeine E-Mail-Adresse [service@bvs-bayern.com](mailto:service@bvs-bayern.com). Die Mails werden selbstverständlich regelmäßig abgerufen und dann auch gleich bearbeitet.

Auf der Homepage ([www.bvs-bayern.com](http://www.bvs-bayern.com)) finden Sie unter dem Reiter „BVS Bayern“ den Dropdownpunkt „Kontakt“.

Hier stehen alle Mitarbeiter\*innen der Geschäftsstelle mit Ihren E-Mail-Adressen. Sie finden die entsprechenden Ansprechpartner\*innen aus den Bereichen Lehre, Sport und Inklusionssport auf der Homepage natürlich auch unter den entsprechenden Reitern (Lehre, Sport und Inklusionssport) unter dem Dropdown-Menüpunkt „Allgemeine Informationen.“

red

## REHASPORT IM BVS BAYERN: AKTUELLE INFORMATIONEN

Der Rehasport ist für den BVS Bayern ein wichtiger Schwerpunkt. Auf der politischen Ebene setzt sich der Verband für die Interessen der Anbieter und Teilnehmer\*innen ein – mit großem Erfolg, z.B. bei der Anerkennung von psychischen Erkrankungen für ärztliche Verordnungen, bei der Erlaubnis zur Wiederaufnahme der Rehasport-Angebote – und natürlich mit stets aktuellen Informationen für Teilnehmer\*innen und Vereine auf der Homepage.

Zum Beispiel die einfache Suche nach passenden Rehasport-Angeboten in Wohnort-Nähe.

Auch den Rehasport-Flyer gibt es dort zum Download – oder zum Bestellen.

Letzte Meldung Ende Mai: Die Verbände der Krankenkassen auf Bundesebene haben sich vor dem Hintergrund des aktuellen Infektionsgeschehens, der Einhaltung der Hygienemaßnahmen und der weiterhin erforderlichen Einschränkung der Kontakte trotz des Fortschritts beim Impfen der Bevölkerung da-

rauf verständigt, die bisherigen Sonderregelungen zu verlängern.

Im gesamten Freistaat finden Interessierte in unseren Vereinen ein dichtes Netz attraktiver Rehasport-Angebote.

red



# IHR HABT GEWÄHLT: DAS SIND DIE BVS BAYERN SPORTLER\*INNEN DES JAHRES 2020!

Sie sind Vorbilder, sie motivieren und inspirieren andere Sportler\*innen mit Behinderung: In Bayern wurden zum 14. Mal die Lieblings-Athlet\*innen aus dem Para Sport gewählt. „Die Leistungen unserer Sportler\*innen sind ein ermutigendes Zeichen“, erklärt BVS Bayern Präsidentin Diana Stachowitz.

„Wir hatten auch dieses Jahr eine großartige Auswahl an Kandidat\*innen. Sie alle haben uns gezeigt, dass sich kämpfen lohnt. Für uns sind sie Hoffnungsträger\*innen für den Para Sport.“ Wieder haben die Fans auf der Homepage des BVS Bayern abgestimmt und ihre Favoriten gewählt. Hier sind die Sieger\*innen:

«Die Leistungen unserer Sportler\*innen sind ein ermutigendes Zeichen»



**Kategorie Nachwuchssportler\*in des Jahres 2020: Lilly Sellak, Rollstuhlbasketballerin**



**Kategorie Mannschaft des Jahres 2020: RSV Bayreuth, Rollstuhlbasketball**



**Kategorie Sportler\*in des Jahres 2020: Hüseyin Gasimov, Rollstuhlfechter**

Die Sieger\*innen erhalten eine Prämie von 1000 Euro, gesponsert von der Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft vbw und überreicht von der Präsidentin des BVS Bayern Diana Stachowitz.

An der Preisverleihung am 15. Juni 2021 wird der bayerische Innen- und Sportminister Joachim Herrmann mit einem Grußwort teilnehmen.

Darüber hinaus dürfen wir die Landesvorsitzende des Sozialverbands VdK Bayern, Ulrike Mascher, und die Behindertenbeauftragte des Bezirks Oberbayern, Claudia Hausberger sowie die Präsidentin von Lotto Bayern, Friederike Sturm, und den Geschäftsführer der vbw, Ivor Parvanov, begrüßen, die ein persönliches Grußwort sprechen werden.

red

# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH UNSEREN GEBURTSTAGKINDERN

## **BVS Bayern und BSV Nürnberg gratulieren sehr herzlich**

Frau Christine Walter und Frau Christina Koops zum 70., Frau Heidi Gerstner und Herrn Dieter Karl zum 75. sowie Frau Karin Hümmer, Frau Irmgard Dutine und Herrn Wladimir Darchenkov zum 80. Geburtstag.

Die besten Wünsche gehen an Frau Elfriede Renner und Herrn Horst Heil zum 81., Frau Charlotte Klaas, Frau Wilhelmine Wölfel, Frau Lilli Thrun, Herrn Jörg Antesberger, Herrn Hans Kretschmer und Herrn Adolf Raim zum 82. Geburtstag!

Herzlichen Glückwunsch zum 83. Wiegenfest Frau Hedi Gallus, Frau Gertraud Büttner und Frau Jutta Dudziak, zum 84. Herrn Anton Schimmer und zum 85. Herrn Klaus Karsties.

Alles Gute Herrn Franz Linz und Herrn Richard Ruff zum 86., Herrn Fritz Silbermann zum 87. und Frau Anny Koch und Herrn Richard Lehner zum 88. Geburtstag.

Herzliche Gratulation zum 89. Geburtstag Frau Hildegard Unützer und Frau Martha Bischoff.

Frau Karola Egerer und Herrn Horst Ulrich feiern den 90. Geburtstag, Frau Evi Blendinger den 93. und Frau Ines Ludwig den 96. Geburtstag.

*Herzlichen Glückwunsch!*

## **BVS Bayern und die RVSG wünschen ihren Jubilaren alles Gute:**

### **In Muhr am See**

Frau Rosi Weißgerber zum 70. und Frau Waltraud Ulrich zum 75. Geburtstag sowie Frau Erika Schreiber zum 80. Wiegenfest,

### **In Rothenburg ob der Tauber**

Frau Sieglinde Zahn und Frau Heidemarie Woerner zum 75. und Herrn Gustav Knorr zum 80. Geburtstag,

### **In Weißenburg**

Frau Brigitte Schilke zum 80. und Frau Eva Beier zum 90. Geburtstag!

# REHASPORT FUNKTIONIERT AM BESTEN „LIVE“

## Der Gesundheits-Sportverein Senden und die Corona-Krise

Die politische, fachliche und informative Unterstützung während der Krise durch den BVS Bayern war für den Verein insgesamt wichtig und hilfreich.

Bis Mitte März 2020 war die Welt im Gesundheits-Sportverein Senden e.V. noch in Ordnung, auch wenn Corona schon ein Thema war. Und dann ging alles plötzlich ganz schnell: „Alle Angebote wurden über Nacht zugemacht, und Ende März war auch bei uns Schluss mit dem Rehasport“, erinnert sich Stefan Oesterle, Übungsleiter und Vorstand. „Allerdings konnten wir uns damals nicht vorstellen, wie lange dieser Zustand andauern würde.“

Trotzdem überlegte der Verein schnell, wie die Zeit der Schließung am besten überbrückt werden konnte. Die Lösung: Online-Sport. „Es gab ganz schön viel zu organisieren und abzuklären. Wir mussten z.B. unsere 150 Teilnehmer\*innen im Alter zwischen 30 und 86 alle per Telefon kontaktieren und abklären, ob sie die Voraussetzungen für Online-Rehasport hatten, also am besten Computer, Laptop oder Tablet, und ob sie mit Zoom zurechtkamen. Dabei haben wir wenn nötig natürlich auch Hilfestellung gegeben und eine Anleitung geschrieben“, berichtet Oesterle.

**«Es gab ganz schön viel zu organisieren und abzuklären.»**

Aber dennoch blieben am Ende nur 10 Teilnehmer\*innen übrig, die das Online-Angebot nutzen konnten und wollten. „Das lag gar nicht mal unbedingt am Alter. Auch etliche der 30-60-Jährigen haben daheim nicht die nötigen Voraussetzungen, weil sie Computer und Internet nur beruflich nutzen und privat nicht die digitalen Möglichkeiten haben. Andererseits hatten wir auch einen über Achtzigjährigen, der mit den Online-Kursen gar kein Problem hatte und sehr gut damit zurechtkam.“

Doch das, räumt Oesterle ein, ist eher die Ausnahme. Der Übungsleiter sieht noch ein weiteres Problem beim Online-Rehasport: „In unseren Kursen ist es extrem wichtig, dass die Übungs-

leiter\*innen jede falsche Bewegung gleich korrigieren. Das ist am Bildschirm aber nicht möglich, weil ich die Teilnehmer\*innen nicht ganz sehe. Außerdem kommt von ihnen keine Reaktion, sie sind voll und ganz auf die Technik konzentriert. Und das ist ein weiteres Manko: der Rehasport lebt auch von den sozialen Kontakten, der sportlichen Gemeinschaft, die motiviert und die Leute dazu bringt, „am Ball“ zu bleiben. Auch das fällt online flach.“

Oesterles Fazit: Online-Sport geht sicher gut bei Fitness oder Aerobik – für den Rehasport ist das leider eher keine Alternative. Nach 10 Einheiten stoppte der Verein deshalb das Online-Angebot.

Zum Glück war im Sommer wieder die Nutzung der Sporthalle möglich, und bis in den Herbst hinein konnten die Gruppen – eine zusammengelegte Orthopädie- und Krebs-Reha-Gruppe und eine Herz-Gruppe – wieder starten. Für die 3 Wasser-Reha-Gruppe und die Neurologie-Gruppe fehlten leider weiterhin die Voraussetzungen.

„Leider mussten wir auch die neu gegründete Rehasport-Gruppe für psychisch Kranke wieder stoppen – bei den Teilnehmer\*innen waren die Corona-bedingten Befürchtungen zu groß“, bedauert Stefan Oesterle. Da in den Sommerferien ohnehin keine großen Reisen möglich waren, organisierte der Verein Lauftreffes: „Das kam sehr gut an, wir hatten pro Gruppe immer 8-10 Mitläufer.“

Allerdings war dieses Angebot nichts für seine Adipositas-Patient\*innen. Oesterle: „Mit bis zu 180 kg Körpergewicht geht zwar eine Stunde Wassergymnastik, aber keine Stunde Laufen.“

Seit Herbst 2020 ist wieder Schluss mit Live-Sport. Und auch, wenn inzwischen ärztlich verordneter Sport möglich und vom DBS empfohlen wird, ist die Teilnehmerzahl bei den Rehasport-An-



Foto: Stefan Oesterle

geboten des Gesundheits-Sportvereins Senden e.V. von 150 auf 55 geschrumpft. „Wir haben inzwischen wieder drei Gruppen, eine Herz-, eine Nordic Walking- und eine gemischte Krebs-Ortho-Gruppe“, so Oesterle.

Der Übungsleiter sagt, dass die geringe Zahl an Teilnehmer\*innen auch mit den ärztlichen Verordnungen zusammenhängt. „Viele Ärzt\*innen verschreiben Funktionstraining statt Rehasport – und damit können die Leute nicht zu uns kommen. Es wäre schön, wenn die Ärzt\*innen darauf hingewiesen werden könnten, dass eine Rehasport-Verordnung für die Patient\*innen sinnvoller wäre“, wünscht sich Oesterle.

Jetzt scheint es, als würde sich die pandemische Situation etwas entspannen. Wo sieht Stefan Oesterle die Zukunft in seinem Rehasport-Angebot? „Wir wollen neben den laufenden Gruppen unsere Angebote für Adipositas-Patienten ausbauen, und zwar auch für Kinder und Jugendliche.“ Hier sieht der Verein besonders nach den langen Lockdowns wachsenden Bedarf.

Denn leider haben Erwachsene ebenso wie Kinder und Jugendliche in der sportfreien Zeit mit Homeoffice und Homeschooling viele Kilos zugelegt. „Hier wollen wir helfen, das Gewicht wieder abzubauen. Aber dazu sind kombinierte Angebote notwendig, in denen es auch um Ernährung und Psyche geht“, erklärt Oesterle. Dafür ist der Verein mit den entsprechenden Organisationen und Fachverbänden im Gespräch.

SO/red

## MEDIZIN NEWS

In der heutigen Ausgabe der Medizin News berichtet der ehemalige BVS Bayern Landessportarzt Dr. Peter Zimmer über Vitamin D, seine Physiologie und seine Substitution. Dann informiert er auch über mögliche kardiale Schädigungen nach durchgemachter Covid-19 Infektion und möglichen Sporttauglichkeitseinschränkungen. Zuletzt soll schließlich die Bedeutung des braunen Fettgewebes gewürdigt werden.

### Vitamin D – Physiologie, biologische Wirkung, Substitution

Vitamin D, ein Vitamin oder doch eher ein Hormon? Das Kriterium für ein Vitamin ist der Umstand, dass der Körper auf eine externe Zufuhr angewiesen ist. Dies trifft beim Vitamin D nicht zu. Mit Hilfe der UV – B – Strahlung der Wellenlänge 290 – 315 nm kann aus Vorstufen das Provitamin D gebildet werden, das nach weiteren Syntheseschritten in der Leber und der Niere zu dem aktiven Vitamin D<sub>3</sub> (Calcitriol) umgebaut wird. Calcitriol kann aufgrund seiner kurzen Halbwertszeit zur Bestimmung des Blutspiegels nicht genutzt werden, stattdessen bedient man sich dessen Vorstufe, dem 25-Hydroxy – Vitamin D<sub>3</sub>/2 - kurz als 25 (OH)D bezeichnet.

Physiologie von Vitamin D<sub>3</sub>: Bekannt ist sein Effekt auf den Kalzium-Stoffwechsel. Es verstärkt die Kalzium-Resorption aus dem Magen-Darm-Trakt und unterstützt die Knochenhärtung. Neuere Studien weisen auf seine Rolle für die Muskelkraft und die Immunfunktion hin, Effekte, die für Sportler durchaus von Interesse sind. Welcher Spiegel ist normal, und wie kann ich eine ausreichende Versorgung erreichen? Laut der Endokrinologischen Gesellschaft gelten für Deutschland folgende Werte:

25(OH)D ng/ml	25(OH)D nmol/l	Bewertung
< 20 ng/ml	< 50 nmol/l	Mangel
21 – 29 ng/ml	51 – 74 nmol/l	Insuffizienz
> 30 ng/ml	> 75 nmol/l	Suffizienz
40 - 60 ng/ml	100 – 150 nmol/l	Optimum
> 60 < 100 ng/ml	>150 < 250 nmol/l	Noch sicher
> 150 ng/ml	> 375 nmol/l	Gefahr der Toxizität

Wie lange muss man sich in unseren Breiten der Sonne exponieren, um einen ausreichenden Spiegel für Vitamin D<sub>3</sub> zu gewährleisten? Das Bundesamt für Risikobewertung hat berechnet, dass eine 25 (OH)D Konzentration von 20 ng/ml durch tägliche Sonnenbestrahlung von 5–25 Minuten erreicht werden kann, wenn Gesicht, Hände, und Teile der Arme und Beine unbedeckt sind.

Zu bedenken ist dabei, dass jeglicher Sonnenschutz (bereits ab Faktor 10) und Feinstaub in der Luft die Vitaminaktivierung verhindern. In der Nahrung ist Vitamin D<sub>3</sub> nur unzureichend vorhanden (am ehesten in den Meeresfischen Lachs, Hering und Makrele) und kann den Bedarf nicht andeutend befriedigen.

Besonders im Winter kommt es deswegen zu Mangelzuständen: Schätzungsweise 60 % der Bundesbürger erreichen die kritische Konzentration von 30 ng/ml nicht. Risikogruppen, wie Menschen mit Osteoporose oder mobilitätseingeschränkte Patienten, sind bezüglich Wirbelsäulenfrakturen gefährdet und sollten daher eine Substitution durchführen. Leistungssportler haben darüber hinaus einen erhöhten Bedarf an Vitamin D<sub>3</sub>.

Eine Substitution kann demnach besonders im Winter empfohlen werden: Benötigt werden 25 – 50 µg VitD<sub>3</sub>, d.i. 1000 – 2000 IE täglich. Um aus einem Defizit herauszukommen, ist eine Zufuhr von 4000 – 5000 IE/Tag anzuraten. Diese Aufsättigung sollte unter Kontrolle durch Blutabnahmen durchgeführt werden.

Quelle: CH. Hutterer DZSM 72/ 2 (2021) D1 – D3

### Kardiale Schädigungen nach Covid-19 Infektion und deren Erkennung

Die durch die Corona-Viren Infektion (SARS-CoV-2) hervorgerufene Erkrankung (Coronavirus disease) bietet alle Facetten einer Multiorgan-Erkrankung. Dabei ist der Verlauf individuell sehr unterschiedlich: Das Spektrum reicht von leichten Symptomen der oberen Atemwege über Einschränkungen des Geschmacks- und Geruchsinns bis hin zu schwersten Lungenentzündungen, Befall des Endothels der Gefäße und daraus resultierenden Thrombosen mit Beteiligung der inneren Organe (Herz, Leber, Bauchspeicheldrüse). Auch nach überstandener Erkrankung kann es zu Komplikationen kommen.

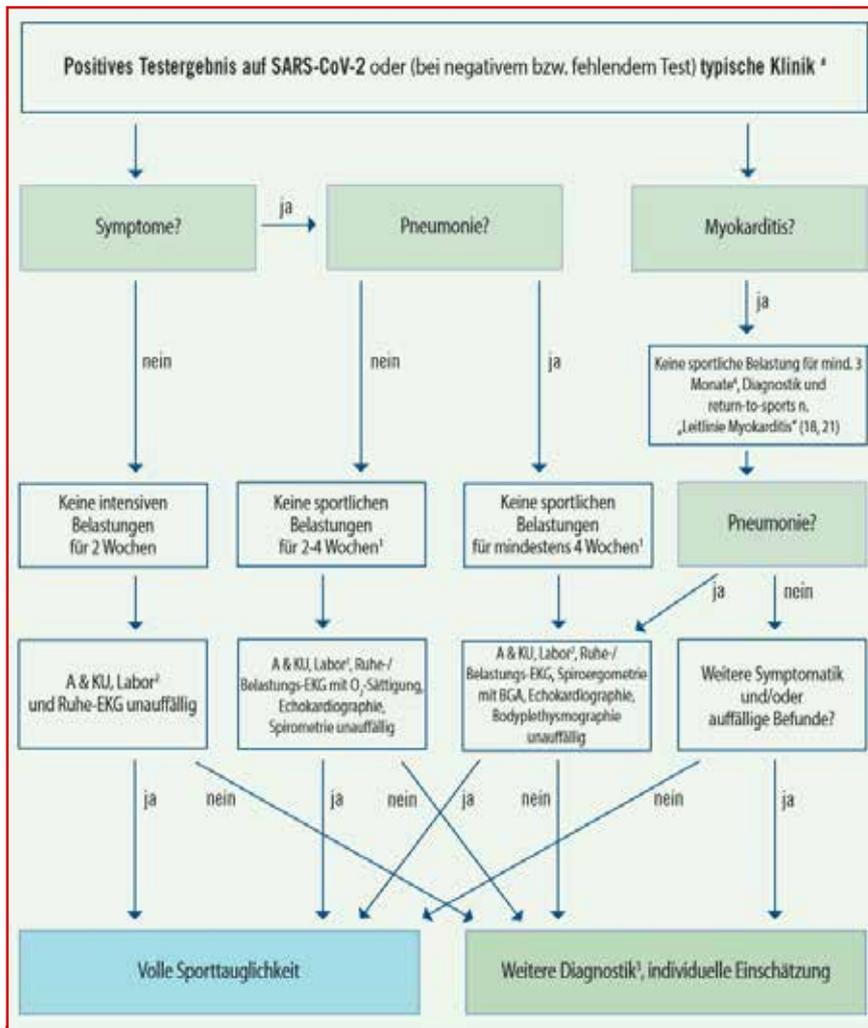
Gefürchtet ist bei Leistungssportlern die Myokarditis (Herzmuskelentzündung), die, wurde sie übersehen, unter Belastung zu schwersten Herzrhythmusstörungen und plötzlichem Herztod führen kann. Für asymptomatische Leistungssportler, die eine nachgewiesene Covid-19 Infektion (mittels PCR-Untersuchung) durchgemacht haben, stellt sich somit die Frage nach einem möglichen Wiedereinstieg in das Training.

Damit verbunden ist zu klären, ob noch kardiale Probleme bzw. eine myokardiale Inflammation bestehen. In einer kürzlich erschienen Publikation [1] wurden Screening-Strategien zur Erkennung von kardialen Schädigungen nach Covid-19 Infektion vorgestellt. Folgende Untersuchungen sollten durchgeführt werden:

EKG (nur eingeschränkt aussagekräftig, physiologische Veränderungen durch das sog. Sportlerherz müssen abgegrenzt werden)

Troponin-Messung: Die Bestimmung von hs-cTn kann, wenn zwei Tage Sportpause durchgeführt wurden, in der Risikoeinschätzung helfen

Transthorakale Echokardiografie



**Legende:**  
 A = Anamnese bzgl. Covid-19 spezifischer Symptome,  
 KU = Körperliche Untersuchung, Labor [2]

Bei postinfektiösem Zustand mit erhöhten Antikörpertitern sollte eine Boosterung durch eine einmalige Impfung einen ausreichenden Schutz für eine gewisse Zeit gewährleisten. Nicht geklärt ist weiterhin, wie lange die durchgemachte stille (?) Feiung bzw. der Impfschutz anhält.

**«Je nach der berichteten Symptomatik können auch noch weiterführende Untersuchungen nötig werden.»**

Folgendes Vorgehen wurde in einem Positionspapier „Return to sports“ im Mai 2020 vorgeschlagen, wobei sich aufgrund der Variabilität der Covid-19 Pandemie kurzfristig Anpassungen im Schema ergeben könnten.

Je nach der berichteten Symptomatik können auch noch weiterführende Untersuchungen nötig werden: Bei unklaren kardialen Befunden MRT und Langzeit EKG, bei auftretenden erhöhten Blutzuckerwerten HbA1c, bei Thromboseneigung die entsprechenden Laborwerte.

[1] Ch. Hutterer DZSM (72) 2/2021, D4  
 [2] German Journal of Sports Medicine 71 5 /2020, E2 – E3  
 [3] A. Pelliiccia et al.Eur. Heart J.(40) 2019, 19 - 33

**Braunes Fettgewebe – Physiologie und Stellung im Stoffwechsel**

Das braune Fettgewebe, von dem so manche Tierrasse viel hat, ist beim Menschen dagegen im Vergleich zum weißen Fettgewebe nur relativ wenig vorhanden.

Geringe Mengen dieses als Heizofen zu bezeichnenden Organs findet man in der Hals- und Nackenregion entlang der großen Gefäße. Während das weiße Fettgewebe als Energiespeicher zur Synthese von ATP dient, produziert das braune Fettgewebe durch Oxidation von Fettsäuren Wärme. Dies geschieht in den Mitochondrien, die für die Braunfärbung verantwortlich sind.

In einer retrospektiven Untersuchung haben Wissenschaftler der Rockefeller Universität in New York untersucht, ob es eine Korrelation zwischen braunem Fettgewebe und Auftreten von Herz-Kreislauf- Erkrankungen gibt.

Tatsächlich war dies der Fall: Die sog. Odds Ratio, die besagt, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, ein bestimmtes Merkmal zu entwickeln, ergab für Diabetes Typ2 eine OR von 4,6 vs. 9,5% (Träger von braunem Fettgewebe im Vgl. zu Menschen, deren braunes Fettgewebe atrophiert ist), für die KHK 3,1 vs. 5% und für den Bluthochdruck 26,8 vs. 29,6%.

Braunes Fettgewebe hat somit einen günstigen Einfluss auf die Entstehung von kardiovaskulären und metabolischen Erkrankungen. Wohl dem, der davon etwas abbekommen hat.

DZSM 72. Jhrg. 2/2021  
 Becher et al. Nat med. 27 (2021), 58 - 65

## WARUM REHASPORT BEI POST-COVID WICHTIG IST

Seit Beginn der Pandemie ist es für den Deutschen Behindertensportverband (DBS) und auch für den BVS Bayern von höchster Bedeutung, die Politik in der Bekämpfung des Corona-Virus zu unterstützen.

Im Sinne der gesamtgesellschaftlichen Verantwortung des organisierten Sports sowie der Verantwortung gegenüber den Risikogruppen führt dies unter anderem zu Sonderregelungen und Empfehlungen für den Rehabilitationssport.

In Deutschland gelten rund 90 Prozent der COVID-19 Patient\*innen mittlerweile als genesen. Die bisherigen Erfahrungen mit der Infektion durch das SARS-CoV-2-Virus zeigen jedoch, dass auch nach Abklingen der Akutbeschwerden die Funktion verschiedener Organe weiterhin beeinträchtigt sein kann.

Es verdichten sich derzeit die Hinweise, dass eine hohe Anzahl von Menschen nach einer COVID-19 Erkrankung von längerfristigen Nachwirkungen betroffen ist (vgl. Lenzen-Schulte, 2020).

Diese Symptome, die auch Monate nach der akuten Erkrankung festgestellt werden oder überhaupt erst Monate später zum Vorschein kommen, werden unter der Bezeichnung „Post-COVID-Syndrom“ zusammengefasst.

Vor dem Hintergrund, dass seit Ausbruch der Corona-Pandemie in Deutschland über 2,5 Millionen Menschen nachweislich an COVID-19 erkrankt sind, ist zukünftig mit einer großen Anzahl an Post-COVID-Betroffenen zu rechnen.

Das Robert-Koch-Institut (RKI) beziffert die Zahl der Patient\*innen, die längerfristige Unterstützung benötigen, auf rund 40 Prozent.

In einer Online-Studie zeigt sich, dass auch Menschen mit milden Verläufen von langanhaltenden Beeinträchtigungen berichten.

Diese zeigen sich durch verschiedenste Symptome wie Fatigue, Atemschwierigkeiten, verschieden lokalisierte Schmerzen, Verwirrtheit, Geschmacksverlust etc. (Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR, 2020). Die Folge können (drohende) Behinderungen oder chronische Erkrankungen sein.

### Wie können Post-COVID-Patient\*innen wohnortnah Hilfe erhalten?

Im Rahmen der Nachsorge von Post-COVID-Patient\*innen muss dieses breitgestreute Spektrum beklagter Beschwerden Berücksichtigung finden. Ebenso muss die psychische und emotionale Belastung durch Krankheit, Lockdown und Zukunftsängste der Betroffenen beachtet werden.

Wie aber kann es gelingen, diesem Personenkreis ein Angebot zu machen, das wohnortnah auf ihre Beschwerden physischer und psychischer Natur gleichermaßen eingeht und nachhaltig wirkt?

Hier bietet der Gruppencharakter der Bewegungsangebote unter qualifizierter Leitung, wie sie im Rehasport angeboten werden, einen optimalen Zugang.

Der Rehabilitationssport ist vom Gesetzgeber für die Zielgruppe der Menschen mit oder mit drohenden Behinderungen vorgesehen. Er verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, bietet Hilfe zur Selbsthilfe und zielt auf eine Verbesserung physischer, psychischer, aber auch sozialer Aspekte ab.

So dient Rehabilitationssport zum einen der Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität, zum anderen der Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Entspannung. Zudem wirkt er depressiven Zuständen und Ängsten entgegen.

Damit bietet er bei der Bewältigung und Linderung eines Post-COVID-Syndroms zielgerichtete Möglichkeiten.

Die Kommission Medizin des DBS hat anhand der Kodierungsvorgaben durch die KBV hierzu einen Flyer erarbeitet, um verordnenden Ärzt\*innen das Ausfüllen der Verordnung zu erleichtern.

DBS/red



### Post-COVID-Syndrom Rehabilitationssport als Teil der Lösung!

COVID-19 und dann? Wie kann es gelingen, Post-COVID-Betroffenen ein Angebot zu machen, das wohnortnah auf ihre Beschwerden physischer und psychischer Natur gleichermaßen eingeht und nachhaltig wirkt? Hierzu kann der ärztlich verordnete Rehabilitationssport einen wichtigen Beitrag leisten!



Mehr Informationen hierzu finden Sie auf der Homepage des Deutschen Behindertensportverbands unter der Rubrik Informationen zum Coronavirus.

# REHASPORT UND CORONA – GEHT DAS? DAS GEHT!

Die Vital Sportgruppe Rehau hat mit viel Fantasie die Pandemie überstanden

Das vergangene Jahr war schwierig für den Verein und für die Teilnehmer\*innen an den Gymnastik-Angeboten.

Marianne Herpich, erster Vorstand der Vital Sport Gruppe Rehau e.V., blickt zurück auf ein anstrengendes Jahr. Im Frühjahr 2020, erinnert sie sich, dachte man noch, Corona sei ein vorübergehendes Übel: „Wir vertrösteten unsere Mitglieder von Monat zu Monat und fingen dann, sobald es wieder möglich war, mit Gymnastik im Freien an.“

Der regelmäßige Sport ist für Teilnehmer\*innen oft im wahrsten Sinne des Wortes lebenswichtig, erklärt Marianne Herpich. Einmal, weil sie die Übungen aufgrund ihres Alters und diverser Erkrankungen einfach brauchen, um beweglich zu bleiben. „Aber die gemeinsamen Aktivitäten in der Gruppe sind genauso wichtig“, betont sie.

Die Vital-Sport-Gruppe Rehau e.V. ist ein facettenreicher Verein mit vielfältigen Mitmach-Programmen und für einen großen Personenkreis bestens geeignet, da neben dem Sport auch Gemeinschaft und Geselligkeit gepflegt werden.

Die Übungsleiter\*innen wissen, worauf es ankommt, sagt Herpich. „Sobald die Witterung es erlaubte, trommelten wir unsere Aktiven zusammen. Da viele unserer Mitglieder über 65 keinen Computer und somit keinen E-Mail-Account besitzen, war dies nur per Telefon oder



persönlicher Einladung möglich. Natürlich war das ein gewisser Aufwand, aber wir sind eine Sportgruppe mit vielen persönlichen Bindungen in der Gemeinschaft, deshalb machen wir das gerne.

Die Freude bei der ersten Gruppenstunde war riesengroß. Fast alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Kurse waren gekommen! Es war toll, mit anzusehen, mit welcher Begeisterung alle mitgemacht haben.“

Die Zwangspause hatte bei den meisten ihre Spuren hinterlassen – in Form von ein wenig mehr Hüftgold und etwas weniger Beweglichkeit. Über den Sommer hinweg versuchten alle, wieder an ihre alte Form vor der Pandemie anzuknüpfen.

„Tja, und dann kam der Herbst. Und wieder wurde alles zugemacht.“

Marianne Herpich und ihre Sportgruppe fügten sich dem Unvermeidlichen und versuchten, auf andere Weise Kontakt zu halten. Ein Cafésbesuch unter freiem Himmel, Wanderungen, aber auch Telefonate überbrückten die Zeit.

Der zögerliche Frühling 2021 in Verbindung mit Corona machte bislang alle Versuche, regelmäßige Gymnastikstunden draußen abzuhalten, zunichte. Denn die Übungsleiter\*innen wollen ihre Teilnehmer\*innen natürlich nicht der Gefahr aussetzen, sich bei Wind und Regen zu erkälten.

„Wir hoffen sehr, dass wir bald wieder in die Sporthalle können. Nachdem sich nun die Inzidenzwerte auch in Rehau und im Landkreis Hof kontinuierlich nach unten bewegen, hoffen wir, dass bald Lockerungen im Sport greifen werden.“

Inzwischen machen wir schon Planungen für ein Treffen zum Kaffeetrinken und Unterhalten und gehen davon aus, dass wir im Frühsommer wieder regelmäßig unser reichhaltiges Programm anbieten können. Hinzu kommt, dass inzwischen immer mehr unserer Mitglieder geimpft und dadurch geschützt sind.“ Marianne Herpich ist optimistisch, zumal der BVS Bayern sich politisch für die nötigen Genehmigungen und Rahmenbedingungen für eine Wiederaufnahme der Angebote einsetzt.

MH/red



Fotos: Vital Sportgruppe Rehau

# WIE BAYERN MIT DEM BVS ZUM REHASPORT GEKOMMEN IST

Ein Rückblick von Dr. Peter Zimmer

In den späten 80er und frühen 90er Jahren wurde ein Trend in der Medizin immer deutlicher: Die Zivilisationserkrankungen bekommen einen größeren Anteil am Krankheitsaufkommen.

Während nach dem Krieg der Diabetes mellitus kaum eine Rolle spielte, erreichte die Prävalenz zum Ende des Jahrhunderts Werte um 4–5%, d.h. immerhin ca. 4 Millionen, zum größten Teil sog. an Typ 2 Diabetes Erkrankte. Dieser Trend sollte sich im neuen Jahrtausend noch verstärken und zu einer unglaublichen Prävalenzzahl von ca. 8% ansteigen.

Gleichzeitig musste man erkennen, dass diese Stoffwechselerkrankung ein hohes Potential an Folgeerkrankungen beinhaltet (z.B. Veränderung der kleinen und großen Gefäße, Augen- und neurologische Erkrankungen). Zunehmend wurden auch die Zusammenhänge klarer: Man erkannte, dass Bewegungsmangel und falsche Ernährung die Triebfeder für Übergewicht, Adipositas und Diabetes darstellten.

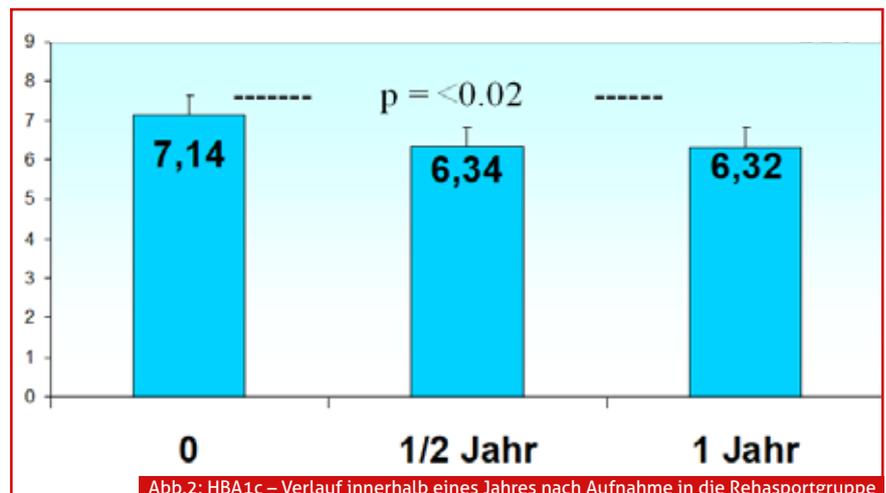


Abb.1: Logo des Rehasportprojektes: Mehr Mobilität verspricht verbesserte metabolische Situation

Daraus folgte logischerweise: Der Dreh- und Angelpunkt der Behandlung des Diabetes mellitus ist die Lebensstiländerung. Hier die entsprechenden therapeutischen Schritte anzustoßen, bedeutet also eine drastische Änderung der Lebensweise.

Dieser Vorgang ist kompliziert, weil eingeschliffene Lebenswelten verändert werden müssen. Lebensstilinterventionen sind ein schwieriges Terrain. Wie man dies mit relativ einfachen Maßnahmen dennoch erreichen kann, zeigten uns die Erfahrungen mit den ambulanten Herzgruppen.

Genau zu dieser Zeit übernahm ich die Abteilung für Diabetes und Stoffwechselerkrankungen im Klinikum Ingolstadt und baute sie weiter aus. Wir waren damals auf der Suche nach Instrumenten, um Lebensstilinterventionen bei den Betroffenen zu initiieren.



Der Patient lernt mit einer chronischen Erkrankung umzugehen, durch Bewegungstherapie werden die Risikofaktoren positiv beeinflusst, der gegenseitige Austausch von Erfahrungen hilft, die eigene Psyche zu stabilisieren und wieder Zuversicht zu schöpfen.

Der für diesen Prozess zur Verfügung stehende Zeitabschnitt ist wenigstens ein Jahr und kann in eine lebenslange Rehabilitation münden. Die Tatsache, dass der Rehasport von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert wird, macht die Teilnahme für die Rehabilitant\*innen angenehmer.

Die guten Erfahrungen, die in NRW mit dem ambulanten Rehasport für Diabetiker\*innen gemacht wurden, waren dabei ein starker zusätzlicher Stimulus.

Daraus ergab sich ein Ziel: Initiierung eines Rehasportprogramms für Diabetiker\*innen in Bayern in Analogie zu dem Projekt in NRW. Zu diesem Zeitpunkt war aber die Indikation "Diabetes" als Rehasportmaßnahme von der ARGE Reha noch nicht anerkannt und damit nicht abrechenbar. Es kostete viel Überzeugungsarbeit, das Gremium der ARGE zu einer Meinungsänderung zu bewegen.

**«Die Tatsache, dass der Rehasport von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert wird, macht die Teilnahme für die Rehabilitant\*innen angenehmer.»**

Dies war auch die Zeit, in der sich der BVS Bayern dem Rehabilitationssport zugewandt hat. Begonnen hatte dies mit der Gründung einer Herzgruppe in Grafing, und es sollten noch viele folgen.

Im Jahr 1996 war es dann endlich soweit. Zusammen mit dem Institut Schmidtbauer, der FKDB und dem BVS Bayern mit Unterstützung der Firma Lifescan konnte ein Rehasportprogramm für Diabetiker\*innen erarbeitet werden, welches neben einer speziellen Übungsleiter\*innenausbil-



dung und einem Logo [Abb. 1] auch Maßnahmen zum medialem Auftritt beinhaltet (Fernseh- auftritt bei A-K. Kühnemann bei Bayern 3, ein Beitrag auf dem DDG-Kongress in München im Jahr 2000, Flyer und Film sowie ein Übungsleiterbuch).

Die Übungsleiter\*innenausbildung als zentraler Angelpunkt der neuen Einrichtung wurde zunächst unter eigener Regie, später als regulärer Ausbildungsweg zur Erlangung des ÜL- Zertifikats für innere Erkrankungen durchgeführt.

In den ersten Jahren wurde das junge Projekt auch wissenschaftlich begleitet, um die Effizienz bzgl. der metabolischen Situation, der Lebensqualität, der Mobilität und der individuellen Kenntnisse hinsichtlich des Diabetes zu evaluieren (siehe Abb.2 - 3).

Es zeigte sich aufgrund dieser Pilotstudie, die natürlich nicht den Kriterien einer Evidenz-basierten Untersuchung genügen konnte, dass tatsächlich eine Verbesserung der Situation der Diabetiker\*innen erreicht werden kann (siehe Abb.), nebenbei zeigte sich – nicht ganz überraschend - die wichtige Funktion der Übungsleitung, von deren Engagement der Erfolg der Reha-maßnahme hochgradig abhängt.

Ist diese Position gut besetzt, fallen die Beurteilungen sehr gut aus (siehe anonyme Befragung). Der/die laut den Voraussetzungen für die Anerkennung der Gruppe im Hintergrund befindliche betreuende Ärzt\*in kann den Erfolg der Maßnahme zusätzlich stimulieren, indem sie/er Präsenz zeigt und durch gelegentliche Teilnahme am Übungsprogramm die Glaubwürdigkeit verbessert.

Das zeigt klar und deutlich, dass die Übungsleiteraus-bildung von enormer Wichtigkeit ist. Die Lehrinhalte müssen auf die wichtigen Schwachpunkte der Diabetiker\*innen abgestimmt sein, z.B. spezielle Fußgymnastik als Prävention gegen das diabetische Fußsyndrom.

**«Eine Neuauflage „Rehasport für Diabetiker 2030“ wäre wünschenswert.»**

PZ/red

## Diabetikersportgruppe Ingolstadt Bestandsaufnahme 2009

- Seit Teilnahme in der Sportgruppe fühle ich mich ausgeglichener
- Seit Teilnahme in der Sportgruppe fühle ich mich körperlich leistungsstärker
- In der Diabetikersportgruppe fühle ich gut aufgehoben
- Seitdem ich in der Diabetikersportgruppe bin, hat meine körperliche Aktivität auch außerhalb der Übungsstunde zugenommen
- Mein Wissen über Diabetes hat seit Aufnahme in die Diabetikersportgruppe zugenommen
- Glauben Sie, dass der Erfolg der Diabetikersportgruppe vom Übungsleiter abhängt?
- Das Übungsprogramm empfinde ich als zu lasch
- Eine 2. Stunde Bewegungsprogramm (z.B. Nordic walking) oder Fitnessstudio würde ich begrüßen
- Die angebote in Ernährungsberatung und Therapie des Diabetes in der Gruppe sind ausreichend

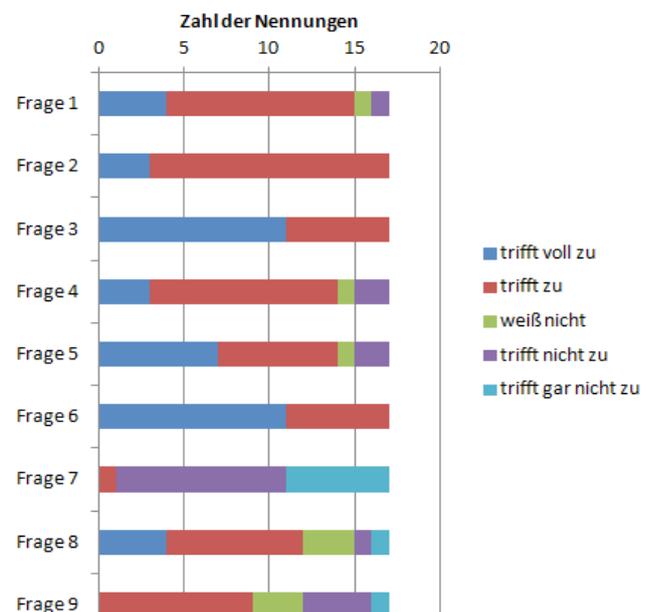


Abb.3: Anonyme Beurteilung des Sportprogramms durch 17 Rehabilitant\*innen

## „DISKUTIEREN, MITREDEN, WEITERDENKEN“

VdK-Präsidentin Verena Bentele zeigt sich in ihrem neuen Buch als leidenschaftliche Kämpferin für den Sozialstaat

**Unabhängig, solidarisch und stark, das ist der Sozialverband VdK. Genau die richtige sozialpolitische Inspiration für Verena Bentele. Die VdK-Präsidentin im Interview über ihr Buch „Wir denken neu. Damit sich Deutschland nicht weiter spaltet“.**

*Frau Bentele, ist die Zeit reif für dieses Buch?*

Im vergangenen Jahr hat sich schnell abgezeichnet, dass die Corona-Pandemie unser Land deutlich verändern wird. Die Debatten über Gerechtigkeit erhitzen sich immer mehr angesichts der Fragen über die sozialen und ökonomischen Folgen der Krise. Im Wahljahr 2021 möchte ich mich mit meinem Buch in diese Debatten einmischen. Und es soll Möglichkeiten schaffen, weil im Moment weniger Veranstaltungen mit Menschen vor Ort stattfinden.

*Sind wir ein gespaltenes Land?*

Die Corona-Pandemie zeigt uns in aller Schärfe, was gut läuft und wo es eine absolut unzureichende soziale Absicherung gibt. Die Gesellschaft ist gespalten, was Einkommen und Wohlstand betrifft, aber auch im Denken und Fühlen der Menschen. Im Mittelpunkt des Buches stehen unsere wichtigsten VdK-Forderungen. Eine auskömmliche Alterssicherung durch eine Erwerbstätigenversicherung, ähnlich wie in Österreich. Die Pflegeversicherung als Vollversicherung mit besserer Finanzierung. Beendigung der Zweiklassenmedizin durch einen einheitlichen gesetzlichen Rahmen. Gute Chancen für alle Kinder. Eine nachhaltige Absicherung von Selbstständigen. Und nicht zuletzt die Finanzierung, besonders wegen der zusätzlichen Ausgaben durch Corona.

*Ist Sozialpolitik kompliziert?*

Demokratie funktioniert, wenn Menschen für sie wichtige Entscheidungen nachvollziehen können. Doch in der Sozialversicherung sind die Zusammenhänge oft so kompliziert, dass viele sie nicht verstehen können und sich abgehängt fühlen. Das wollen wir ändern, indem wir Probleme beschreiben und Lösungsvorschläge präsentieren. Meine beiden Co-Autoren, Ines Verspohl und Philipp Stielow, und ich hatten immer ein leicht verständliches Buch über unsere sozialen Sicherungssysteme vor Augen. Wir wollen zum Diskutieren, Mitreden und Weiterdenken anregen.

*Sie bezeichnen ihr Buch als „Herzensangelegenheit“. Warum?*

Die Stimmen der einen, die für sich individuelle Freiheiten fordern, und die der anderen, die um Rücksichtnahme und Solidarität bitten, werden in Zeiten der Pandemie immer unversöhnlicher. Ich finde, wir sollten uns auf die Suche nach Lösungen machen. Ich wollte bewusst ein positives Buch schreiben, das eine Einladung zu einer konstruktiven Diskussion an alle ist, die unser Land besser und gerechter machen wollen. Stabile Sozialsysteme helfen nicht nur dem Einzelnen, sie machen ein ganzes Land stark. Je größer die Angst um die Zukunft, um den Job, um bezahlbare Miete und um die Rente ist, desto schneller und aggressiver verteidigen die Einzelnen ihren Besitzstand, auch wenn sie damit andere abhängen. Diese Haltung möchte ich durchbrechen.

*Was hat Sie bewogen, sich sozialpolitisch zu engagieren?*

Ich bin überzeugt, dass alle Menschen Fähigkeiten und Potenziale haben. Doch nicht jeder hat den familiären Hintergrund, die Bildung, die finanziellen Ressourcen oder einfach nur jemanden, der seine Fähigkeiten erkennt und fördert, um aus eigener Kraft die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Ich bin blind von Geburt an. Mein Glück waren einerseits meine Eltern, die mich gefördert haben, und andererseits mein sportliches Talent, das früh erkannt wurde.

### Buchtipp:

Verena Bentele, Philipp Stielow und Dr. Ines Verspohl: *Wir denken neu. Damit sich Deutschland nicht weiter spaltet*, Europa Verlag, 12 Euro.

Unterstützen Sie mit dem Kauf Ihre Buchhandlung vor Ort. Bestellungen auch unter [www.thalia.de](http://www.thalia.de) oder beim telefonischen Bestellservice unter (0 89) 1 89 47 33-22.

Interessierte können sich den Mitschnitt der Buchvorstellung im Internet anschauen: [www.vdk.de/permalink/81898](http://www.vdk.de/permalink/81898)



Gleichzeitig habe ich gemerkt, wie wichtig gesellschaftliche Unterstützung ist. In der Schule wurde mein erstes Sprachprogramm für den Computer von der Krankenkasse bezahlt. Als ich erfuhr, was das kostet, war ich geschockt: Das hätte sich meine Familie nur schwer leisten können. Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder das Recht hat, sein Potenzial zu entfalten. Dafür kämpfe ich.

#### Was wollen Sie erreichen?

Wir brauchen dringend mehr Wertschätzung für soziale Sicherheit. Demokratie bedeutet, die Interessen der Mehrheit zu berücksichtigen. Nur wenige können es sich leisten, Gesundheit, Pflege und Rente aus eigenem Vermögen zu finanzieren, der größte Teil der Gesellschaft braucht soziale Sicherungssysteme. Nicht umsonst sind sie ein Verfassungsauftrag.



Gesprächsrunde mit Abstand: Verena Bentele (links) stellte in Berlin gemeinsam mit (von links) Moderator Gabor Steingart und ihren beiden Mitautoren Philipp Stielow und Dr. Ines Verspohl ihr neues Buch vor. Foto: Henning Schacht

## MIT POSITIVER EINSTELLUNG DURCH DIE KRISE

### Experten sprechen bei VdK-Online-Veranstaltungen über Resilienz

**Da Präsenz-Veranstaltungen leider nach wie vor nicht möglich sind, organisieren ehren- und hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des VdK Bayern immer mehr Online-Angebote. Bei zwei Veranstaltungen gaben Experten Tipps, wie man gut durch die Corona-Krise kommt.**

Video-Seminare sind für viele Menschen noch ungewohnt. Doch nach und nach nutzen auch Ehrenamtliche im Sozialverband VdK Bayern diese Möglichkeit, um zumindest virtuell mal zusammenzukommen.

Der VdK-Ortsverband Maxvorstadt (Kreisverband München) bietet eine Reihe von Online-Veranstaltungen an. Eine davon trug den Titel „Mit Resilienz durch die Krise“.

Katrin von Voigts-Rhetz, Vertreterin der Frauen, freute sich sehr, dass 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmer von jung bis alt an der rund einstündigen Veranstaltung teilnahmen. Kerstin Bollinger, die solche Seminare auch in Unternehmen anbietet, gab in ihrem Referat wertvolle Ratschläge. Das Thema Resilienz, also die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen, sei sehr wichtig geworden, berichtete sie. „Das normale Leben ist auf den Kopf gestellt.“ Viele Menschen sind krank geworden, haben ihre Lebensgrundlage, ihre Arbeit oder sogar Angehörige verloren. Und jeder habe seine Herausforderungen zu bewältigen.

Kerstin Bollinger führte sieben Schlüsselfaktoren an. Wenn man einen oder mehrere davon trainiert, kann man nach ihren Worten die eigene Psyche stärken. Dazu gehört der Optimismus. So sei es wichtig, davon auszugehen, dass „wir das Coronavirus in den Griff kriegen werden“. Weitere Faktoren sind Akzeptanz, Lösungsorientierung, die Opferrolle verlassen, Verantwortung für das eigene Leben übernehmen, Netzwerke aufbauen und die eigene Zukunft planen.

Die Mitglieder folgten den Ausführungen mit großem Interesse und waren am Ende dankbar für die Ratschläge.

In einem von VdK-Referentin Elisabeth Berger veranstalteten Seminar für Ehrenamtliche stellte Wolfgang Herdlicka, Trainer für Positive Psychologie, Übungen vor, mit denen man positive Emotionen erzeugen kann. Eine Möglichkeit sei es, abends schöne Erlebnisse des Tages aufzuschreiben. Außerdem empfahl Herdlicka, allein und ohne Handy einen Spaziergang zu machen und dabei zu beobachten, was es alles Wunderbares zu sehen oder zu hören gibt, wie zwitschernde Vögel, eine Blume, fröhliche Menschen oder einen Baum voller Blüten.



Bei einem Spaziergang im eigenen Wohnviertel gibt es Schönes zu entdecken wie einen blühenden Baum.  
Foto: Sebastian Heise

Sebastian Heise

## AUCH IM ROLLSTUHL KANN MAN TANZEN

**Para-Tanzsportler Erik Machens zeigt, wie es geht**

**Kann man im Rollstuhl tanzen? Aber sicher. Und wie das funktioniert, zeigt und erklärt Para-Tanzsportler Erik Machens interessierten Menschen mit und ohne Behinderung im Internet.**

Zu finden sind seine zwischen fünf und acht Minuten langen Videos auf YouTube unter dem Titel „Darf ich bitten ...? Rollstuhl-Tanz mit Erik Machens“. Darin vermittelt der 38-Jährige die Grundschriffe verschiedener Tänze. In der ersten Folge geht es um den Discofox, im zweiten Teil um den Walzer. Weitere Tanzvideos sind geplant.

Erik Machens gehört zu den Besten. Das untermauern auch seine Titel. Der gebürtige Hannoveraner ist Europa- und Vize-Europameister, zweifacher Vize-Weltmeister sowie mehrfacher Deutscher Meister im Rollstuhltanz und damit einer der erfolgreichsten deutschen Para-Tanzsportler.

Dass eine immense Freude am Tanzen in ihm schlummerte, war ihm allerdings lange nicht bewusst. Machens kam mit einem offenen Rücken zur Welt. Er hat eine inkomplette Querschnittslähmung von den Kniescheiben abwärts.

Dadurch war er früh auf Gehhilfen, später zunehmend auf den Rollstuhl angewiesen. Übers Tanzen machte er sich zu dieser Zeit kaum Gedanken.

Zwei junge Frauen, die ihn auf einer Party ansprachen und quasi auf die Tanzfläche zogen, änderten dies. „Macht es dir Spaß, tanzenden Leuten zuzuschauen?“, hatte ihn eine der beiden gefragt. Nein, tat es nicht. „Danach bin ich jedes Wochenende in Diskotheken gewesen und habe mich regelrecht freigetanz“, erinnert sich Machens.

Nach dem Umzug zum Studium nach Osnabrück wirkte er bei einem integrativen Musical mit und lernte dabei seine künftige Tanzpartnerin kennen – eine Fußgängerin. Beide nahmen 2009 an einem Workshop des damaligen Bundestrainers im Para-Tanzsport teil.

Und dieser „verpflichtete“ das Duo gleich für die Weltmeisterschaft im darauffolgenden Jahr, bei der sie zweimal Bronze gewannen.

2013 hörte die Tanzpartnerin auf, danach war er als Solotänzer sehr erfolgreich. Die WM 2019 war sein bisher letztes Turnier als Leistungssportler, dann kam die Corona-Pandemie. Der freiberufliche Kommunikationsdesigner und Kundenberater ist seitdem verstärkt als Blogger aktiv und will damit Interesse am Para-Tanzsport wecken.

Erik Machens in Aktion. Der 38-Jährige gehört zu den besten und erfolgreichsten deutschen Para-Tanzsportlern. Foto: Jacek Reda



**«In den Vereinen wird durchaus etwas für den Behindertensport getan.»**

Machens trainiert regelmäßig seine Ausdauer, Kraft und Flexibilität. Außerdem gibt er Tanzunterricht in Rheine, Bad Harzburg und bald auch in Osnabrück. „In den Vereinen wird durchaus etwas für den Behindertensport getan“, sagt Machens. Am Tanzen interessierten Rollstuhlfahrerinnen und -fahrern rät er, sich an Vereine mit Rollstuhltanzangebot zu wenden oder sich in Diskotheken tänzerisch selbst auszuprobieren. Einen Versuch ist es sicher wert.

*Mirko Besch*

# ERHOLUNG FÜR ERSCHÖPfte ELTERN

## Wer Anspruch auf eine Mutter- beziehungsweise Vater-Kind-Kur hat

**Kindererziehung kann für Eltern anstrengend sein – besonders für Berufstätige oder Alleinerziehende. Um Müttern und Vätern eine Auszeit zu ermöglichen, gibt es die Mutter- beziehungsweise Vater-Kind-Kur. Voraussetzung dafür ist ein ärztliches Attest und die Bewilligung der Krankenkasse.**

Anspruch auf eine Mutter- beziehungsweise Vater-Kind-Kur haben alle Mütter und Väter, unabhängig davon, ob sie berufstätig sind oder nicht. Die Maßnahme soll der gesundheitlichen Vorbeugung dienen. Während des Aufenthalts in einer Klinik lernen die Eltern, ihren anstrengenden Alltag besser zu bewältigen und sich wieder mehr um sich selbst zu kümmern.

Kinder bis zwölf Jahre – in Ausnahmefällen sogar bis 14 Jahre – können den Elternteil zur Kur begleiten. Für Kinder mit einer Behinderung gilt keine Altersgrenze. Allerdings gibt es nur wenige Kliniken, die Mütter mit Kindern mit Behinderung aufnehmen. Hier kann es unter Umständen zu sehr langen Anfahrtswegen kommen.

Andere Kliniken wiederum haben sich auf alleinerziehende Mütter oder auf Mütter und Väter in Trennungs- und Schei-

dungssituationen spezialisiert. Bei der Auswahl der geeigneten Einrichtung kann man sich bei den Wohlfahrtsverbänden des Müttergenesungswerks beraten lassen: bei der AWO, Caritas, Diakonie, beim Deutschen Roten Kreuz sowie beim Paritätischen.

Die Kur kann auch außerhalb der Schulferien erfolgen. Sämtliche Kliniken bieten Kinderbetreuung sowie schulbegleitenden Unterricht an. Daneben soll die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt werden, etwa durch gemeinsame Aktivitäten. Hat das Kind ebenfalls ein Attest, kann es eigene medizinische Anwendungen bekommen.

Der Weg zur Mutter- beziehungsweise Vater-Kind-Kur führt über den Hausarzt. Träger der Maßnahme sind die gesetzlichen Krankenkassen. Der Arzt stellt ein Attest aus, das bei der Krankenkasse eingereicht wird. Diese überprüft den Antrag und genehmigt ihn.

In der Regel dauert eine Kur drei Wochen. Falls medizinisch notwendig, kann sie verlängert werden. Den Antrag dazu stellt der behandelnde Arzt. Liegen medizinische oder psychische Gründe vor, können Eltern alle vier Jahre eine Kur in Anspruch nehmen. Wer eine chronische Erkrankung oder Behinderung hat, kann sogar alle zwei Jahre einen Antrag stellen. Um den Kur-Erfolg langfristig zu sichern, gibt es Nachsorgeangebote.

*Annette Liebmann*



Während des Lockdowns waren Eltern stark gefordert: Viele arbeiteten im Homeoffice und mussten gleichzeitig auf die Kinder aufpassen.  
Foto: Pixabay.de/Standsome

## INTEGRATIVER FITNESSVEREIN STARTET BEWEGUNGSCHALLENGE

„Corona-Lockdown und Challenges – zwei Dinge, die mittlerweile zusammengehören wie Pech und Schwefel“, weiß Margitta Schulz aus Ansbach. Wer hat sich seit dem Pandemiebeginn noch nicht an eine neue Aufgabe gewagt, in den langen Monaten, in denen man mehr Zeit zur Verfügung hatte als jemals zuvor?

Foto: District91



Viele dieser Challenges zielten darauf ab, nicht zur lebenden Couch-Potato zu werden und sich stattdessen mehr zu bewegen. Wohnt man zusammen mit Freund\*innen, Familie oder Partner\*in, kann man sich gemeinsam Ziele setzen und verspürt auch einen gewissen Druck, dranzubleiben. Aber alleine schwindet die Motivation für eine Challenge unter Umständen viel schneller. Der integrative Fitnessverein District91 aus Ansbach leistet hier spannende Abhilfe.

### District-91 Fitnessverein e.V.

Der integrative Fitnessverein District91 am Martin-Luther-Platz in Ansbach ist ein Ort für alle Menschen, die gemeinsam Sport machen möchten. Für den Gesundheits-, Senior\*innen- und Behindertensportverein ist das größte Ziel, das seelische Körper- und Wohlbefinden durch regelmäßige Übungs-

stunden zu verbessern und gleichzeitig Menschen zusammenzubringen. Das geht zum Beispiel bei unterschiedlichen Sportkursen, Gymnastik oder Rehasport.

Durch die Corona-Pandemie musste auch der Verein seine Kurse einstellen. Was tun? Challenges gibt es genug, dachte die Vereinsvorsitzende Margitta Schulz und fragte sich: „Aber wie können wir alle, auch Menschen mit Behinderung und Senior\*innen, dazu bringen, mitzumachen und sich mehr zu bewegen?“

Nach langen Gesprächen mit den Mitgliedern und Ulrike Meyer vom Vereinspartner Offenen Hilfen ARON nahm eine Idee schließlich konkrete Formen an, und zwar die einer virtuellen Schrittchallenge. Dabei sollte nicht eine Einzelleistung, sondern die Gemeinschaft im Vordergrund stehen, mit einer Schrittvorgabe, zu der jede und jeder seine Schritte dazu gibt.

„Damit ging die Arbeit dann so richtig los,“ erinnert sich Margitta Schulz, „und sie forderte uns bis an unsere Grenzen mit nicht enden wollenden Problemen, z.B. ‚nur 10 Prozent unserer Sportler\*innen sind online unterwegs‘, ‚wir haben keine Schrittzähler‘, ‚wir müssen erst die Betreuerzustimmungen einholen‘ und, und, und...“

Doch Margitta Schulz und ihr Team ließen sich davon nicht abhalten und meisterten alle Hürden. „Wir kauften Schrittzähler, sammelten Anmeldungen, führten lange Gespräche, legten TN-Gebühren aus und waren am Ende stolz über den regen Zuspruch.“ Denn der Verein schaffte es, eine gemeinsame Challenge ins Leben zu rufen, um sich in der schwierigen Zeit gegenseitig zu motivieren und zu unterstützen: die Step-by-Step Challenge.

### Step-by-Step

Bei dieser virtuellen Challenge geht es darum, gemeinsam 48 Millionen Schritte in 31 Tagen zu sammeln. „Das klingt erst mal nach einem ordentlichen Ziel, beteiligen sich allerdings genug Menschen, ist es ein Leichtes, die Schrittzahl zu erreichen“, erklärt Margitta Schulz. Genug Menschen sind in diesem Fall mindestens 200 Teilnehmer. Der Verein heißt dabei jeden willkommen, der motiviert ist, Schritte zu sammeln – egal ob jung oder alt, ob mit oder ohne Handicap. Die Challenge verfolgt neben den angepeilten Schritten aber auch das Ziel, alle Teilnehmer\*innen täglich daran zu erinnern, sich zu bewegen, fit zu bleiben und eine Routine zu entwickeln. Hat man die ersten Tage erstmal geschafft, kann man auch nach der Challenge am Ball bleiben.

### Gleichberechtigtes Miteinander im Sport

Am 31.03.2021 endete die erste Schrittchallenge des integrativen Fitnessvereins district91 aus Ansbach. Insgesamt kamen dabei 15.920.592 Schritte zusammen.

Das Besondere daran war, dass Menschen mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen zusammen darum kämpften, gemeinsam ein Ziel zu erreichen. Von jungen Teilnehmer\*innen mit und ohne Handicap über Sportler\*innen und Nichtsportler\*innen bis hin zu den Senior\*innen waren alle mit Begeisterung dabei.

„Wir wollen ein Zeichen für das offene und gleichberechtigte Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung setzen“, sagt Vereinsvorsitzende Margitta Schulz. „Also stellt euch Eurer eigenen Herausforderung für mehr Bewegung und helfte damit auch anderen, ihre Ziele zu erreichen.“

Anderen Vereinen rät sie: „Seid dabei, helfte denen, die jetzt nichts machen können, unterstütze eure Mitglieder und bietete ihnen Alternativen.“

Ihr werdet Euch wundern, welche Resonanz Ihr zurückbekommt! Ich stehe Euch mit Rat und Tat zur Seite. Denn nur ZUSAMMEN können wir viel bewegen und die Welt ein Stückchen besser machen.

### Das Fazit nach der ersten Schritte Challenge

Die Teilnehmer\*innen waren hoch motiviert und begeistert und stellten fest, dass es gar nicht so einfach ist, täglich auf 10 000 Schritte zu kommen: „Mein Beitrag zur Challenge! War toll, dabei gewesen zu sein! Danke!“ (Nadja) „Hat sehr viel Spaß gebracht“ (Angie und Julia) „Wir sind happy! Wir werden weiterlaufen und wir würden uns über eine Fortsetzung freuen“ (Offene Hilfen ARON).

MS/red

Die nächste Challenge ist bereits organisiert! Sie findet vom 01.06. bis 01.07.21 wieder in virtueller Zusammenarbeit statt.

Informationen gibt es unter: <https://district-91.de>.

## INKLUSION IM SPORTVEREIN

### Das Kompetenzzentrum Inklusionssport in Landsberg am Lech

**Wie kann Inklusion im Verein gelingen? Welche Voraussetzungen sind dafür nötig? Diese und mehr Fragen hat BVS Bayern-Referentin Mirella Fußeder in einem Vortrag in Landsberg am Lech beantwortet.**

Inklusion im Sport zählt beim BVS Bayern zu den wichtigsten Zielen unserer Arbeit – und in der Theorie ist dies auch mehr als einleuchtend. Doch Sportvereine und Verbände stehen vor der Aufgabe, Inklusion im Alltag umzusetzen und zu verankern. Dabei entstehen häufig Fragen, und bisweilen herrscht auch große Unsicherheit.

#### Inklusion im Sportverein – ein Projekt für alle

Daher hat das Kompetenzzentrum Inklusionssport in Landsberg am Lech an einer Fortbildungsreihe zum Thema Inklusion mit einem eigenen Workshop teilgenommen. Ziel war es, Ängste abzubauen, Grundwissen zu vermitteln und die Chancen inklusiver Sportangebote für Vereine herauszustellen.

Eine Einführung in die Grundlagen der Inklusion und ein Überblick über die UN-Behindertenrechtskonvention waren der Einstieg in den Vortrag. Auch die Arbeit des BVS Bayern wurde vorgestellt.

Foto: BVS Bayern



Das Herzstück bildete die Erklärung von Variationen und Anpassungen der Sportarten, um sie inklusiv zu gestalten, damit auch Menschen mit Behinderung den Sport genießen können.

#### Qualifizierung für Inklusion – so einfach geht's

Im Hinblick auf eine praktische Umsetzung erläuterte Mirella Fußeder die verschiedenen Aus- und Fortbildungen im Bereich Inklusion. Im Anschluss konnten die Teilnehmenden noch offene Fragen mit der Referentin klären und von der Expertise des Kompetenzzentrums profitieren.



Der Termin fand am 22. April 2021 online statt und wurde rege besucht. Zu dem Vortrag kamen Mitarbeiter\*innen der Lebenshilfe aus verschiedenen Standorten in Bayern sowie Vertreter\*innen von Special Olympics Bayern, des Bayerischen Fußball-Verbands und aus Vereinen der Sportarten Leichtathletik, Klettern/Wandern, Schwimmen und Fußball.

MF/red

## FAMILIENSPORT INKLUSIV

Gemeinschaftsprojekt des BVS Bayern mit weiteren Sportverbänden und der Hochschule für angewandtes Management Ismaning

Familien mit Kindern mit Behinderung sind eine Zielgruppe in der Mitte unserer Gesellschaft, die bisher nur selten in die Sportfamilien unserer Sportvereine einbezogen worden ist.

Basierend auf den langjährigen Erfahrungen (1983 bis 2010) von inklusiven Familiensportgruppen, z. B. an der Universität Würzburg unter Leitung von Prof. Dr. Peter Kapustin (Familiensportclub Lebenshilfe e. V.) oder in Nürnberg, verstärkte sich die

Eine differenzierte Evaluationsstudie zu fast 30 Jahren inklusiven Familiensports bestärkte das Projekt-Team (Prof. Dr. Sandra Müller, Prof. Dr. Peter Kapustin als Initiator und Berater, Wiss. Assistenten Benjamin Birzer, Daniel Möller und Anna Sehorz), dem Bayerischen Staatsministerium für Fa-

Gemeinsam bergauf und bergab



...durch die Wurfpassel!

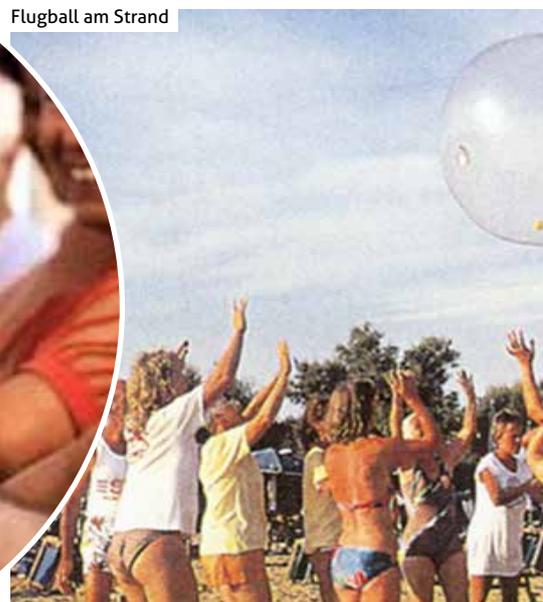
Idee einer weiteren Verbreitung dieser Variante des Breiten- und Freizeitsports in bayerischen Vereinen.

Schwungtuch und leichte Bälle



Familienskilauf

Flugball am Strand



milie, Arbeit und Soziales dieses Projekt vorzustellen und um Unterstützung zu bitten.

Dank der positiven Entscheidung von Staatsministerin Carolina Trautner konnte im Oktober 2020 das Projekt trotz Corona gestartet werden.

Der BVS Bayern als kompetenter und erfahrener Partner sieht sich in der Mitverantwortung für eine erfolgreiche Vorbereitung und – sobald die Corona-Entwicklung dies zulässt – für eine inklusive Familiensportpraxis in Sportvereinen.

Die wöchentlichen Sportstunden der Familien mit Kindern mit und ohne Behinderungen, gemeinsame Familiensportferien im Sommer und im Winter, aber auch Familienfeiern und Familiensportpräsentationen bei besonde-

ren Anlässen, wie z. B. dem Deutschen Turnfest, Kirchentagen, Sport-Shows mit medialer Öffentlichkeit waren für alle Familien eine starke Ermutigung.

Sie fühlten sich in und durch Sport im gesellschaftlichen und kulturellen Leben integriert und gestärkt, so die Ergebnisse der Evaluation.



Wir ziehen an einem Strang

familienoffenen Sportfachverbänden unter der Moderation des BLSV und auch in Partnerschaft mit der Lebenshilfe Bayern und weiteren Familienorganisationen das Projekt FAMILIENSportInklusiv mit seinen Erfahrungen und Möglichkeiten unterstützen.

Ein erster und wichtiger Schritt ist die Vorbereitung einer breit gefächerten Übungsleiter\*innen-Fortbildung mit Sonder-Lizenz im Herbst 2021.

BB/red



Der BVS Bayern will gemeinsam mit z.B. dem Bayerischen Turnverband, Special Olympics Bayern und weiteren

Handtücher und leichte Bälle



Mutter- und Kinderrodeln. Fotos: P. Kapustin

#### Wichtig:

Wir suchen Sportvereine, die bereits Familiensport anbieten oder in Zukunft anbieten wollen, wobei sie auch offen für Familien mit beeinträchtigten Kindern sind.

Weitere Informationen zur Projektentwicklung und Realisierung sind auf dieser Website zu finden: <https://familiensportinklusiv.de/medien/>

## DAS IST SPITZE!

Die Integrative Sportgruppe des TV 1884 Kahl am Main e.V. dankt herzlich für die Spende des BVS aus den Projekten „EISs auf Rädern“ und „Rund um Bayern“

verschiedene körperliche und geistige Fähigkeiten und eine große Gemeinsamkeit haben: sie wollen sich in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten fit halten.

umfasst, können die Teilnehmer\*innen motorische Geschicklichkeit, Fitness und Ausdauer verbessern.

Nach dem Sport in der Halle ging es vor Corona nochmal in die Schwimmhalle, um bei Wassergymnastik, Wasserspielen oder auch Wettschwimmen das frische Nass zu erleben - und so soll es hoffentlich bald auch wieder werden. In den Sommermonaten wird die Sportstunde manchmal ins Freie verlagert, denn wir trainieren auch leichtathletische Disziplinen.

Bei allem steht die Freude an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Tun im Vordergrund. Einige von uns trainieren schon seit mehr als 10 Jahren für das Sportabzeichen und wurden dafür mit Urkunden belohnt.

Normalerweise treffen wir uns jeden zweiten Samstag von 15.00 bis 16.30 Uhr in der Kaldaha-Turn- bzw. Schwimmhalle. Derzeit sind leider nur Online-Treffen möglich.“

TB/red



Übungsleiterin Traudl Bergmann freut sich sehr über die Spendengelder: „Gerade jetzt in der Corona-Zeit, in der wir uns leider nicht wie gewohnt zum Sport treffen können, haben wir mit der Spende Kleingeräte angeschafft, die wir flexibel nutzen können: z.B. daheim beim virtuellen Sport-Meeting, beim Sport in unserem großen Stadion – sobald das wieder möglich ist – oder im Wald im Fitness-Parcours.

Entsprechend den individuellen Fähigkeiten kann jede und jeder die Übungen machen, die sie/er sich zutraut. Mit einem abwechslungsreichen Sportangebot, das Gymnastik, Konditionstraining, Spiele und auch Geräteturnen

Um fit zu bleiben, haben wir uns für Rubberbänder, Tennisringe, Bohnensäckchen und Hanteln entschieden.

Wir, das sind Sportler\*innen etwa zwischen acht und vierzig Jahren. Vielfalt gilt für unsere integrative Sportgruppe in mehrfacher Hinsicht. Denn hierher kommen Kinder, Jugendliche und jung gebliebene Erwachsene, die ganz un-



## PARA LEICHTATHLETIK BEIM BVS BAYERN

2022 findet die Deutsche Meisterschaft in München statt

Seit dem vergangenen Herbst hat sich bei uns im Bereich Para Leichtathletik einiges getan. Denn im September 2020 konnten wir mit unserem neuen Landestrainer Carlos Ávila de Borba einen Vollprofi mit großem Erfahrungsschatz in unsere Reihen holen (der SpoKa berichtete). In dieser kurzen Zeit haben die Aktivitäten in der bayerischen Para Leichtathletik schon gehörig an Fahrt aufgenommen.

Neben dem Aufbau von Kooperationen in allen sieben Regierungsbezirken wurde nun auch ein vielversprechender Landeskader aufgestellt. Bereits zwölf Athlet\*innen trainieren in unterschiedlichen Disziplinen der Para Leichtathletik. Und der erste wichtige Wettkampf steht schon vor der Tür: „Es freut mich sehr, dass wir bei dem ersten Internationalen Meeting in Leverkusen am 25. Juni mit vier Athlet\*innen vertreten sind“, so der Landestrainer. In Nordrhein-Westfalen treten an:

- Julia Porzelt, TUS Prien, 100m Lauf
- Luana Neburagho, TSV Schwaben Augsburg, 100m Lauf und Weitsprung
- Mile Sola, TSV Marktoberdorf, Kugelstoßen
- Daniel Sperl, TSV Wörth a. d. Donau, 100m Lauf

Luana Neburagho und Leon Schnellinger



Tim Opitz

Trainiert haben unsere Athlet\*innen für dieses wichtige Event jeden Dienstag und Donnerstag beim Kadertraining auf dem Gelände des Post SV München. „Wir sind sehr froh, dass wir mit dem Post SV München einen super Kooperationspartner gefunden haben, der uns in jeder Hinsicht unterstützt“, erklärt Ávila de Borba.

Der Kader ist weiterhin auf der Suche nach Nachwuchstalenten. Die aktive Sichtung wurde in diesem Jahr aber leider durch die Corona-Pandemie ausgebremst. So mussten die Talenttage in Regensburg zunächst abgesagt werden. Geplant sind aber Nachholtermine in München, Regensburg, Augsburg, Marktoberdorf und Würzburg, sobald es die Lage zulässt.

Abhängig von den jeweiligen Bedingungen sind für Ende September darüber hinaus Sichtungstage für Wurfdisziplinen in Würzburg angesetzt. Diese richten sich besonders an bereits aktive Sportler\*innen. „Schweren Herzens mussten wir auch die für Juli geplante Bayerische und Süddeutsche Meisterschaft in München absagen“, so der Landestrainer.

Doch Aufgeben war keine Option: Wir haben uns erfolgreich weiter beworben, und es ist dank unseres Landestrainers gelungen, sogar die Deutsche Meisterschaft im nächsten Jahr am 18. und 19. Juni nach München zu holen.

Auf dieses großartige Event freuen wir uns sehr und können kaum erwarten, es auszurichten. Unser langfristiges Ziel ist es, die Para Leichtathletik in Bayern voranzubringen und sie mehr ins Rampenlicht zu rücken.

Julia Porzelt. Fotos: BVS Bayern



Aus unserem Leistungsprogramm können dann Athlet\*innen auf nationalem und internationalem Niveau hervorgehen und Bayern in dieser Sportart konkurrenzfähig machen.

Dies wäre aber nicht ohne die Abteilungsleiter und Vereine möglich, die mit uns kooperieren und uns helfen, dieses Ziel zu erreichen – danke dafür!

red

## LANDESKADER ROLLSTUHLBASKETBALL STARTET EINDRUCKSVOLL IN DIE LEHRGANGSSAISON 2021

Am 15.05.2021 fand sich der Rollstuhlbasketball Landeskader zum ersten Mal in diesem Jahr zu einem offiziellen Leistungslehrgang zusammen.

Insgesamt nahmen an dieser Maßnahme 17 Athleten\*innen aus ganz Bayern teil. Das Trainerteam rund um Landes-trainer Sebastian Gillsch konnte sprichwörtlich aus dem Vollen schöpfen!



Wie schon im vergangenen Jahr ist es den Rollstuhlbasketballern des BVS Bayern auch jetzt wieder hervorragend gelungen, die „kaderfreie“ Zeit, welche aus der anhaltenden pandemischen Situation resultierte, durch interaktive Meetings und wöchentliche Kleingruppen-/Individualtrainings an den Standorten Bayreuth und München zu überbrücken. In den Kleingruppen arbeiten die Spieler\*innen an sportartspezifischen Grundtechniken.

So stehen neben Einheiten zur Rollstuhltechnik, der allgemeinen Athletik, dem Ballhandling auch viele Wurftrainings auf dem Programm. „Das Trainerteam und die Athlet\*innen sind wirklich extrem dankbar für die Option

und Möglichkeit, in dieser noch immer herausfordernden Zeit stets physisch in der Halle trainieren zu dürfen“, sagt Landestrainer Sebastian Gillsch.

Trotz dieses regelmäßigen Trainings war die Vorfreude auf den ersten Leistungslehrgang bei allen Beteiligten deutlich zu spüren. Voller Motivation startete das Team, das erstmals auch auf die Athleten\*innen der „frisch“ nach Bayern gewechselten BBU´01 aus Ulm zurückgreifen konnte, in den Trainingstag.

Nach einem ausgiebigen Aufwärm- & Kennenlernprogramm absolvierten die Sportler\*innen ein Zirkeltraining mit den Schwerpunkten Passen – Ballhandling – Werfen. Im Anschluss an die Mittagspause wurde kurzerhand ein teaminternes Testspiel organisiert. In insgesamt sechs gespielten Vierteln lieferten sich die Spieler\*innen ein stets faires und extrem ausgeglichenes Match auf hohem Niveau.

Das Fazit des Trainerteams fällt nach dem ersten, gemeinsamen Leistungslehrgang absolut positiv aus: „Aufgrund der immer noch sehr unsicheren Situation bezüglich der Einschränkungen im Bereich des Vereinstrainings sind wir ohne große Erwartungen in die Maßnahme gestartet,“ so Assistentztrainerin Birgit Meitner.

Doch dann zeigte sich schnell, dass die Mädels und Jungs keinerlei „Rost“ angesetzt hatten, ganz im Gegenteil. „Durch die gute Verfassung unserer Schützlinge ist es unter strenger Einhaltung des geltenden Hygieneschutzkonzept gelungen, einen reibungslosen und qualitativ hochwertigen Trainingsbetrieb zu gewährleisten“, freut sich Meitner.

Nachdem die Lehrgangssaison nun erfolgreich gestartet ist, fiebern alle den nächsten Maßnahmen entgegen, die bereits im Juni und Juli geplant sind. Hier will das Team an die Trainingserfolge anknüpfen, um neben der individuellen Entwicklung auch das Teamgefüge weiter zu vernetzen und so den nächsten Schritt in Richtung Deutsche Meisterschaft der Junioren gehen.



Fotos: Sebastian Gillsch

Auch in den kommenden Wochen und Monaten wird der BVS Bayern alles daran setzen, seinen Talenten den bestmöglichen Support zukommen zu lassen! So soll das Trainingsangebot sukzessive im Einklang mit geltenden Regelungen hochgefahren werden. „Neben weiteren Trainings- und Lehrgangsmaßnahmen für die etablierten Kaderathlet\*innen wollen wir auch im Perspektivbereich Trainingsanreize setzen,“ so der Landestrainer Sebastian Gillsch.

SG/red



## DER LANDESKADER PARA SCHWIMMEN IM TRAININGSLAGER

Mit sechs Kaderschwimmer\*innen des BVS Bayern fand das Trainingslager in der zweiten Osterferienwoche in der Sportschule des LSBH in Frankfurt unter sehr guten Bedingungen statt.

Die Trainingswoche wurde gemeinsam mit dem Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (HBRS) geplant und durchgeführt. Die Vorlage aktueller negativer SARS-CoV2-Tests war Voraussetzung für die Anreise, der Trainingsbetrieb in einem abgesicherten Umfeld unter Einhaltung der AHA-Regeln gegeben.

„Die Trainingsstätten (Schwimmbad, Turnhallen, Seminarraum, Restaurant und Athletenzimmer) liegen gut erreichbar in einem Gebäudekomplex. Andere Sportarten waren kaum vertreten, so dass wir beinahe „einsam“ die Einrichtungen in einer Blase zur Verfügung hatten“, berichtet Landestrainer Christian Balaun.



Die insgesamt 13 teilnehmenden Kaderathlet\*innen waren in Alter und Leistungsentwicklung breit aufgestellt (10-19 Jahre, repräsentierte Startklassen von S8-S14 und AB) und wurden von drei Trainer\*innen angeleitet und betreut.

Im Landtraining wurde an der Stabilisierung, Mobilisierung und mit Bewegungsspielen gearbeitet. Die Erfahrung, im Landtraining mit (FFP2) Masken zu arbeiten, zeigte gleichzeitig die Grenzen der Belastbarkeit auf. Als Abwechslung durften die Teilnehmenden in einer „Dunkeleinheit“ nur mit Unterwasserbeleuchtung ins Becken springen.

### «Aber wir machen weiter!»

Nach intensiven Tagen voller Erfahrungsaustausch und Spaß am engagierten Training reisten alle wieder ab in ihre Heimatvereine, um das neu Gelernte kontinuierlich in den Trainingsalltag zu integrieren.

Die lokalen Trainingsmöglichkeiten sind auch für Kaderathlet\*innen während der Beschränkungen durch die Pandemie sehr unterschiedlich und weit entfernt von jeglicher Normalität und Effektivität. „Aber wir machen weiter!“, verspricht Landestrainer Christian Balaun.

CB/red



Fotos: Michael Lapp (snap-pix), Christian Balaun

„Einzig die Vorgaben durch das Hygienekonzept schränkten gemeinsame Aktivitäten ein. Selbst zum Essen war jeder für sich auf seinem Zimmer. Den nahegelegenen Wald nutzten wir dafür zu gemeinsamer Bewegung an der frischen Luft.“ Eine Woche Training mit täglich zwei Wasser- und einer Landeinheit standen auf dem Programm.

Auf vier 50m Bahnen konnte dem Leistungsstand entsprechend trainiert werden. Der Schwerpunkt lag auf der individuellen technischen Entwicklung sowie Variationen der eigenen Bewegungsmuster als Entwicklungschance für eine effektivere Antriebsleistung.



## MIT SCHNEID DEN STRAUSS AUSFECHTEN

### 2. Landesleistungslehrgang des BVS Bayern Landeskaders Rollstuhlfechten

Der Lehrgang umfasste 4 Tage mit jeweils 6 Trainingsstunden. Der erste Lehrgangstag startete gleich mit einem Mannschaftsgefecht der drei Landeskaderfechter Didier, Hüseyin und Sasha gegen den Trainer Jürgen.

Die Regeln beim Mannschaftsgefecht (normalerweise 3 gegen 3) schreiben einen Wechsel der Athleten vor, sobald einer der beiden den nächsten Trefferstand erreicht hat, der durch 5 teilbar ist.

Jürgen kam so auf 9 Gefechte ohne Wechsel und entschied den Wettkampf 45 zu 13 für sich.

Das 6-stündige Training mit Säbel und Degen im tageweisen Wechsel der Waffen sollte sowohl die Technik verbessern als auch Strategie und Mannschaftsgefühl stärken.



Abteilungsleiter Jürgen Zielinski-Lick: „Sehr gefreut hat uns der Besuch von Hugo Rädler, der im Para Eishockey für das Team Deutschland startet und nun plant, Fechten als Zweitsport besser kennenzulernen.“

**«Die Trainer Dominik Nagel und Timmy Bauer waren mit den erzielten Leistungen sehr zufrieden.»**



Nach 4 Trainingstagen wurde der Wettkampf wiederholt, und diesmal stand es nur noch 45 zu 32 für den Trainer - eine enorme Steigerung der Fechter!

Bis zur Deutschen Meisterschaft, die durch den Fechtclub München e.V. im Werksviertel-Mitte in München ausgerichtet wird, plant das Team noch einige intensive Trainingseinheiten, um an die Erfolge vom Vorjahr anknüpfen zu können.

Kimo Quaintance, ein USA Junioren Staatsmeister, unterstützt als fester Trainingspartner den bayerischen Landeskader, das ist natürlich super.“

Die Trainer Dominik Nagel (Degen, Fechtclub Gröbenzell e.V.) und Timmy Bauer (Säbel, KTF Luitpold e.V.) waren mit den erzielten Leistungen sehr zufrieden.

JZL/red



Fotos: Fechtclub München e.V.

# GUTE SICHTUNG – ENTÄUSCHUNG BEIM WELTCUP

## Bayerns hochklassiger Para Kanute muss noch auf Paralympics-Start warten

15 Sportler und Sportlerinnen aus neun Vereinen stellten sich der Herausforderung und kämpften um die Plätze in der deutschen Nationalmannschaft auf der Wedau in Duisburg, darunter auch der Kleinheubacher Felix Höfner. Die Rennen über die für Para Kanuten übliche 200 m-Strecke fanden wie immer zusammen für die olympischen und paralympischen Disziplinen statt.

Ich hatte das nach den coronabedingten Trainingseinschränkungen nicht erwartet. Jetzt gilt es, im Training weiterzuarbeiten, um mich weiter zu verbessern.“

Einzig Tom Kierey (KC Borussia Berlin) erreichte bei den Herren die A-Norm und machte damit den bisher einzigen Startplatz für Tokio bei den Männern in der Startklasse KL3 fix.

So musste der 16-jährige Rollstuhlfahrer in der gleichen Klasse wie Tom Kierey starten. Im Gegensatz zu dem Berliner Para Kanu-Ass kann der deutlich schwerer behinderte Felix Höfner allerdings nicht mit den Füßen steuern.

**«Die Konkurrenz in dieser Startklasse mit den leichtesten Behinderungen ist unglaublich groß.»**



Foto: Oliver Strubel/DKV

Trotz des kalten Windes und bei Wassertemperaturen von knapp über 9 Graderreichten gleich vier Damen auf Anhieb die A-Norm des DKV und des DBS. Der DBS ist dann auch die letztendlich entscheidende Instanz, der die Nominierung der Athlet\*innen für die Nationalmannschaft vornimmt.

In der stark besetzten Startklasse KL2 lieferte sich Ivo Kilian vom Halleschen KC 54 einen harten Kampf mit dem erst 16-jährigen Felix Höfner (SC DHfK Leipzig/WSG Kleinheubach).

In beiden Rennen lag am Ende der junge Rollstuhlfahrer vorn. Beide kämpften in Szeged um den begehrten Startplatz für die Paralympics, da es für beide zur B-Norm gereicht hatte.

Felix Höfner, der derzeit einzige hochklassige bayerische Para Kanute, sagte nach seinen Rennen: „Einfach überraschend, wie das für mich ausging.“

### Tokio-Aus durch neue Klassifizierung

Nach dem guten Sichtungsergebnis zerplatzte Felix Höfners Traum von Tokio dann leider an der neuen Klassifizierung. Beim Weltcup in Szeged ging es auch im Para Kanu in die entscheidende Phase um die Tickets für Tokio. Beste Chancen wurden im Vorfeld Felix Höfner von der WSG Kleinheubach ausgerechnet.

Doch die ICF hat den Youngster von der KL2 in die KL3 „gesetzt“ – entgegen der nationalen Klassifizierung, bei der Höfner noch in der KL2 starten konnte. Der Protest seitens des Deutschen Kanu-Verbandes wurde abgewiesen.

Bundestrainer Andre Brendel dazu: „Natürlich ist es ein Schlag gewesen. Damit haben wir nicht gerechnet, dass 1 Punkt mehr in der medizinischen Klassifizierung gleich noch mehr Punkte in der technischen Klassifizierung nach sich ziehen wird, und Felix damit am unteren Ende der KL 3 endet.“

Er kann lediglich die Paddel benutzen, um die Richtung zu halten. Sein Steuer ist festgestellt. Eine ganz klare Benachteiligung für den Kleinheubacher, der seit 2020 in Leipzig trainiert und jetzt auch für den SC DHfK Leipzig startet.

Dennoch überraschte er wohl die meisten mit seinem furiosen Rennen im Vorlauf der KL 3. Er zeigte keinerlei Respekt vor den arrivierten schnellen Parakanuten in dieser Startklasse und fuhr in 48,13 Sekunden auf den 4. Platz.

Die Erholungsphase zwischen Vorlauf und Zwischenlauf reichte jedoch nicht aus, um erneut eine gleichwertige Leistung aufbieten zu können.

Tom Kierey (KC Borussia Berlin und Silbermedaillengewinner der Paralympics in Rio) fuhr mit 43,67 Sekunden sicher ins Finale, in dem er den 5. Platz belegte.

Die Konkurrenz in dieser Startklasse mit den leichtesten Behinderungen ist unglaublich groß: Der Sieger Serhii Yemelianov aus der Ukraine kam in 40,44 Sekunden ins Ziel.

Im Moment muss der junge Felix Höfner alle Chancen auf das Tokio-Ticket abschreiben. Eine Änderung der Startklasse kann frühestens nach den Paralympics bei der Weltmeisterschaft in Kopenhagen erfolgen. Und mit erst 16 Jahren bleibt immer noch die Chance auf Paris 2024. Dieses Ziel hatte er ohnehin ursprünglich angestrebt.

CS/red

## OBERBAYERN

### Stabwechsel in Waldkraiburg

#### Reha-Sportverein Waldkraiburg e.V. wählt 1. Vorsitzenden durch Briefwahl

14 Jahre lang, seit 2007, stand Rudi Jank an der Spitze des Reha-Sportvereins Waldkraiburg e.V.

Schon in der Mitgliederversammlung Anfang 2020 hatte er angekündigt, sich von diesem Amt zurückziehen zu wollen. Doch dann kam Corona.

#### «So klappte es erst im dritten Anlauf mit einer Briefwahl.»

Die Wahl eines Nachfolgers war weder in einer geplanten außerordentlichen Mitgliederversammlung im Sommer 2020 noch in einer ordentlichen Mitgliederversammlung 2021 möglich. So klappte es erst im dritten Anlauf mit einer Briefwahl. Möglich war das durch das „COVID-19 Abmilderungsgesetz und Vereinsrecht“. Bereits im Februar 2021 hatten die Vereinsmitglieder durch schriftliche Zustimmung den Weg für die Briefwahl freigemacht.

„Es ist erfreulich, dass das Interesse und die Beteiligung der 230 Mitglieder bei der brieflichen Abstimmung für die Wahl eines 1. Vorsitzenden und die Zustimmung für eine Beitragssenkung für die Jahre 2021 und 2022 außergewöhnlich hoch war und abschließend eindeutige Ergebnisse zustande gekommen sind“, freut sich der neue 1. Vorsitzende Michael Bartesch.

Bis zum Abgabetermin am 10. April 2021 sind 181 Wahlbriefe mit den beiden Stimmzetteln bei Schriftführer Johann Diwok eingegangen.

Das sind fast 79 Prozent aller Mitglieder, die sich an den Abstimmungen beteiligten.

Auf Michael Bartesch, den einzigen Kandidaten, entfielen 177 Stimmen, auf eine andere wählbare Person entfiel 1 Stimme.

Bartesch engagiert sich bereits seit 2009 im Reha-Sportverein, unter anderem betreut er die Homepage und begeistert die Mitglieder für die Aktion STADTRADELN.

Damit wurde Michael Bartesch zum 1. Vorsitzenden des Reha-Sportvereins Waldkraiburg e.V. gewählt.

Mit 168 Ja-Stimmen und 13 Nein-Stimmen wurde eine Beitragssenkung um 33 Prozent für die beiden Jahre 2021 und 2022 aufgrund der wenigen durchgeführten Übungsstunden in den acht Sparten und Aktivitäten im Verein im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie begründet und eine Senkung befürwortet.

#### Rudi Jank, langjähriger Vorsitzender, gratulierte zur Wahl

Rudi Jank, der sich nicht mehr zu Wahl stellte, gratulierte seinem Nachfolger und dem Verein mit herzlichen Worten:

„Liebe Sportfreunde, nach vielen Hürden wegen der Corona Pandemie ist es nun doch gelungen, einen neuen ersten Vorsitzenden per Briefwahl zu wählen.

Ich beglückwünsche Michael Bartesch ganz herzlich zu diesem Erfolg und wünsche ihm alles Gute.

Ein Dank geht an alle, die sich an der Briefwahl und der vorausgegangenen Zustimmung zur Briefwahl beteiligt haben. Vieles wird künftig, wie auch schon Monate davor, im engeren Vorstand zu entscheiden sein.

Dazu wünsche ich Michael, Wolfgang, Johann, Sylvia und weiteren Helfern viel Erfolg und danke für das Engagement.

Der Dank gilt auch allen Personen im Vorstandsteam sowie den Übungsleiter\*innen und Spartensprecher\*innen.

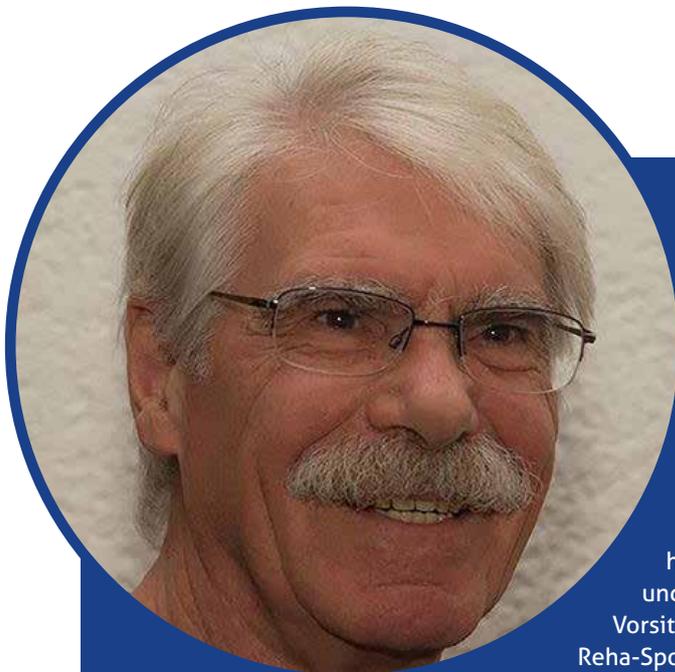
Vielen Dank auch allen außerhalb des vorgenannten Personenkreises für ihr Engagement.

Ich wünsche der Vereinsführung eine gute Hand und die Kraft, dass sie sich weiter zum Wohle des Vereins einsetzen.



In diesem Sinne frohes Schaffen!

Euer Rudi, langjähriger erster Vorsitzender.“



## Michael Bartesch, neuer 1. Vorsitzender, bedankt sich für die Wahl

Ich bin stolz, in einem so tollen Verein der Nachfolger von Rudi Jank zu sein.

Dir, lieber Rudi, will ich Danke sagen für Deine langjährige, hervorragende Arbeit und Deinen Einsatz als 1.

Vorsitzender seit 2007 im Reha-Sportverein Waldkraiburg e.V. Ich wünsche Dir baldige Genesung nach Deiner schweren Operation, und bleib gesund.

Mir ist bewusst, dass ich eine große Aufgabe übernehme, aber mit Deiner Unterstützung, lieber Rudi, und mit Hilfe des gesamten Vorstandes, der Übungsleiter\*innen und aller Mitglieder wird es gelingen, den Übergang zu bewältigen.

Danke sagen will ich auch unserem stellvertretenden Vorsitzenden Wolfgang Eibert und unserem Schriftführer Johann Diwok für die Organisation, die Vorbereitung und die Durchführung dieser brieflichen Abstimmung, sowie allen Verteiler\*innen unseres Informationsblattes „Reha-SV-Aktuell“ an alle unsere Mitglieder.

Leider ist es uns Corona-bedingt aktuell noch nicht möglich, unsere sportlichen Aktivitäten wieder aufzunehmen. Wir müssen uns gedulden und hoffen, dass wir uns bald wieder in der Sporthalle, beim Walken, Kegeln, in der Schwimmhalle, beim anstehenden STADTRADELN oder bei einer Vorstandssitzung und der noch ausstehenden Mitgliederversammlung sehen.

Mit sportlichen Grüßen - und bleibt „negativ“ - Euer Michael Bartesch, 1. Vorsitzender“

„Liebe Vereinsmitglieder, Ihr habt abgestimmt, und das Wahlergebnis zum 1. Vorsitzenden liegt vor. 177 Stimmen von 230 Mitgliedern ist eine sehr deutliche Zustimmung, von der ich nur sagen kann, dass ich von dem Ergebnis überwältigt bin.

Ich bedanke mich bei Euch allen für das in mich gesetzte Vertrauen und nehme die Wahl an.

## NACHRUF

**Der RSV Weilheim e.V. beklagt den Tod seines langjährigen Mitglieds Eberhard Niedernhuber. Er ist am 02.03.2021 im Alter von 92 Jahren verstorben.**

„Herr Niedernhuber war seit der Vereinsgründung am 01.01.1956 Mitglied bei uns im Verein. Vor knapp drei Jahren durfte ihm die Vorstandschaft zu seinem 90. Geburtstag gratulieren und einen sehr schönen Präsentkorb überreichen.

Eberhard Niedernhuber hat bis Ende 2019 regelmäßig an den Gymnastikstunden teilgenommen. Auch bei verschiedenen Feierlichkeiten des Vereins war er gerne anwesend.

Seiner Gattin und seiner Familie gilt unser aufrichtiges Beileid“, sagt Norbert Reutter-Arnthof, erster Vorsitzender des RSV Weilheim e.V.



Foto: congerdesign/Pixabay

## NACHTRÄGLICHE GRATULATION

Foto: pixel2013/Pixabay



**Renate Schwab, langjähriges Mitglied des RSV Weilheim e.V., feierte am 31.03.2021 ihren 90. Geburtstag.**

Der Verein gratuliert ihr auch auf diesem Wege nachträglich sehr herzlich zum runden Wiegenfest und wünscht alles Gute!

## OBERFRANKEN

### 9 Regens Wagner Heimbewohner legten das Sportabzeichen ab

Trotz der Corona-Pandemie wurde bei der Regens Wagner Einrichtung in Burgkunstadt wieder die Abnahme des Sportabzeichens durchgeführt.

Nach intensiver Trainingsvorbereitung mit Sportkoordinatorin Ruth Krank konnten 2020 neun Prüfungen abgenommen werden.

gen abgenommen sowie 5 Deutsche Sportabzeichen verliehen.

HH/red



„Allerdings war dieses Ereignis von der außergewöhnlichen Situation der letzten Monate geprägt“, erklärte Sportwart Heinz Hofmann von der Versehrten- und Reha-Sportgruppe (VSG) Burgkunstadt.

Er begleitet als Sportwart nun schon seit 16 Jahren die Abnahme des Sportabzeichens bei Regens-Wagner. Inzwischen wurden insgesamt bereits 220 Prüfungen abgenommen.

Ein ganz wichtiges Argument für inklusive Sportabzeichen-Veranstaltungen ist die Tatsache, dass die gemeinsame Teilnahme von Menschen mit und ohne Behinderung gelebte Inklusion bedeutet. Es ist immer wieder beeindruckend, wie sie aufeinander zugehen und gemeinsam Spaß am Sport haben.

Erfreuliches gab es auch von der VSG Burgkunstadt zu berichten: 2020 wurden 2 Sportabzeichen mit Behinderun-

Im Bild von links nach rechts Sportkoordinatorin Ruth Krank, Alexander Binder - 15 x Silber (in Vertretung aller, die das Sportabzeichen abgelegt haben) und Sportwart Heinz Hofmann von der Versehrten- und Reha-Sportgruppe Burgkunstadt.

Foto: Heinz Hofmann

Anzeige

Innovative Technische Orthopädie - seit 100 Jahren

# [GLA]NZ SCHÖN. ANDERS!

**MERCEDES GLA 250 4MATIC | 224 PS | AUTOMATIK**

MTL. AB

**449 €**

**KURZFRISTIG VERFÜGBAR!**



## **DAS NEUWAGEN-ABO:**

- // 12 Monate Vertragslaufzeit
- // inkl. KFZ-Versicherung
- // inkl. KFZ-Steuer
- // inkl. Überführungs-  
und Zulassungskosten
- // keine Anzahlung/keine Schlussrate

Limitiertes Angebot! Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen.  
20.000 Freilaufleistung bei 12 Monaten Vertragslaufzeit (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Stand: 27.04.2021.



**Ramona Hofmeister**

Snowboarderin, Juniorenweltmeisterin im Parallelslalom und Olympia-Bronze im Parallel-Riesenslalom.



# Die Sieger-Chance

FÜR SIEGER. FÜR GEWINNER.

2 x 10.000 €

1 x 5.000 € MONATLICH,  
10 JAHRE LANG!

3 x 1 MILLION €\*

\*Chance: 1 : 3.333.333

Spielteilnahme erst ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de)