# 25 Jahre



# Seniorensportund Förderverein e.V. Bruchköbel

zum Wohle der älteren Generation

# Stadt - Hotel

Hauptstraße 14 - 16 63486 Bruchköbel Tel. 06181 - 97 97 0 Fax 06181 - 97 97 10

Inhaberin: Alwine Müller



### Grußwort

25 Jahre Seniorensport- und Förderverein e. V. Bruchköbel



Der Seniorensport- und Förderverein e. V. Bruchköbel feiert in diesem Jahr das 25-jährige Bestehen. Dazu gratuliere ich auch im Namen des Magistrates der Stadt Bruchköbel sehr herzlich. Mein besonderer Dank gilt heute den Gründungsmitgliedern, die vor 25 Jahren diesen Verein ins Leben gerufen haben.

Gerne habe ich für die Jubiläumsfeierlichkeiten die ehrenvolle Aufgabe des Schirmherrn übernommen.

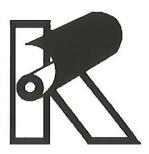
Die Aktivitäten und Angebote des Vereins zeigen, dass er nicht in die Jahre gekommen sondern jung geblieben ist. Das Angebot des "Sespo" bereichert in vorbildlicher Art und Weise das Angebot des Bruchköbeler Breitensports – und hier eben im Besonderen abgestimmt auf die ältere Generation.

Dafür gebührt den Verantwortlichen, den Leitern, den Betreuern und den vielen Helferinnen und Helfern im Hintergrund, aber auch den Mitgliedern, Freunden und Förderern in der Vergangenheit, Gegenwart und auch Zukunft mein besonderer Dank.

Der Verein ist zu einer unverzichtbaren Einrichtung in unserer doch sportfreudigen Stadt geworden. Ich bin davon überzeugt, dass der Verein seine für die Lebensqualität unserer Stadt so wichtige Aufgabe konsequent fortsetzen wird. Die Verantwortlichen der Stadt werden diese Arbeit auch weiterhin unterstützen.

Dem Seniorensport- und Förderverein e. V. Bruchköbel und seinen Mitgliedern wünsche ich für die Zukunft alles Gute und in jeder Hinsicht viel Erfolg.

Günter Maibach Deila D. Bürgermeister



# KINS DRUCK GMBH

Offsetdruckerei Fotosatz Buchbinderei

Obertorstraße 13
63454 Hanau - Mittelbuchen
Telefon 0 61 81 / 7 11 33
Telefax 0 61 81 / 7 56 93
Email: Kins.Druck.GmbH@t-online.de

Ihr zuverlässiger Partner für Drucksachen in ein- und mehrfarbiger Ausführung.

Rufen Sie an oder besuchen Sie uns, damit wir unsere Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen können

\$11133

#### Grußwort

zum 25-jährigen Jubiläum des Seniorensport- und Fördervereins Bruchköbel



Dem Seniorensportverein Bruchköbel gratuliere ich recht herzlich zum 25-jährigen Jubiläum. Gleichzeitig darf ich die Glückwünsche und Grüße der Kreisgremien des Main-Kinzig-Kreises übermitteln.

Was einst mit der "Stuhlgymnastik", einem Sportangebot für ältere Menschen begann, entwickelte sich über Wassergymnastik und mit der Gründung einer Herz-Sportgruppe zu einem wichtigen Bereich des Gesundheitssports bis hin zum Rehabilitationssport. Anerkennung dafür gibt es regelmäßig vom Landessportbund, das die Vereinsangebote mit dem Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit auszeichnet.

Aufgrund der steigenden Lebenserwartung wird das Bedürfnis nach Sportangeboten für Senioren immer mehr an Bedeutung gewinnen. Hier leistet der Verein hervorragende Arbeit. Sport- und Freizeitaktivitäten mit einem dazugehörigen geselligen Beisammensein treffen den Nerv der Zeit. Sonntägliche Ausflugsfahrten in die Region, verschiedene Feiern, ob zum Jahresabschluss oder im Sommer, erfreuen sich großer Beliebtheit. Der Zuspruch und die steigenden Mitgliederzahlen sprechen für sich.

Für das hervorragende ehrenamtliche Engagement möchte ich mich bei den Verantwortlichen des Vereins bedanken und den Jubiläumsfeierlichkeiten wünsche ich einen guten Verlauf!

Ihr Erich Pipa Landrat





Inh.: Familie Renic Tel. 06181/76995

Öffnungszeiten: von 11 - 15 Uhr und 17.30 - 24 Uhr - Mittwoch Ruhetag



# Franz Roth & Sohn GmbH



Autorisierter Mercedes-Benz Kfz-Service und Vermittlung

Wir kümmern uns um Ihren Fuhrpark! Service für Transporter, LKW, Anhänger und Auflieger aller Marken.

Benzstraße 5 · 63457 Hanau · Telefon 0 61 81/95 85-0 · Fax 0 61 81/95 85-13

#### Grußwort

Zum 25-jährigen Vereinsjubiläum beglückwünsche ich im Namen des Präsidiums des Landessportbundes Hessen den Seniorensport- und Förderverein e.V. Bruchköbel.



In diesen Glückwunsch möchte ich alle einschließen, die in den letzten 25 Jahren durch ein hohes Engagement für den Seniorensport den Weg in den Verein geebnet haben.

Der Seniorensport- und Förderverein e.V Bruchköbel stellt sich heute als ein Verein dar, der den Sport- und Bewegungsbedürfnissen von älteren Menschen entgegenkommt und eine weite Palette von Übungs- und Wettkampfmöglichkeiten bietet.

Die Gemeinschaft Ihres Vereins ist der beste Garant dafür, dass diese Erfahrung zunehmend Gültigkeit besitzt.

In Zeiten eines dramatischen demografischen Wechsels gibt es zunehmend aktive "Senioren", die nicht zum "alten Eisen" gehören, sondern durch ihre Lebenserfahrung unserer Gesellschaft wichtige Impulse verleihen.

Sport und Entspannung, menschliche Kontakte und Freizeitaktivitäten sind ebenfalls ein Gütezeichen Ihres Vereins.

Mein besonderer Dank gilt allen Frauen und Männern, die in ehrenamtlichen Funktionen dem Sport und damit den Menschen im Sport dienen.

Ich gratuliere Ihnen zu diesen Leistungen.

Präsident des Landessportbundes Hessen



Sommer 1985: 1. Wanderung des SESPO e.V.

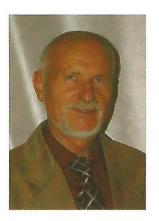


# ...Ihr zuverlässiger Partner in allen Reisefragen.

Mit unseren Omnibussen von 8 bis 59 Sitzplätzen sind wir für alle Fälle gerüstet!

# Omnibusreisedienst Flaschenträger

Handwerkerring 15 – 63776 Mömbris Tel. 06029/1490 – Fax 06029/8410 Email: info@wf-reisen.de www.wf-reisen.de



Grußwort

25 Jahre Seniorensport und Förderverein Bruchköbel



Hessischer Turnverband und Turngau Offenbach-Hanau gratulieren dem Seniorensport- und Förderverein e.V. Bruchköbel zu seinem 25-jährigen Bestehen auf das Herzlichste.

Innerhalb des Turnverbandes nimmt der "SESPO" eine Sonderstellung ein und unterscheidet sich von den traditionellen Turnvereinen dadurch, dass er sich ausschließlich um die gesundheitlichen Bedürfnisse älterer Menschen kümmert. Aber mit diesem vielseitigen Bewegungsangebot ist der "SESPO" im Hinblick auf die demografische Entwicklung unserer Gesellschaft hoch modern und zukunftorientiert. Im Deutschen Turner-Bund wird der Fitness- und Gesundheitssport als Dachmarke "GYMWELT" geführt, was seine große Bedeutung für die Verbandsentwicklung dokumentiert.

Spezielle alters- und leistungsgerechte Übungsstunden für die Rehabilitation gehören ebenso zum Angebot wie Ernährungs- und Gesundheitsberatung und die die Pflege von Geselligkeit in der Vereinsgemeinschaft. Mit seinem Wirken leistet der Verein einen wichtigen Beitrag im sozialen Netzwerk von Bruchköbel und darüber hinaus.

In diesem Zusammenhang möchten wir den Männern und Frauen danken, die den "SESPO" gegründet und zu seiner heutigen Bedeutung entwickelt haben. Unser Dank geht auch an die Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die mit Einsatzbereitschaft und Kreativität das Sportangebot nachhaltig bereichern.

Für gut ausgebildete Übungsleiter/innen und Führungskräfte sorgen der Deutsche Turner-Bund, der Hessische Turnverband und der Turngau Offenbach-Hanau. Sie bieten ein umfangreiches Aus- und Fortbildungsprogramm an. Vereine, die diese Chance nutzen, sind für die Zukunft gut gerüstet.

Für alle Aktivitäten im Jubiläumsjahr wünschen wir dem Seniorensport- und Förderverein e.V. Bruchköbel für die Zukunft alles Gute.

Hessischer Turnverband Rolf Dieter Beinhoff

Präsident

Turngau Offenbach-Hanau

Ulrich Müller Vorsitzender

# Wir denken auch an den Seniorensport

Wir führen: Trainingsanzüge Freizeitanzüge auch in Zwischen- und Übergrößen

Herren Damen

Größen: 24-30 Größen: 36-48 Größen: 50-60 Größen: 18-25

Größen: 5-10 Größen: S-XXXL

# SPORT SPACHOVSKY

Hauptstrasse 27 63486 Bruchköbel Tel. 0 61 81 / 7 29 03

#### Grußwort

Liebe Mitglieder des Seniorensportund Förderverein e.V. Bruchköbel, sehr geehrte Damen und Herren,



im Namen des Sportkreises Hanau e.V. mit seinen 271 Vereinen und den darin organisierten mehr als 71.000 Mitgliedern gratuliere ich Ihnen ganz herzlich zum 25 - jährigem Jubiläum des Seniorensportund Förderverein e.V. Bruchköbel.

Am 20.06.1985 fanden sich engagierte Senioren und junge Menschen zusammen, die die Notwendigkeit einer sinnvollen Sport- und Freizeitbeschäftigung erkannt hatten und gründeten den Seniorensport und Förderverein Bruchköbel e.V.

Dabei wird gemeinsam mit den älteren Mitbürgern aktiv Sport getrieben. Auch das gesellige Beisammensein kommt dabei nicht zu kurz.

Den Altensport in möglichst vielfältiger Weise zu fördern ist das oberste Ziel Ihres Vereins. Die Gesundheit zu erhalten und stabilisieren ist ein wesentlicher Faktor Ihrer Arbeit. Durch ein sinnvolles Sport- und Freizeitangebot ist es gelungen immer mehr Menschen in Ihren Verein zu integrieren.

Vor allem die vielfältigen rehabilitativen und präventiven Sportangebote, die über eine normale körperliche Aktivität hinausgehen, sind hier zu nennen. Dies zeigt sich auch dadurch, dass einige Vereinsangebote durch den Isb h mit dem Gütesiegel "Sport Pro Gesundheit" ausgezeichnet wurden. Auch der HBRS hat die Angebote Ihres Vereins zertifiziert.

Das alles zeugt von einem hohen und qualitativ hochwertigen Sportangebot Ihres Vereins.

Wir, der Sportkreis Hanau e.V., sind davon überzeugt, dass der Seniorensport und Förderverein Bruchköbel e.V. ein wichtiger Bestandteil der großen Sportfamilie des Kreises ist.

Aus diesem Grunde wünschen wir allen Mitgliedern alles Gute und viel Erfolg für die Zukunft. Der Sportkreis Hanau e.V. wird den Seniorensport- und Förderverein e.V. Bruchköbel auch in Zukunft unterstützen und jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Im Jubiläumsjahr wünsche ich Ihnen erfolgreiche Veranstaltungen und allen Abteilungen alles Gute für die Zukunft!

Für den Vorstand des Sportkreises Hanau e.V.

Stefan Bahn Vorsitzender



#### Vorwort:



Wir feiern hier und heute das 25-jährige Bestehen des Seniorensport- und

Förderverein - Bruchköbel. den sieben Unentwegte, aber voller Tatendrang steckende Bürger der Stadt Bruchköbel und deren Umgebung, ins Leben gerufen haben. Aus diesem besonderen Anlass heraus möchte ich nicht vergessen an sie, die Gründungsmitglieder Gerda Röhling † (Roßdorf), Liselotte Handreke † (Bruchköbel), Heide Miermeister (Bruchköbel), Anna Schäfer (Roßdorf), Walter Bretthauer (Nidderau), Dietmar Hussing (Hanau) sowie Günter Wegmann (Hanau) des SESPO e.V. zu erinnern, die am 20. Juni 1985 die Geburtsstunde einleiteten. Hierfür danke ich all denen, die damals, in den jetzt vergangenen 25 Jahren und bis zum heutigen Tag, tatkräftig und mit unglaublich viel Fleiß sowie enorm hohem Engagement halfen, den Verein dorthin zu führen, wo er heute mit seinen vielen Mitgliedern steht.

Wir haben in der Vergangenheit einige Feierlichkeiten mit großer Zuneigung und Unterstützung erleben dürfen. Besonders möchte ich dabei neben dem Schirmherrn, dem Bürgermeister der Stadt Bruchköbel, Herrn Günter Maibach, vor allem auch den Mitgliedern sowie Vorsitzenden des Sports für betagte Bürger in Mönchengladbach danken, die uns zu allen feierlichen Anlässen durch Besuch und Darbietungen ihrer so zahlreichen Gruppen immer wieder erfreut haben. Aber nicht zuletzt gilt es auch den vielen anderen Organisationen und Verbänden, ohne sie hier alle namentlich zu benennen, für die geleistete Unterstützung zu danken, denn in mannigfachen Angelegenheiten und Fragen waren sie stets die kompetenten Ansprechpartner, die man sich als kleiner Verein wünscht.

Es erfüllt mich mit einer gehörigen Portion Stolz, wenn ich sehe, wie sich dieser Verein entwickelt hat vor allem die große Zahl an hochinteressanten Angeboten für die so zahlreich gewordenen Mitglieder . Stets waren und sind wir um die Erweiterung dieses hochqualifizierten Programmes bemüht. Dem Gesundheitssport als Oberbegriff, dem Rehabilitations- und Präventionssport galt und wird zukünftig unsere volle Aufmerksamkeit gehören. Hierfür haben wir, nicht ohne Ehrgefühl, einige herausragende Auszeichnungen der Verbände erhalten. Gerne sind wir für interessierte Mitbürger und Mitbürgerinnen da, um ihnen den Weg in den Verein zu erleichtern. In anstehenden Gesprächen mit der Stadt Bruchköbel sollen die Weichen gestellt werden, damit in der Zukunft ggf. eine Kooperation zwischen Vereinen in der Stadt und deren Umgebung als ein neues Betätigungsfeld erschlossen werden kann.

Im Namen des Vereins bitte ich Herrn Bürgermeister Günter Maibach darum, uns zu unterstützen. Darüber hinaus möchten wir in Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft, Organisationen der Seniorenarbeit, den Krankenkassen, von Apotheken sowie der Physiotherapeutenpraxen, aber nicht zuletzt des Sportkreises Hanau und der Verbände, einen Tag des Rehasportes hier in Bruchköbel durchführen.

Für die heutige Jubiläumsfeier wünsche ich allen anwesenden Mitgliedern, den Gästen und Freunden des Vereins einen harmonischen Verlauf.

Nicht zuletzt bedanke ich mich bei allen Vorstandsmitgliedern, die im Vorfeld diesen Tag zu organisieren halfen sowie allen Helfer/innen, die den Tag mitgestalten!

Für den SESPO e. V.

Günter Wegmann

Vorsitzender



Sommerfest Obst- und Gartenbauverein Roßdorf Waldemar Kajnath, Volker Buschmann, Rudolf + Maria Gehlert



Ihr Ring rund um Gesundheit

Ursula Merkel-Cichon Fachapothekerin für Offizinpharmazie

Innerer Ring 1 • 63 486 Bruchköbel

info@ring-apotheke-bruchkoebel.de Telefon: 0 61 81 / 78 3 12 • Fax: 0 61 81 / 78 3 13 www.ring-apotheke-bruchkoebel.de

Diabetesberaterin DDG • Ernährungsberaterin • Beraterin für Homöopathle

# IT-Service Wagner

Dipl.-Ing.Informatik Thomas Wagner

Ihr kompetenter Partner für PC & Mac



Hinter dem Turm 27 61130 Nidderau



Tel.: 06187-900609, Mobil: 0151-22628974 Mail: info@wagner-its.de, Web: www.wagner-its.de

# Zugehörigkeit unserer Mitglieder nach Jahren in 5-er Schritten (nur gerade Zahlen!)

### 25 Jahre

Elfriede Wegmann Günter Wegmann

#### 20 Jahre

Rudolf Hoffmann Elfriede Harder Willi Harder Margarete Skowronek

### 15 Jahre

Dorothea Fischer Monika Kajnath Karin Beyer Volker Dröge Hannelore Glaser Karl Schinz Rudolf Viehmann Erika Waitz Ingrid Hensel

### 10 Jahre

Waldemar Kajnath Annemarie Klimmer Karin Möhn Helga Ketzmerick Friedrich Hoven Janfong Kamos Otti Selzer Walter Pielach Dorothea Knopp Helga Stadtlander Felix Speda Hannelore Emmerich Lydia Heerdt Ingeborg Guth Anneliese Weise Lotte Stolze Erika Wagner Gertrud Lowag





Auf Einladung des Mitgliedes des Bundestages (MdB) Bernd Reuter, SPD (aus Nidderau), anlässlich des 10 jährigen Bestehens des Seniorensport- und Fördervereins e.V. - Bruchköbel im Jahre 1995, reisten eine Schar von 50 Mitglieder nach Bonn, um sich den Sitz der Bundesregierung einmal ein wenig näher anzuschauen. Die Teilnehmer waren von der Offenheit und dem erhaltenen Einblick begeistert! "Die Art, wie Herr Reuter uns hier begleitet und stets informiert hat, war eine wunderbare und tolle Sache, vielen Dank!" Dieser und ähnliche Kommentare waren von den Mitgereisten zu hören.

Allen Spendern von Geld- und Sachspenden sowie allen Inserenten, sagt der Vorstand **recht herzlichen Dank** für die gezeigte Unterstützung.

14

# Wassergymnastik

Im Rahmen des Sportangebotes des Sespo wird in der Zeit von Oktober bis Mai jeden Jahres Wassergymnastik im Hallenbad Bruchköbel angeboten.

Die Wassergymnastik wird im Zuge der Warmbadetage (die Wassertemperatur sollte unter dem Aspekt der Bewegung im warmen Wasser stehen, d.h. Temp. zwischen 26° bis 32°C) durchgeführt werden.

Hierfür stehen Interessierten zwei Gruppen mit jeweils ca. 35 Teilnehmern zur Verfügung:

Gruppe 1: von 10.00 Uhr bis 10.50 Uhr für Teilnehmer aus Langenselbold, Neuberg

Gruppe 2: von 11.00 Uhr bis 11.50 Uhr für Teilnehmer aus Bruchköbel u. Umgebung.

Unter Wassergymnastik versteht man den gezielten "Einsatz von Bewegungs-, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen unter Ausnutzung der spezifischen Eigenschaften des Wassers"!



Im Präventions- und Rehabilitationsbereich wird festgestellt, dass speziell der Umgang mit dem "nassen" Element unverzichtbar geworden ist. Der große Vorteil des Trainings liegt in der Intensität der Bewegungsabläufe und in der automatisch entstehenden Bewegungsmassage, als auch durch Entlastung der Gelenke, Bänder und Wirbelsäule, die der menschliche Körper durch Auftrieb des Wassers erfährt.

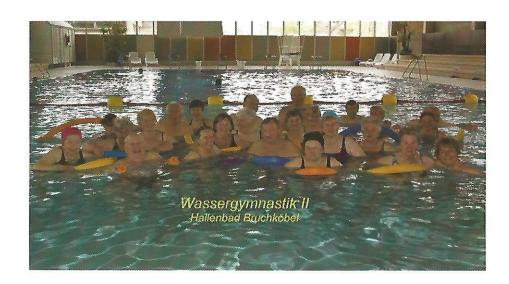
Bei der Bewegung im Wasser liegt der Kraftaufwand darin, dem Wasserwiderstand entgegenzuwirken!

#### Also:

Arbeit im Wasser ist mit dem isokinetischen Training an Land vergleichbar!

Im Wasser befindet sich der gesamte Körper im Trainingszustand, so dass Rehabilitation und Prophylaxe ineinander greifen. Man bedenke, ein Mensch wiegt im Wasser nur noch 1/7 seines eigenen Körpergewichtes. Hierdurch wird die Entlastung im Wasser sehr anschaulich dargestellt. Das Training wird dabei enorm erleichtert.

Übungsleiter im Hallenbad ist Hubert Bretz.



16

#### Der Besuch bei den Ford - Werken in Köln

Die Ford-Werke und der Dom in Köln waren am 18. September diesen Jahres das Ausflugsziel des Seniorensport- und Fördervereins - Bruchköbel.

Nach einer schönen Fahrt mit dem Bus wurden die Ausflügler mit Kaffee und Tee in den Ford-Werken begrüßt. Es folgte ein kleiner Filmvortrag über die Ford-Werke.

Danach wurden die Teilnehmer mit dem Shuttle-Car über eine Strecke von 4 km durch die Produkthallen gefahren. Für alle war es hochinteressant, das Pressen/Stanzen der einzelnen Blechteile für die Karosserie (alles mit Robotern) und die Fertigmontage sowie die Endkontrolle eines Autos zu besichtigen.

Für den Rest des Tages wurde der Kölner Dom besichtigt und alle hatten noch Zeit sich ein wenig in Köln umzusehen.

Wieder einmal ein ereignisreicher Ausflug, den der Seniorensport und Förderverein seinen Mitgliedern anbieten konnte.



# Bruchköbeler Seniorensportler besuchen den Stuttgarter Weihnachtsmarkt

Mandelduft, heiße Maroni, Kerzen, Weihnachtsschmuck und der Glühwein – das gehört zur Vorfreude auf Weihnachten. Am Dienstag, 09. Dezember besuchte der Bruchköbeler Seniorensportverein (Sespo e.V) den Stuttgarter Weihnachtsmarkt um möglichst viel davon einzufangen. Eingebettet zwischen Schloss-, Schiller- und Marktplatz befindet sich dieser Weihnachtsmarkt, der zu den Größten und Schönsten in Europa gehört. Da auch das Wetter mitspielte verlebte die Reisegruppe des Sespo einen tollen Tag. Auf der Heimfahrt wurde schon überlegt, welcher Weihnachtsmarkt im nächsten Jahr ein ähnlich lohnenswertes Ziel wäre.





## Seniorengymnastik

Die Seniorengymnastik-Gruppen bestehen aus je bis zu 18 Personen, Frauen und Männer. Das Alter der Teilnehmer liegt zwischen 65 und 90 Jahren. Die Mehrzahl sind alleinstehende Frauen, die vor der Gymnastik einige Minuten Kommunikationspause brauchen. Deshalb ist die Seniorengymnastik ein Ort der Begegnung und des frohen Wiedersehens, gekoppelt mit Gymnastik-Einlagen und sportlicher Übungsphasen.

Wir arbeiten nach dem Motto des Behinderten-Sportverbandes Hessen aus dem Jahre 1994: "Wir wollen die Freude an der Bewegung mit Menschen im fortgeschrittenen Alter – auch im hohen Alter – demonstrieren."





Wir haben hier ein "Novum", dass hier eine Rehabilitation des Alters vor uns steht und wollen erreichen, dass Menschen ein individuelles Leben nach ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten führen können, so dass die Teilnehmer Übungen durchführen, die eine Mobilitätssteigerung zum Ziel haben. Bewegungsmangel und fehlende Zuwendungen bedeuten Einschränkungen und Verzögerung seiner körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung, Bewegung fördert das Wohlbefinden.

Das Betreiben von alters-bewegungs-gymnastischen Aktivitäten ist ideal, denn Wohlbefinden und Aktivität ist für eine stärkere Durchblutung und Sauerstoffversorgung der verschiedenen Organe (Herzkreislauf-System, Lunge) sowie der Muskulatur von Nutzen.

Wir wollen als Gruppe versuchen, die Erhaltung der Mobilität zu fördern und weiterhin die Wechselwirkung der Freude an der Bewegung und Erfolgserlebnisse und Kommunikation in der Gruppe zu betreiben. Ebenfalls ist das Gleichgewicht im Alter trainierbar und lebenswichtig.



Zusammengefasst: Wir spielen hier auf 2 Seiten – Alter und Sport – das heißt für uns, der Sportgruppe mit Personen im hohen Alter durch "frontales Training" bewegungsspezifische Übungen durch wiederholende Bewegungsabläufe trainieren sowie Vervollkommnung neuer Bewegungen und erlernter verschiedener Atemtechniken.

Bewegung der Teilnehmer mit leichten Spielgeräten ist angesagt und zum Abschluss gehen wir zur Entspannung über.

Das Motto dieser Gruppen: Adäquate Bewegung mit viel Spaß!

Übungsleiter dieser Gruppen sind im Seniorentreff-Mitte Hubert Bretz.

Di.: Mehrzweckhalle Roßdorf 9.-10.00 Uhr, ÜL.: Manfred Gerstel Di.: Seniorentreff-Mitte Bruchköbel 10.15-11.15 Uhr, ÜL.: Hubert Bretz Fr.: Seniorentreff-Mitte Bruchköbel 9.-10.00 Uhr, ÜL.: Dagmar Heine Fr.: Seniorentreff-Mitte Bruchköbel 10.15-11.15 Uhr, ÜL.: Manfred Gerstel

Der Verlust von Knochenmasse ist eine normale und undramatische Alterserscheinung, solange die verbleibende Knochenqualität ausreicht, den Belastungen des entsprechenden Lebensalters gerecht zu werden.

Von Osteopenie spricht man, wenn die Knochenmasse zwar abgenommen hat, aber noch keine Folgen aufgetreten sind.

Sind aber Wirbelbrüche oder Knochenbrüche vorgekommen, so hat man es mit einer manifesten Osteoporose zu tun. Im Körper ist das Knochengewebe aber wie der Rest des Organismus ständigen Umbauprozessen unterworfen. Dies ist notwendig, weil die Knochen zusammen mit den Muskeln für die Beweglichkeit des Körpers sorgen und große körperliche Leistungen eine starke Muskulatur verlangen, die nur von entsprechend starken Knochen gehalten werden kann. Sowohl Muskulatur als auch Knochen müssen flexibel auf veränderte Anforderungen reagieren können. Regelmäßige Bewegung kräftigt die Muskulatur und stärkt so auch das Skelett.



Bei einer festgestellten Osteoporose hat die Bewegung eine zusätzliche Aufgabe. Sie soll und muss dafür sorgen, dass die Bauch- und Rückenmuskulatur kräftig genug sind, die veränderte Wirbelsäule in einer möglichst normalen Haltung zu stützen. Gymnastik für Osteoporosekranke wird häufig von Krankenkassen unterstützt. Den meisten Menschen fällt es in der Gruppe auch leichter, ein Bewegungsprogramm über einen längeren Zeitraum durchzuhalten. Wichtig ist auch, dass der Osteoporosekranke auf eine aufrechte Haltung achtet, beim Lastenheben in die Knie geht und die Last mit geradem Rücken hebt.

### Warnsignale sind:

Lokale Schmerzen meist im Rücken Muskelverhärtungen und Verspannungen Bewegungseinschränkungen Ausbildung eines Rundrückens Abnahme der Körpergröße Verkürzung des Rumpfes

Deutliche Hinweise ist das Auftreten von Knochenbrüchen Betreiben Sie eine konsequente Vorbeugung und hören sie die Warnsignale ihres Körpers.

Besuchen sie immer mittwochs von 10.00-11.00, Uhr in der Dreispitzhalle in Bruchköbel, unsere Gymnastik. Übungsleiterin und Ansprechpartnerin dort ist: Elfriede Werner

Auch für diese Gruppe hat der Verein ein Zertifikat des Hessischen Behinderten-und Rehabilitations-Sportverband e. V. (HBRS) erhalten.



## Diabetes-Gymnastik-Gruppe

Den Lebensstil umstellen......

Muss jetzt alles anders werden?

Zur Diabetikersportgruppe gehen, aufs Essen und Gewicht achten, mehr bewegen, Zeit für regelmäßige Arztbesuche aufbringen......

Natürlich stellt man nicht mal " eben so" sein Leben um. Es geht nur in kleinen Schritten, die Sie selbst nicht überfordern.

Viele Faktoren prägen unseren Lebensstil und unsere Lebensqualität. Die meisten davon können Sie auch beibehalten. Sie sorgen für einen körperlich aktiven Alltag. Brechen Sie aber nichts übers Knie. Schließlich wollen Sie mehr Bewegung und eine gesunde Ernährung. Suchen Sie einen guten Mittelweg.



Den Satz: "Sie müssen sich bewegen!"

Sagen wir jetzt nicht zu Ihnen. Den haben Sie wahrscheinlich schon einmal gehört. Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihren Diabetes einfach durch körperliche Aktivität selbst positiv beeinflussen.

Treffen Sie sich mit anderen wöchentlich, d. h. regelmäßig, zur Gymnastik. Wir sind doch nicht ganz frei davon, Ihnen zu mehr Bewegung zuraten.

Es gibt keinen Zweifel an den positiven Effekten körperlicher Bewegung auf den Verlauf des Diabetes. Das Hormon Insulin wirkt besser im Körper, die Behandlung mit Medikamenten kann hinausgezögert werden, und die Menge an Tabletten oder Insulin kann vermindert werden. Sport wirkt positiv, sobald Sie damit beginnen.

Gemeinschaft mit anderen, Trainingseffekte, Zuwachs an Beweglichkeit, Sauerstoffversorgung in den Gliedmaßen, Kalorienverbrauch. - Sie selbst könnten sicher noch mehr Argumente anfügen.

Wir treffen uns immer mittwochs von 11.00-12.00 Uhr, in der Dreispitzhalle (Schulungsraum) in Bruchköbel.

Die Übungsleiterin Elfriede Werner gibt Ihnen auch gerne persönlich am Tel.: 06181-71941 Auskunft.

Diese Gruppe ist auch im Hessischen Behinderten-und Rehabilitations-Sportverband e. V. (HBRS) zertifiziert.



## Gelenksportgruppe - Hubert Bretz

Durch die Dokumentierung und Urkunde des Hessischen-Behinderten-Sportverbandes ist unsere Hüftsportgruppe als Reha-Sportgruppe zertifiziert worden und hat somit den Qualitätsstandard des Reha-Sportes erfüllt.

Um die vorgegebenen Ziele der Rehabilitation zu erreichen bzw. ihr gerecht zu werden, d.h. die Ausdauer und Kraft zu stärken, die Koordination und Flexibilität zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken sowie die Hilfe zur Selbsthilfe zu fördern und die Motivation des Sporttreibenden in einem Sportprogramm zu installieren, ist der Sinn unserer Übungsstunden. Die Gelenksportgruppe bietet den Teilnehmern dieses Sport- und Bewegungsangebot. Die Übungsstunde ist auf den Patienten mit einer Behinderung mit Gelenkproblemen, ob Hüfte oder Knie, ausgerichtet.

Seit November 2002 treffen wir uns als eine der ersten Gelenksportgruppen in Hessen. Das für den Verein, Sportarzt und Übungsleiter als Neuland in Hessen installierte Reha-Angebot hat sich gut eingeführt, zumal durch den HBRS zur Erneuerung der Zukunftsorientierung der Sportbewegung und damit auch für den Behinderten- und Rehasport, der Weg geöffnet wurde.



Unter dem Motto: Rehasport fördert die individuelle Leistungsfähigkeit, die persönlichen Fähigkeiten und trägt zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

Die Gruppe besteht zur Zeit aus über 40 Frauen und Männern im Alter zwischen 45 und 82 Jahren. Die sportmedizinische Betreuung erfolgt durch einen Sportarzt. Das Sportprogramm wird von einem Fach-Übungsleiter durchgeführt.

Wir bieten jeden Montag eine Sportstunde im Bürgerhaus Oberissigheim, von 18.00-19.00 Uhr, an, zusätzlich Arzt-/Patientengespräche.

Ein ganz wichtiger Faktor für die Gelenksportler ist in der Hallensaison im Hallenbad Bruchköbel unsere fachgerechte Wassergymnastik (mittwochs 11.00-12.00 Uhr).

Der Ablauf der Sportabende besteht aus der Aufwärmphase mit speziellen Atemtechnik-Übungen, gelenkfreudigem Bewegungs verhalten sowie gelenkschonender, gymnastischer Übungen, bis hin zur Muskeldehnung, Muskelkräftigung, Körperhaltung, Ausdauer und Mobilisation und Entspannungsübungen. Das Sportprogramm und der Stundenablauf erfolgt nach Schema und Maßnahme der TH Tübingen.

Die Angebote der Rehabilitation und deren Einrichtungen spielen eine wichtige Rolle zur Genesung.

Die Voraussetzung und das Motiv:

Der Sport vermittelt Lebensfreude und dies ist ein wichtiges Mittel zur Erhaltung und Wiederherstellung der physischen und psychischen Gesundheit der Patienten und stellt eine Bindung zwischen den Menschen her und muss unterstützt werden.

### Merke:

Die Bewegungstherapie muss wie ein Medikament bis zum Lebensende durchgeführt werden!

# Lungensport

Machen sie Ihrer Lunge Beine.....

Sicher haben einige von Ihnen in der Vergangenheit immer wieder einmal versucht, in einer Sport-oder Gymnastikgruppe eines Sportvereins mitzumachen und sind dann mehr als einmal enttäuscht worden, weil Sie mit den anderen - den Gesunden - nicht mithalten konnten.

Glauben Sie uns, in der Lungensportgruppe wird das auch für Sie ganz anders werden.

Hier treffen Sie nämlich auf Personen, denen es ähnlich oder vielleicht sogar noch schlechter geht als Ihnen und auf Übungsleiter, die die Situation von Patienten mit einer chronischen Atemwegserkankung kennen.



Alle nehmen deshalb auf den Anderen Rücksicht und jeder versteht es, wenn jemand bei einer Übung aussteigt und pausieren muss. Es besteht in solchen Gruppen die Vereinbarung, dass sich niemand überfordern lässt und auch nicht überfordert wird.

Die aktuelle Krankheitssituation und die Tagesform werden berücksichtigt und von allen respektiert. Dennoch wird darauf geachtet, dass auch keine Unterforderung Platz greift.

Der Einstieg in eine Übungseinheit beginnt mit einem Gespräch. Jeder berichtet, wie es ihm seit dem letzten Treffen ging, wie seine Peak-Flow-Messung hilft, die aktuelle Situation richtig einzuschätzen.

Dann beginnt die AUFWÄRMPHASE, die dafür sorgen soll, dass jeder langsam mit seiner körperlichen Belastung beginnt.

Es folgt ein AUSDAUERTRAINING, bei dem im Wechsel, z.B. zwischen raschem Laufen und langsamen Gehen, die Ausdauerbelastung gesteigert wird. Neben dem Ausdauertraining wird ein leichtes KRAFTTRAINING durchgeführt, um dem Muskelabbau vorzubeugen.

KOORDINATIONSTRAINING soll bei älteren Patienten helfen, die Körperbewegungen besser unter Kontrolle zu halten.

Den Abschluss der Übungseinheit bildet die ENTSPANNUNGSPHASE.

Mit ihr schließen die 60 Minuten der Übungseinheit, die nahezu von allen nicht als anstrengend oder belastend empfunden werden.

Immer dienstags von 10.00-11.00 Uhr, in der Dreispitzhalle in Bruchköbel mit

Übungsleiterin Dagmar Heine

Diese Gruppe ist vom Hessischen Behinderten-und Rehabilitations-Sportverband e. V. zertifiziert.



# Koronarsportgruppe

Herzerkrankungen sind schon lange nicht mehr eine typische Männerkrankheit (früher auch Managerkrankheit genannt).

Vielmehr kann es jeden Treffen – ganz gleich ob Mann oder Frau!

Sollte jemand betroffen sein z. B. Herzinfarkt, Herzmuskelentzündung, Schrittmacherpatient, Bypasspatient ..., so ist es sinnvoll sich nach dem Krankenhaus- und Rehaufenthalt, sich einer ambulanten Herzsportgruppe anzuschließen.

Seit 1987 gibt es eine solche Herzsportgruppe, die zu einem festen Bestandteil unseres Vereins geworden ist. Jeden Montag heißt es dann für, im Schnitt 35 Frauen und Männer, um 18.30 Uhr bitte den Anfangspuls abgeben.

Aufgeteilt in 2 Gruppen werden dann individuelle Übungen (Ausdauer-, Gleichgewichts-, Kraft-, Dehnübungen und Spiele) unter der Leitung von Nicole Klarr und Iris Ledderhose durchgeführt.



Ziel dabei soll sein, seinen eigenen Körper besser kennen zu lernen, um seine Körperleistung gut einschätzen zu können ohne sich zu überschätzen. Eine Ärztin die immer während den Trainingsstunden anwesend ist, steht ebenfalls für alle Fragen Rede und Antwort.

Beim gemeinsamen Training können Krankheitsbilder, Erfahrungen und evtl Ängste ausgetauscht werden, doch viel mehr soll der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen.

Interessiert oder selbst ein/e Betroffene/r:

Die "Herzis" der Sespo treffen sich immer zum gemeinsamen Trainieren montags von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr in der Dreispitzhalle in Bruchköbel

Infos bei Elfriede Werner unter der Rufnummer: 06181-71941





Elektrotechnik - Hausgerätetechnik Kommunikations- und Datentechnik

Hauptstraße 93 63486 Bruchköbel

Tel. 0 61 81 / 9 71 61-0 www.elektro-maibach.de

## Rückenfitness und Rückentraining

Der Nutzen von Bewegung, Spiel und Sport ist für den menschlichen Körper sehr groß und "lebensnotwendig". Deshalb ist jede Art von Sporttreiben zunächst einmal sinnvoll. Natürlich gibt es gerade unter Berücksichtigung der Belastung der Wirbelsäule Sportarten, die eher rückenfreundlich sind, als andere.

Günstig sind grundsätzlich alle Disziplinen mit dynamisch, rhytmischer Beanspruchung. Wichtig ist dabei aber, dass sich von Anfang an eine richtige Technik, die den Rücken nicht übermäßig belastet, angeeignet wird.

Es bedarf also einer genauen Betrachtung der mit den jeweiligen Sportarten verbundenen Bewegungsabläufe, damit Sie günstige von ungünstigen Bewegungsformen unterscheiden können.

Grundsätzlich gibt es aber keinen Grund, auf Sport zu verzichten, auch wenn Sie schon Rückenprobleme haben. Das Wichtigste ist aber ein ausreichendes Training der Rücken- und Bauchmuskulatur. Starke, geschmeidige Muskeln sind der beste Verletzungsschutz.

Besondere Bedeutung sollte beim Training auf die Bauchmuskulatur, die Rückenmuskulatur, die Lenden-Becken-Hüft-Region und die Beinmuskulatur gelegt werden.



#### Ziel ist:

Muskulatur zunächst beweglich machen, dann dehnen, lockern, kräftigen und zum Schluß nochmals kurz dehnen.

Bei der Durchführung der Übungen immer auf gleichmäßiges Atmen achten.

Unser Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit", das wir alle 2 Jahre beim Landessportbund in Frankfurt nach neuesten Erkenntnissen, einfordern müssen, trägt zu einem gesunden Rückenfitness und Rückentraining bei.

Die körperliche Beweglichkeit erhalten Sie jedoch leider nicht von alleine. Es ist aber ein Leichtes, sich seine Mobilität zu erhalten.

Ein kleiner Schritt ist schon durch den regelmäßigen Besuch einer der Übungsstunden im Bürgerhaus in Oberissigheim,

montags von: 16.15-17.45 Uhr in der MZH in Roßdorf, Übungsleiterin ist Dagmar Heine sowie mittwochs von 14.30-15.30, Uhr Bürgerhaus Oberissigheim, Übungsleiterin ist Elfriede Werner

integriert in den Alltag - zu erreichen.

Dieses Vereinsangebot ist mit dem Gütesiegel des Landessportbundes Hessen e. V. und dem Hessischen Turnverband e. V. zertifiziert.



# Aerobic 50+ - Gruppe -

Der kleinste Baustein jeder Aerobic-Stunde ist der Grundschritt. Die Grundschritte lassen sich vielfälltig miteinander kombinieren, sodass komplexe oder weniger komplexe Bewegungsfolgen (Schrittkombinationen/Choreographien) im Laufe der Stunde aufgebaut werden können.

Im Aerobic wird zwischen Low- und High-Impact-Bewegungen unterschieden.

Das Wort "Impact" steht für Aufprallbelastung.

Low-Impact bedeutet eine geringere Belastung für die Gelenke und Wirbelsäule. High-Impact eine höhere Belastung. Beim Low-Impact bleibt mindestens ein Fuß auf dem Boden, bei High-Impact-Bewegungen gehen beide Füße durch Springen zumindest teilweise vom Boden weg.

Um unerwünscht hohe Belastungsspitzen für den Gelenkapparat im gesundheitsorientierten Aerobic-Sport zu vermeiden, sollte die Aerobe Phase hauptsächlich mit Low-Impact und weniger High-Impact-Bewegungen durchgeführt werden.

Eine gute Körperhaltung während des Aerobic-Trainings ist wichtig, um Fehlhaltungen zu vermeiden und Verletzungen vorzubeugen. Während der aeroben Phase stehen dem Übungsleiter/Trainer verschiedene Möglichkeiten zur Belastungssteuerung (Intensität) zur Verfügung, um die TeilnehmerInnen weder zu über, noch zu unterfordern.

Aerobic ist Bewegung auf Musik. Die Bewegungen werden dem Rhythmus der Musik angepasst. Die Musik strukturiert die Bewegungsabfolgen und bestimmt das Tempo der Bewegungsausführung. Dabei kann die eingesetzte Musik, ebenso stimulisierend wie auch beruhigend wirken, dies ist sowohl von der Musik, als auch von der persönlichen Wahrnehmung abhängig.

Grundsätzlich sind Schrittkombinationen im Aerobic ein gutes Mittel, um die aerobe Phase Interessant zu gestalten.

Die TeilnehmerInnen konzentrieren sich auf das Erlernen der Schritte, während sie gleichzeitig ein Herz-Kreislauf-Training absolvieren.

Das Arbeiten ohne feste Schrittkombination nennt man lineares Arbeiten (freestyle). Schrittmuster wiederholen sich dabei ohne eine feste Reihenfolge.

Für das Einüben jedes einzelnen Elements gilt: Erst die Beinbewegung üben, dann die Armbewegung hinzunehmen, dann ggf. Richtungswechsel/Raumwege vermitteln.

Der Übungsleiter legt die Schrittmuster vor jeder Stunde fest, wie diese Choreographie am einfachsten zu vermitteln ist.

Immer mittwochs von 14.30-15.30 Uhr in der MZH Roßdorf, Übungsleiterin ist Dagmar Heine



#### Fit für Jedermann

Wir sind eine bunt gemischte Gruppe von ca. 15 Frauen und Männern im Alter von 50-70 Jahren.

### Inhalte unseres Trainings:

• Gymnastik: Das heißt die Stärkung und Übung der Körperkräfte. Sie richtet ihren Zweck auf die allgemeine und gleichmäßige Ausbildung des Körpers und unterscheidet sich von der Athletik, die den Körper durch einseitige Übungen zu einzelnen hervorragenden Leistungen schulen will. Hierzu benutzen wir zahlreiche Hilfsmittel wie z.B. das Thera-Band, den Stab oder Hanteln.



• Pilates: Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten "Powerhouses", womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur.

Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

- Rückentraining: Um durch ein vorbeugendes Rückentraining einen kräftigen und stabilen Rücken zu bekommen, reicht es nicht aus, nur die verschiedenen Rückenmuskeln zu trainieren. Sehr wichtig dabei sind auch die Pomuskeln, die Oberschenkelmuskulatur und vor allem die Bauchmuskeln. Deshalb ist unser Training sehr vielfältig und als Ganzkörperkräftigung angelegt.
- Dehnung: Dehnung ist bei einem Rückentraining wichtig, da verkrampfte Muskeln dadurch besser durchblutet werden. Die Muskeln finden Erholung, einem Muskelkater wird vorgebeugt. Dehnungen sollten aber immer langsam durchgeführt werden, da der Muskel Zeit braucht, um nachzugeben. Jede Dehnung sollten Sie etwa 15 bis 20 Sekunden halten. Den Abschluss eines jeden Trainings bildet deshalb bei uns eine ausgiebige Dehnung der zuvor beanspruchten Muskulatur.
- Koordinationstraining: Ist ein Training für Geist und Körper. Seine Koordination zu trainieren macht nicht nur Spaß, sondern man verbessert auch die Reaktionsfähigkeit in unvorhersehbaren Situationen, wie etwa bei Stürzen. Das Spielen (Volleyball, Badminton, Kleinfeldspiele usw.) aber auch Geschicklichkeitsübungen sind fester Bestandteil unseres Trainings.

### Ziel dieses Kurses:

In erster Linie geht es um die Verbesserung der allgemeinen Fitness. Unter Fitness wird das körperliche und auch das geistige Wohlbefinden verstanden. Es geht darum, im Alltag leistungsfähig zu sein und Belastungen eher standzuhalten. Das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt und Fettleibigkeit soll durch dieses gezielte Fitnesstraining verringert werden. Stürze sollen vermieden und die Reaktionsschnelligkeit erhöht werden. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Dabei kommt der Spaß bei uns jedoch nie zu kurz und es wird viel gelacht (und gefeiert). Denn lachen hält jung und ist gut für die Bauchmuskulatur. Immer montags von 20.00-21.30 Uhr in der Dreispitz Halle Bruchköbel. Übungsleiterin ist Daniela Hohmann.



# **Aktueller Vorstand**



Sie erreichen uns unter folgender Adresse: www.sespo.de info@sespo.de