

10 Jahre



***Seniorensport-
und Förderverein e.V.
Bruchköbel***

***10 Jahre
zum Wohle der Älteren Generation***



WER VORSORGT, HÄNGT SPÄTER NICHT DURCH

Im Ruhestand nach Herzenslust ausspannen ist ein wohlverdientes Vergnügen. Viele wollen dann all das nachholen, was während des Berufslebens zwangsläufig zu kurz gekommen ist: Hobbys, Sport, Reisen ...

Damit Sie die neue Freiheit auch so richtig genießen können, gibt es bei den Sparkassen ein maßgeschneidertes finanzielles Vorsorgeprogramm, das genauso fit und flexibel ist wie Sie. Beispielsweise können Sie einen

Sparvertrag mit langer Laufzeit, gestaffelter Prämienvergütung und Versicherungsschutz wählen und so finanzielle Beweglichkeit mit sozialer Sicherheit verbinden. Oder sich mit dem RentaPlan ein zweites Einkommen schaffen. Oder Ihr Kapital durch eine langfristige Anlagestrategie aktivieren.

Sorgen Sie jetzt schon dafür, später sorglos leben zu können. Wir beraten Sie gerne.

SPARKASSE HANAU

Unternehmen der -Finanzgruppe

10 Jahre Seniorenarbeit — ein Bemühen mit Zukunft

Der Arbeit mit älteren Menschen kommt in den nächsten Jahren immer mehr Bedeutung zu. Die Gruppe der über 60 jährigen steigt konstant weiter an. Die Lebenserwartung ebenfalls. Komponenten die u.a. mit dem medizinisch — technischen Fortschritt unserer Zeit einhergehen. Also ein Bemühen auf das wir bauen sollten.

Sinn und Zweck des Vereins

Der Verein wurde am 20. 06. 1985 in einer Gründungsversammlung ins Leben gerufen. Seine Gründungsmitglieder setzen sich aus engagierten Senioren sowie jungen Menschen zusammen, die die Notwendigkeit einer sinnvollen Sport- und Freizeitbeschäftigung erkannten. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, den älteren und alten Mitbürgern ein sinnvolles Sport-Freizeitangebot mit dem dazugehörigen geselligen Beisammensein zu eröffnen.

Der Zweck des Vereins ist es, den sozialen Altersport in möglichst vielfältiger Weise zum Wohle aller älteren Bürger zu fördern. Dies soll zum Besten ihrer Gesundheit, ihres körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens dienen. Ebenso zur Pflege ihnen gemäßer sportlicher Aktivitäten im weitesten Sinne; zur Förderung der für Senioren so wichtigen Gemeinschaft sowie zur Aus- und Fortbildung für die satzungsgemäßen Ziele und Zwecke. Zudem zur Verbreitung und Publizierung der satzungsgemäßen Ziele, zur Unterstützung aller Bemühungen, die der Verwirklichung dieser Ziele — nicht zuletzt auch auf dem Gebiet der Wissenschaft und Forschung — dienlich sind.

Dem Verein ist es inzwischen gelungen, die Stadt Bruchköbel als Schirmherrn über den Verein zu gewinnen und kann auf deren Unterstützung in wichtigen Fragen hoffen. Auch kann der Verein bereits auf einen regen Zuspruch von außerhalb verweisen und ist bestrebt, sein Angebot ständig zu erweitern.



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



SPORT SPACHOVSKY

Hauptstrasse 27 63486 Bruchköbel

Tel. 06181 / 7 29 03

Grußwort

Die Lebenssituation älterer Menschen ist oftmals gekennzeichnet durch eine Reihe von Benachteiligungen. Weitgehend besteht Einigkeit darüber, daß verhindert werden muß, daß diese Benachteiligungen zu einer Absonderung dieser Menschen aus der Gesellschaft führen, sie zu einer Problemgruppe machen; so ist die Hilfe für alte Menschen zu einer wichtigen sozialpolitischen Aufgabe geworden. Der Seniorensport- und Förderverein e.V. Bruchköbel, dessen 10-jähriges Vereinsbestehen wir in diesem Jahr feiern können, hat es sich daher zur Aufgabe gemacht, den Seniorinnen und Senioren ein sinnvolles Sport- und Freizeitangebot vor Ort zu eröffnen.



Zu diesem Jubiläum gratuliere ich sehr herzlich und darf gleichzeitig die besten Wünsche des Kreis Ausschusses des Main-Kinzig-Kreises übermitteln.

Ich möchte an dieser Stelle dem Vorstand und allen ehrenamtlich tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Vereines für die vorbildliche Arbeit herzlich danken.

Neben der Ausübung von Gymnastik, Tanz und Schwimmen in Kooperation mit dem AOK-Gesundheitszentrum in Gelnhausen, erfolgte ab 1987 die Gründung einer Herzsportgruppe sowie die Vorhaltung des Angebotes „Brustkrebsnachsorge“ für Frauen, ebenfalls in Zusammenarbeit mit der AOK. Sport und Bewegung im Alter schafft nicht nur eine höhere körperliche Leistungsfähigkeit, sondern bereitet gleichzeitig den Weg zu einer lebensbejahenden Einstellung. Die Erkenntnis, daß das körperliche Leistungsvermögen auch im höheren Lebensalter gesteigert oder beibehalten werden kann, hebt das Selbstvertrauen, stärkt die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit und trägt zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens bei. So gesehen erhalten Sportangebote eine hohe Priorität für Menschen, die sich auf das Altern und den Ruhestand vorbereiten und für diejenigen, die bereits ein höheres Lebensalter erreicht haben, da sie wichtige, vorbeugende Hilfen zur gesunden, aktiven und kommunikativen Bewältigung von Altersproblemen leisten können.

Wenn sportliche Betätigung heute ein fester Bestandteil unseres gesellschaftlichen Lebens ist, so haben unsere Vereine daran maßgeblichen Anteil. Sie bieten dem Einzelnen Gelegenheit, Gemeinschaft und Zusammengehörigkeitsgefühl zu erfahren und üben somit eine wichtige soziale Funktion aus. In der Zeit wachsender Freizeit haben unsere Vereine zunehmende Entfaltungsmöglichkeiten erhalten, die es zielstrebig zu nutzen gilt.

Dank und Anerkennung gilt allen, die sich in der noch jungen Vereinsgeschichte uneigennützig und ehrenamtlich in den Dienst des Sports und der Seniorenarbeit gestellt haben. Möge der Verein auch in Zukunft immer Mitglieder mit einer hilfsbereiten Gemeinschaftsgesinnung in seinen Reihen haben. Dies ist mein herzlicher Wunsch zum 10-jährigen Vereinsbestehen und den Feierlichkeiten, für die ich zugleich auch allen Mitgliedern, Freunden und Gästen viel Freude wünsche.

Karl Eyerkauf
Landrat des Main-Kinzig-Kreises



4-Tagesfahrt nach Baiersbronn (Schwarzwald) im Juni 1991. Anlässlich des 5-jährigen Bestehens übernahm Landrat Karl Eyerkauf die Buskosten.

Schäfer-Reisen

OMNIBUSBETRIEB

Urlaubsreisen · Städte- und Tagesfahrten
Miet- und Ausflugsverkehr
Schülerbeförderung · Linienverkehr



Bahnhofstraße 14 + Liebigstraße 17

61130 Nidderau

Telefon 061 87/3461 + 17 47 · Telefax 061 87/26253

Grußwort

Zum 10jährigen Bestehen des Seniorensport- und Fördervereins e.V. Bruchköbel übermittele ich auch im Namen des Magistrats der Stadt Bruchköbel die herzlichsten Glückwünsche.

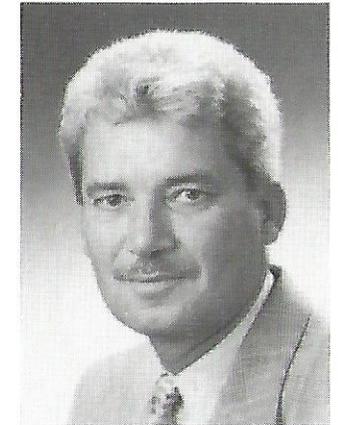
Der Seniorensport- und Förderverein e.V. kann mit berechtigtem Stolz und Anerkennung auf die vergangenen Jahre zurückblicken. Mein besonderer Dank gilt deshalb heute den Gründungsmitgliedern, die im Jahre 1985 zusammen mit dem Magistrat unter der Federführung von Bürgermeister Udo Müller den Weg für ein beispielhaftes Angebot freigemacht haben.

Sport ist ein Teil der Lebenskultur der Bürger, ein wichtiges Element zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Einzelnen. Die vielfältigen Angebote des Seniorensport- und Fördervereins e.V. tragen dazu bei, daß unsere Sportlerinnen und Sportler des dritten Lebensalters gesund und aktiv bleiben und mit Freude ihren Lebensabend genießen können. Dies zeigt sich auch insbesondere an den zahlreichen Festen, Veranstaltungen und Fahrten, die der Verein durchführt.

Durch die Gründung des Seniorensport- und Fördervereins e.V. ist es nicht nur gelungen, neue Interessengruppen unter den älteren Bürgern zu erschließen, sondern auch eine Erweiterung der Begegnungsmöglichkeiten und der damit verbundenen neuen sozialen Kontakte zu ermöglichen.

Im Namen des Magistrats möchte ich allen Verantwortlichen und Mitgliedern des Seniorensport- und Fördervereins e.V. Bruchköbel für die geleistete Arbeit danken und ihnen auch für die Zukunft die Unterstützung der Stadt zusichern.

Als Schirmherr der Veranstaltung wünsche ich allen Gästen und Besuchern einen angenehmen Aufenthalt in unserer Stadt und den Feierlichkeiten einen harmonischen und fröhlichen Verlauf.



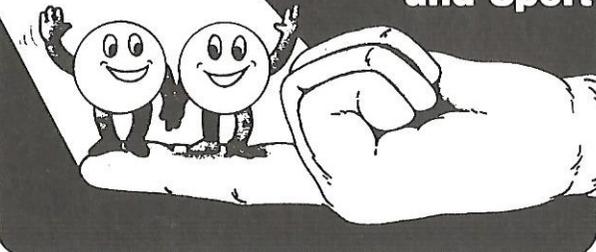
Helmut Irmen
Bürgermeister



Auf Einladung des MdB Bernd Reuter, anlässlich des 5-jährigen Bestehens, besuchte der SESPO e.V. Bruchköbel den Deutschen Bundestag (1991).


OPTIKER DANKERT OHG
 Innerer Ring 1 (Geschäftszentrum)
 6454 Bruchköbel, Telefon: 0 61 81 / 7 52 46
 Innerer Ring 2, Telefon: 0 61 81 / 7 67 81

„Zugabe! ... Zugabe!“
**Kontaktlinsen
 für Beruf, Freizeit
 und Sport**



Grußwort

10 Jahre — 1985 - 1995 — eine sicherlich kleine Zeitspanne im großen Rad der Weltgeschichte; aber ein bedeutender Sprung im Geschehen der Zeit für uns Menschen; und hier gerade für den Personenkreis der BürgerInnen in der 2. Lebenshälfte.

Der Anstoß, d.h. die Initiative zur Gründung des Vereins entwickelte sich während meines Studiums, das sich im Schwerpunkt mit den Themen „Prävention und Rehabilitation sowie dem Seniorensport“ befaßte. Gespräche mit den Verantwortlichen des größten bundesdeutschen Zusammenschlusses, dem Verein „Sport für betagte Bürger e.V.“ in Mönchengladbach, unterstützten die Idee, den älteren Mitbürgern in und um Bruchköbel herum, eine sinnvolle Gestaltung ihrer Freizeit im sportlichen wie kulturell — gesellschaftlichen Bereich zu ermöglichen.

10 Jahre — auch eine Gelegenheit einmal Dank zu sagen, vor allem den Verantwortlichen der Stadt Bruchköbel — damals wie heute — für die tätige Mithilfe und Unterstützung in all den Jahren.

Mein Dank gilt in gleichem Maße der 1. Vorsitzenden des Modellfalles Sport für betagte Bürger e.V. in Mönchengladbach, die von Beginn an mit Rat und Tat hilfreich zur Seite stand. Es entwickelte sich ein freundschaftliches Verhältnis untereinander. Gegenseitige Akzeptanz und Wertschätzung verhalfen zu herrlichen gemeinsamen Veranstaltungen, die für alle mitwirkenden Senioren/Innen unvergessene Erlebnisse beinhalteten.

Dank sei auch allen treuen Mitgliedern, Gönnern und Freunden gesagt, die in all den Jahren immer vorort waren, wenn es darum ging zu helfen, zuzupacken oder füreinander da zu sein.

Ebenso möchte ich allen ehemaligen und heutigen Vorstandsmitgliedern für ihr Engagement im Sinne einer guten Sache danken und wünschen, daß sie ihre Unterstützung auch künftig so engagiert und interessiert weiter aufrecht erhalten mögen.

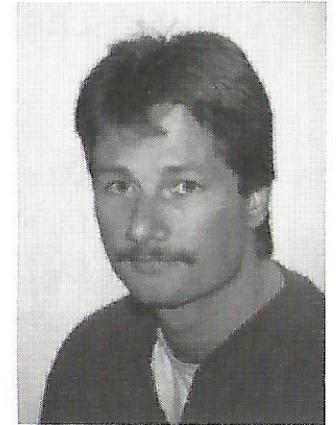
Im Sinne der Gesundheit darf ich alle Politiker, Kommunen und die Wirtschaft bitten, der begonnenen Arbeit in den vergangenen Jahren ihre verstärkte Aufmerksamkeit zu widmen, da hier die Basis für ein selbständiges und würdevolles Dasein im Hinblick auf einen friedvollen und lebenswerten Lebensabend geschaffen werden kann.

Allen Besuchern wünsche ich den Mut der ersten Mitglieder, sich nach den gewonnenen Eindrücken einer der vielseitigen Gruppen anzuschließen und ihrem Wohlbefinden einen ersten Anstoß zu geben.

Den Feierlichkeiten darf ich schon heute einen schönen, harmonischen und erfolgreichen Verlauf wünschen.

Schließen möchte ich mit den Worten von Martin Kessel:

„Auf's Glück warten,
 das kann man nicht.
 Das Glück ist da oder nicht;
 es fragt sich nur,
 worin man es findet.“



Günter Wegmann
 1. Vorsitzender

Ich wünsche Dir Zeit

Ich wünsche Dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche Dir nur, was die meisten nicht haben.
Ich wünsche Dir Zeit, Dich zu freuen und zu lachen,
und wenn Du sie nützt, kannst Du etwas daraus machen.
Ich wünsche Zeit für Dein Tun und Dein Denken,
nicht nur für Dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche Dir Zeit, nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit, zum Zufriedensein können.
Ich wünsche Dir Zeit nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge Dir übrigbleiben als Zeit für
das Staunen und Zeit für Vertrauen, anstatt nach der Zeit
auf die Uhr nur zu schauen.

Ich wünsche Dir Zeit, nach den Sternen zu greifen
und Zeit, um zu wachsen, das heißt um zu reifen.
Ich wünsche Dir Zeit, nur zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche Dir Zeit, zu Dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche Dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.

Ich wünsche Dir:

Zeit zu haben zum Leben.

Zeitplan der Feierlichkeiten

- | | |
|--|---|
| 11.00 Uhr | Akademische Feier
Begrüßung · Ansprachen |
| 11.30 Uhr | Gesangsdarbietung der Gruppe von Frau Doris Müller |
| 12.00 Uhr | Verleihung des »Prädikats — Pluspunkt Gesundheit« an den
SESPO e.V. durch den Vorsitzenden des Turngaus Hanau/ Offen-
bach Herrn Ferdi Schreiner, stellvertretend für den Deutschen
Turnerbund
Gesangsdarbietung der Gruppe von Frau Doris Müller |
| 12.30 Uhr | Aufspielen des Bruchköbeler Akkordeon-Orchesters |
| 13.00 Uhr | Mittagspause
Im Foyer des Bürgerhauses ist eine kleine Stärkung vorbereitet |
| Während des gesamten Tages stellt ein internationaler Künstler (Dr. Hillmann)
seine Werke, die bereits u.a. in New York ausgestellt waren, aus. | |
| 13.45 Uhr | Akkordeon-Orchester Bruchköbel |
| 14.15 Uhr | Vorführung der Mönchengladbacher Modellgruppe |
| 14.30 Uhr | Seniorentanz |
| 14.45 Uhr | Demonstration von einfachen Bewegungsformen mit und ohne
Handgeräte |
| 15.00 Uhr | Kaffeepause
Hier wird im Foyer Kaffee und eine Kuchentafel keinen Wunsch
übrig lassen |
| 15.30 Uhr | Vorführung der Mönchengladbacher |
| 15.45 Uhr | Beweglich bis ins hohe Alter!
Was kann ich selbst dafür tun? |
| 16.00 Uhr | Seniorentanz und Folklore — ein tolles
Herz-Kreislauf-Mittel!!! |



Momentaufnahme während der Feierlichkeiten zum 5-jährigen Vereinsbestehen; u.a. mit Frau Helga Gemmecker, Vertreterin der Stadt Bruchköbel im Bürgerhaus Bruchköbel (Oktober 1990).



Zum Geleit

am 20. Juni 1985 wurde der Verein „Senioren Sport- und Förderverein Bruchköbel“ aus Privatinitiativen ins Leben gerufen.

Der Nordrhein-Westfälische Verband, Sport für betagte Bürger e.V. mit seinem Sitz in Mönchengladbach, führte seinerzeit eine Pilotphase über das Kultusministerium durch, die beinhaltete, die Erfahrung des Mönchengladbacher Modells möglichst breitgefächert in Nordrhein-Westfalen und darüber hinaus zu verbreiten. Mit weiterer Unterstützung des Bundesministerium „Jugend, Familie und Gesundheit“ veranstalteten wir 1984 in Mönchengladbach eine Bundessportwoche.

Bei dieser Gelegenheit machten wir die Bekanntschaft von Herrn Günter Wegmann, der aus beruflichen Gründen bereits der Altenarbeit verbunden war und zielstrebig den Weg des eigenständigen sozialen Altersports Bruchköbel anstrebte und auch viele Jahre lang Aufbau und Entwicklung des Vereins begleitete und bis heute auch der Motor des Vereins geblieben ist.

Im Verein Bruchköbel wird dafür Sorge getragen, daß neben vielen Freizeitangeboten für Ältere im sportlichen, kreativen und musischen Bereich, auch gesellige Veranstaltungen nicht zu kurz kommen. Weiterhin hat sich der Verein auch dem Gesundheitssport verschrieben und bieten neben Rückenschulung und Rückenaufbautraining auch Sport nach Herzinfarkt an. Diese Angebote werden von den Zielgruppen täglich mit Begeisterung angenommen.

Wir versuchten, all die Jahre innigen Kontakt mit dem Verein in Bruchköbel, insbesondere Herrn Wegmann zu halten und haben unsere Erfahrungen aus Mönchengladbach gerne weitergeleitet.



Ich, als 1. Vorsitzende des Nordrhein-Westfälischen Verbandes Sport für betagte Bürger e.V. wünsche dem Verein Senioren Sport- und Förderverein Bruchköbel, insbesondere dem hervorragend arbeitenden Vorstand, die sich dem sozialen Alterssport und seiner Zielsetzung verschrieben haben, weiterhin viel Erfolg und Liebe zur Sache.

Käthe Stroetges



In einem wunderschönen Hotel haben Senioren die Möglichkeit bei voller Verpflegung und Nutzung sämtlicher Angebote, wie Sport- und Bewegungsangebote oder Wassergymnastik im Haus, wahrzunehmen.

**Berücksichtigen Sie bitte bei
Ihrem Einkauf die Inserenten dieser
Broschüre!**

Schreib- und Büroartikel
Zeitschriften · Tabak-Shop
Lotto-Toto · Foto-Porst

Fachabteilung Spielwaren:
Modellbahnen · Plüschtiere
Gesellschaftsspiele · Puppen

Schenker

Hauptstraße 26, Bruchköbel, Telefon 061 81 / 7 11 71



Auch wenn es eng wird, sind die SeniorInnen mit viel Schwung dabei.

Schirmherrschaft

Die Stadt Bruchköbel ist von Beginn an Schirmherr des Vereins und somit in die Aufgaben eingebunden.

In einem beiderseitig gepflegten harmonischen Miteinander werden alle Punkte angesprochen, auch wenn nicht immer eine zufriedenstellende Antwort für den Verein denkbar ist.

Regionale, nationale und internationale Aktivitäten lassen immer wieder die Stadt Bruchköbel als Partner nach außen darstellen.

Die Zukunft muß nun zeigen, daß gerade der gesellschaftspolitisch so bedeutende Gesundheitssportbereich (Herzsport/Rückenschule) durch die Unterstützung der Stadt Bruchköbel den hierfür notwendigen Raum (Sporthalle) zur Verfügung gestellt bekommt, um die damit verbundenen Aufgaben optimal und vor allem aktuell, zeitgemäß und den äußeren Umständen entsprechend durchführen zu können. Die Verantwortlichen hoffen, daß dieser Apell zur Umsetzung gebracht werden kann, da immer mehr in die Monatsgruppe strömen. Selbst Bürgermeister Helmut Irmen hat sich der Gruppe angeschlossen.

WOLLEN SIE SICH BEWEGEN?
WOLLEN SIE ETWAS ERLEBEN?
WOLLEN SIE SPASS HABEN?
WOLLEN SIE LEUTE TREFFEN?
WOLLEN SIE NEUES KENNENLERNEN?

Sollten Sie diese fünf Fragen mit JA beantworten oder nur neugierig sein, dann sollten Sie uns kennenlernen!

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns in den Übungsstunden!

061 81/7 50 13 Volker Buschmann

061 84/6 38 36 Günter Wegmann

061 81/6 34 22 Rolf Griesenbruch

061 83/7 46 39 Andreas Göbig

Allen Spendern von Geld- und Sachspenden sowie allen Inserenten, sagt der Vereinsvorstand

recht herzlichen Dank

für die gezeigte Unterstützung.

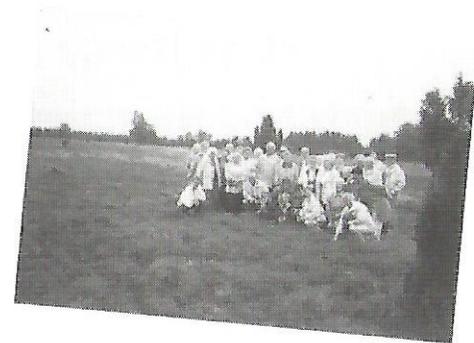
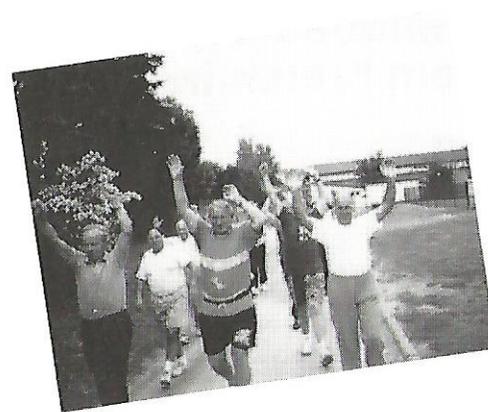


Neben der Seniorengymnastik war vor allem der Seniorentanz/Folklore, unter tätiger Mithilfe des AOK-Gesundheitszentrums Gelnhausen (Sportpädagogin Martina Neumann), eine der ersten Bewegungsformen, die der Verein aufnehmen konnte. Durch einfache Schrittfolgen und -kombinationen wird auf angenehmste Art und Weise das Herz-Kreislauf-System, sowie das Gedächtnis und der aktive Bewegungsapparat trainiert.



EIS
VENEZIA

Innerer Ring 2
63486 Bruchköbel
Tel. 0 61 81/7 73 20

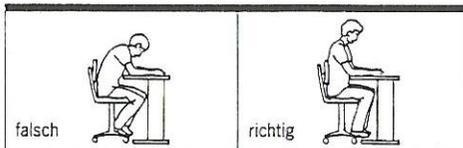


**Bilder aus dem
Vereinsleben**



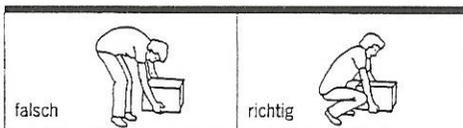
»Das Kreuz mit dem Kreuz« —

Ratschläge für den Alltag



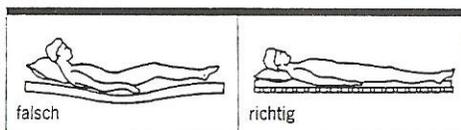
Sitzende Tätigkeit: Bei überwiegend sitzender Tätigkeit sollten Sie folgendes beachten:

- Lehne so einstellen, daß der Rücken ca. 15–20 cm über der Sitzfläche gestützt wird.
- nicht längere Zeit ununterbrochen in der gleichen Sitzhaltung verweilen – zwischendurch aufstehen, Streckübungen durchführen (die Bandscheiben leben von der Bewegung).



Heben und Tragen von Lasten:

- Meist packen wir die Dinge falsch an!
- Beim Aufheben von Lasten beugen wir uns mit rundem Rücken und gestreckten Beinen nach unten. In dieser Stellung wird der Druck in den Bandscheiben der Lendenwirbelsäule stark erhöht, die Bandscheiben damit allmählich geschädigt. Machen wir es wie die Gewichtheber: In die Knie gehen, den Gegenstand anheben und mit geradem Rücken hochgehen.
 - Beim Tragen von Lasten das Gewicht verteilen. Lieber zwei kleine Taschen als eine große und schwere.



Liegen – das Bett: Vermeiden Sie eine durchgelegene Matratze.

- Zu empfehlen sind eine feste Unterlage (harter Bettrast) und darauf eine weiche Matratze, so daß der Körper überall gleichmäßig aufliegt.
- Keine zu großen oder dicken Kissen verwenden, die den Oberkörper in halbe Sitzlage bringen. Günstig ist ein kleines und flaches Kissen zur Unterstützung von Kopf und Nacken.

Schuhwerk:

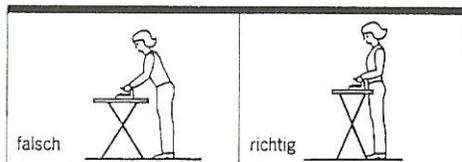
- Schuhe mit weichen Sohlen bevorzugen (Stoßdämpfung für Wirbelsäule und Gelenke).
- Keine hohen Absätze. Je höher der Absatz, desto stärker die Belastung der Lendenwirbelsäule (Hohlkreuzstellung).

Essen und Gewicht:

- Achten Sie auf ein ideales Körpergewicht. Jedes überflüssige Pfund belastet zusätzlich Bandscheiben, Wirbelsäule und Gelenke.

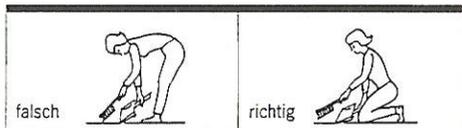
Sportliche Betätigung:

- Sport soll Spaß machen. Als rückenfreundliche Sportarten gelten:
- Gymnastik, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Jogging (z. B. Waldlauf).
 - Schwimmen, vor allem Rückenschwimmen, ist besonders günstig. Durch den Auftrieb im Wasser und durch die gestreckte Rückenlage wird die Wirbelsäule optimal entlastet.



Stehende Tätigkeit:

- Höhe der Arbeitsfläche so wählen, daß man bequem aufrecht stehen kann.
- wenn möglich, abwechselnd ein Bein hochstellen (z. B. auf einen Schemel oder eine Kiste).

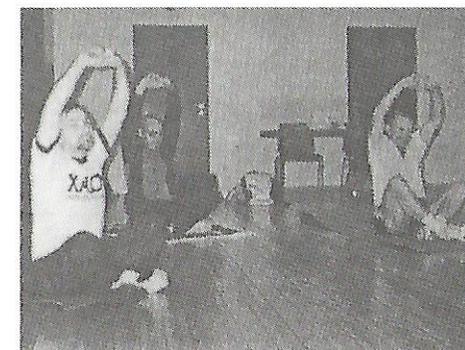


Hausarbeit: Bügeln, Staubsaugen, Kehren u. ä.

- Aufrecht stehen, evtl. einen Fuß abwechselnd hochstellen.
 - Beim Staubsaugen ein langes Saugrohr verwenden. Wenn es unter die Schranke geht, gehen Sie in die Hocke oder knien Sie hin.
- Wichtig: nicht lange in gebückter Haltung arbeiten!

Ärztliche Betreuung für Sport nach dem Herzinfarkt

Der Blick in die Statistiken der Mediziner bringt es an den Tag: Herz- und Kreislauferkrankungen nehmen kontinuierlich zu. Zu wenig Bewegung, falsche Ernährung, steigende Alltagsbelastungen und daraus resultierender Streß sind Ursachen für diese Krankheitsbilder. Die Folge: Herzinfarkt und Hypertonie drohen. Betroffen sind davon in der überwiegenden Mehrzahl Männer ab einem Alter von 50 Jahren. Der erste Herzinfarkt stellt dann für alle Betroffenen ein wesentlicher Einschnitt dar. Wer jetzt den altgewohnten Lebensstil weiterführt, muß mit einem Folgeinfarkt, schlimmstenfalls mit dem Tod rechnen. Eine bewußte Lebensweise nach dem Infarkt muß zwangsläufig mit mehr Bewegung, mit sportlicher Betätigung in angemessenen Dosen verbunden sein. Einige Sportvereine bieten bereits Koronarsportgruppen an. Der Seniorensport- und Förderverein e.V. Bruchköbel ist einer davon. Wie das Vereinsangebot aussieht, beschreibt der folgende Bericht.



Gymnastik lockert beanspruchte Muskulatur. Spiele und Lauftraining werden ebenfalls angeboten.

Wenn heute vom Seniorensport- und Förderverein Bruchköbel die Rede ist, fällt in Insiderkreisen zwangsläufig der Name Günter Wegmann. Der 38-jährige Sportwissenschaftler rief den Verein 1985 ins Leben. Zwei Jahre später wurde im „SFB“ die Koronarsportgruppe gegründet. Ein Weg mit Hindernissen. „Für mich war klar, daß eine Koronarsportgruppe nur unter ärztlicher Aufsicht trainieren kann. Diese Sicherheit muß einfach gewährleistet sein“, schildert Wegmann im Gespräch mit Sport in Hessen. Der nächste Schritt war logisch.

Kein Interesse der Ärzte

Wegmann schrieb 73 Ärzte im Altkreis Hanau an, bat die Mediziner zu einem Treff, an dem über Koronarsport diskutiert werden sollte. Die Resonanz war enttäuschend. „Fünf Ärzte haben abgesagt. Von den übrigen kam keine Reaktion. Und zum Treff ist auch niemand erschienen“, lautete das ernüchternde Fazit.

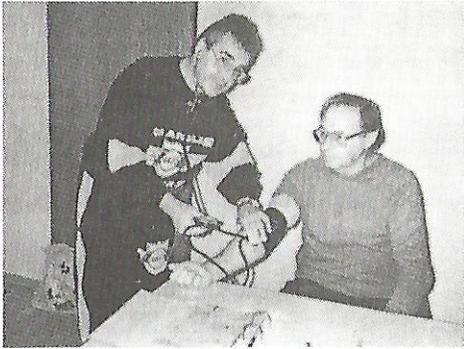
Günter Wegmann gab nicht auf. Nach intensiven Bemühungen fand sich doch ein Arzt, der Interesse zeigte. Dr. Bernd Hilka, Internist aus Bruchköbel, signalisierte Bereitschaft. Die Koronarsportgruppe konnte starten.

Gemischte Gruppen

„Bei uns sind sowohl Menschen, die bereits einen Herzinfarkt hinter sich haben, als auch Personen, die gefährdet sind. Darüber hinaus betreuen wir auch Herzkranzgefäßpatienten“, berichtet Wegmann.

Die Struktur der Gruppe ist uneinheitlich. Da gibt es ebenso die erst 35jährige Angestellte einer Großküche, die bereits einen Herzinfarkt hinter sich hat wie die 78jährige ältere Dame, die regelmäßig die Sportstunde besucht. Der Sportwissenschaftler dazu: „80 Prozent der Gruppenteilnehmer sind Männer. Der Anteil der Frauen nimmt aber stetig zu“.





Blutdruck- und Pulsmessung gehören mehrfach zu den Aktivitäten innerhalb der Sportstunden.

Daten auf Karteikarte

Das Sportangebot wird speziell auf die Teilnehmer abgestimmt. Dazu gehört auch die Karteikarte, die von jeder Sportlerin und jedem Sportler existiert. Die Karteikarten hat Bärbel Duda (41), ebenfalls engagiertes Vereinsmitglied angelegt. „In den Karten sind alle relevanten Daten vermerkt. Hier steht, welche Krankheit vorliegt, wann der Krankheitsfall eingetreten ist und welche Medikamente genommen werden“. Im Fall der Fälle, der bislang gottlob noch nicht eingetreten ist, hätte der Arzt sofort alle wesentlichen Daten parat.

Die Karteikarte erfüllt aber noch einen weiteren Zweck. Vor, während und nach dem Training wird die Pulsfrequenz gemessen und notiert. Überhaupt: Das Pulsmessen gehört mehrfach zum Programm der Sportstunde.

„Viele überschätzen sich am Anfang einfach, trauen sich zuviel zu. Wir müssen die Teilnehmer deshalb ständig beobachten“, sagt Bärbel Duda. Im Spiel vergesse der eine oder andere seine Krankheit schon mal, lasse sich vom sportlichen Ehrgeiz packen. „Wenn wir das merken, nehmen wir den- oder diejenige raus“.

Während der Sportstunde selbst sind unterschiedlichste Bewegungsangebote gefragt. Laufen und Laufspiele, spezielle Gymnastik für Rücken und Schulterbereich, Auflockerungsgymnastik, Badminton, Volleyball, Wasserball — Abwechslung ist vorhanden. Im Sommer werden die Übungen zum Teil ins Freie verlegt.

Abwechslung ist gefragt

Über all dem steht natürlich die Maxime der individuellen Belastbarkeit. „Unser Arzt macht beim Sport mit und hat außerdem einen Notfallkoffer, ein tragbares EKG und einen Defibrillator dabei“, schildert Günter Wegmann nochmals den Sicherheitsaspekt innerhalb der Gruppe.

Gut 30 Mitglieder hat die Gruppe heute bereits, die Tendenz ist steigend. „Ich bin sicher, daß wir viel mehr Koronargruppen oder Koronarsportvereine in Hessen bräuchten“, so Günter Wegmann im Fazit.

Vereine, die im Bereich Koronarsport aktiv werden wollen, können auf vielfältige Unterstützung hoffen. Der Hessische Behindertensportverband gibt Mittel aus der Institutionellen Förderung des Landes Hessen weiter. 800 Mark für einen Notfallkoffer, 7000 Mark für einen Defibrillator, Zuschüsse zur Übungsleiterstunde und für die ärztliche Betreuung der Sportstunde können beantragt werden.

Vereine die nähere Informationen wünschen, können sich an den Präsidenten des Hessischen Behindertensportverbandes, Karl-Hermann Müller, Mierendorffstraße 4, 63571 Fulda, Telefon 06 61 / 6 27 43, wenden.

Ralf Wächter

10 Jahre „Senioren- und Förderverein e.V. Bruchköbel“ Wie alles begann

Der Seniorensport- und Förderverein e.V. Bruchköbel blickt in diesem Jahr auf sein 10-jähriges Bestehen zurück. Nur wenige haben dem Unterfangen, einen Verein zu gründen, mit dem Ziel, die Freizeitgestaltung der Bruchköbeler Seniorinnen und Senioren durch gezielte sportliche und sozial-integrative Maßnahmen zu fördern, Erfolg zugetraut. Doch Günter Wegmann ließ sich durch nichts aufhalten. Nach Besuchen in Mönchengladbach bei dem Verein „Sport für betagte Bürger e.V.“ in den Jahren 1983 und 1984 sowie eingehender Gespräche mit dem damaligen Bruchköbeler Bürgermeister Udo Müller war es dann soweit. Sehr schnell hat Günter Wegmann die Voraussetzungen für eine Vereinsgründung geschaffen. Ein steter Begleiter war der heutige Seniorenberater der Stadt Bruchköbel Dietmar Hussing. In einem ausgewogenen Verhältnis von Jung und Alt stand die erste Vereinsführung. Zu den Gründungsmitgliedern zählten neben Günter Wegmann und Dietmar Hussing, Walter Bretthauer, Gerda Röhling, Anna Schäfer, Heide Miermeister und Lieselotte Handreke.

An dieser Ausgewogenheit und dies war von Beginn an ein Grundsatz des ersten Vorsitzenden, sollte sich nichts ändern, um den Erfahrungen vor allem aber den Interessen der Zielgruppe stets den direkten Zugang zu ermöglichen. Die aktuellen Trends, häufig sogar bevor größere Kampagnen starteten, konnten durch die sportwissenschaftliche Beratung von Günter Wegmann und dessen berufliche Kontakte zum Landessportbund Hessen e.V. in idealer Weise bis heute umgesetzt werden. So werden nur fachlich ausgebildete Übungsleiter bzw. Sportlehrer im Verein beschäftigt. So führte Günter Wegmann im Jahre 1990 in Bruchköbel eine eigenständige Übungsleiterausbildung für den LSB Hessen für Seniorensport durch, zu der die Seniorinnen und Senioren des SESPO e.V. als Zielgruppe den angehenden Übungsleitern zur Verfügung standen. Eine für alle Beteiligten hervorragende Atmosphäre mit sehr viel Harmonie, Freude und Spaß. Dadurch gelang es dem Verein sehr früh die inzwischen häufig kopierte Form des gesundheitlichen Sporttreibens als ein Markenzeichen aufzunehmen.

Es begann neben dem Startangebot „Senioren-gymnastik“, dem „Seniorentanz“ und in Kooperation mit Frau Martina Neumann vom AOK Gesundheitszentrum in Gelnhausen mit der Brustkrebsnachsorge für Frauen. Die Fortsetzung folgte bald mit der bei den Seniorinnen und Senioren so beliebten Wassergymnastik (1987) — von Ärzten als eine der geeignetsten Bewegungsmöglichkeiten empfohlen — und dem vor allem gesellschaftspolitisch so bedeutenden Koronar-/Herzsport im gleichen Jahr. Unter Leitung des Bruchköbeler Internisten, Dr. Bernd Hilka, sowie speziell ausgebildeten Übungsleitern, die einen besonders hohen Eigen- und Leistungsaufwand betreiben müssen, bildet diese Abteilung eine der größten Gruppen im Verein. Unser 1. Vorsitzender war in allen Fällen derjenige, der nicht nur die Angebote ausrief, sondern vielmehr auch derjenige, der sie stets als erster in der Praxis unterrichtete. Er verhalf in all den Jahren interessierten jüngeren wie älteren Übungsleitern zur Aus- und Weiterbildung und gab Aufgaben gerne an diese weiter. Derzeit sind 10 Übungsleiter für den Verein mit inzwischen über 300 Mitgliedern in zwölf Gruppen tätig.

Der Pumpe auf die Sprünge helfen

Jährlich erleiden Zehntausende in der Bundesrepublik einen Herzinfarkt, erhalten einen Bypass oder werden an der Herzklappe operiert. Wenn sie die Intensivstation verlassen und nach stationärer Behandlung nach Hause zurückkehren, ist das Zutrauen in die eigene Leistungsfähigkeit meist stark gesunken. Statt der früheren Praxis, den Patienten nach einem Infarkt möglichst nicht zu belasten und ihn über längere Zeit hinweg ruhig zu stellen, setzt die Therapie mittlerweile auf eine frühzeitige Aktivierung, etwa in Koronar(Herz)sport-Gruppen.



Bärbel Duda, Leiterin der Koronarsportgruppe, führte bei dem „Treffpunkt der Generationen“ die „Raupe“ des „Senioren-sport- und Fördervereins“ an.

Abgestimmt auf ihre individuellen Bedürfnisse, turnen z.B. in Bruchköbel sieben Frauen und 24 Männer zwischen 36 und 75 Jahren unter sportlicher Leitung von Bärbel Duda und ärztlicher Kontrolle des Internisten Dr. med. Bernd Hilka, einmal wöchentlich. Die Koronarsportgruppe rekrutierte sich aus dem 1985 gegründeten Seniorensport- und Förderverein e.V., Bruchköbel. Günter Wegmann, 1. Vorsitzender des inzwischen 200 Mitglieder starken Altersportvereins, informierte auf dem großen „Generationstag“ seines Altersportvereins im Rahmen der Bundesaktion „Treffpunkte der Generationen“ über die Wichtigkeit und Funktion der bundesweit rund 1800 Herzsportgruppen. So bauen wohl dosierte, der persönlichen Belastungsfähigkeit angepaßten Beanspruchungen den Streß ab und führen zu einer günstigen Wirkung auf Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel sowie zu einer seelischen Stabilisation. Wer Interesse am Gesundheitssport für Herzkranke hat, sollte sich vom behandelnden Arzt beraten lassen.

4 Tage im Land der Weißwürste

Eine Exklusivreise nach Wemding — im Ries — und das Altmühltal

Am Donnerstag, dem 24. 08. 1995 war es wieder so weit. Der SESPO e.V. lud zu seiner alljährlichen 4-Tagesfahrt ein. Diesmal lag das Reiseziel im „Bayrischen“ nämlich das Altmühltal.

Um 8.00 Uhr machte sich die Reisegruppe auf den Weg über die BAB A 3 nach Würzburg. Von dort weiter nach Rothenburg o.d. Tauber, wo eine Stadtbesichtigung auf dem Programm stand. Im Anschluß daran ging es nach Nörtlingen. Hier sah man sich ebenfalls die Stadt genau an, bevor die Fahrt zum Reiseziel Wemding fortgesetzt wurde.

Die wunderschöne, historische Stadt Wemding liegt im „Ries“, direkt neben dem Altmühltal. Am Abend angekommen, wurden zunächst einmal die Zimmer im „Stadthotel“ verteilt. Ein ruhiger Ausklang des Tages war dann allen sehr angenehm. Am Freitag stand nach dem Frühstück eine Stadtführung mit dem Besuch der Wallfahrtskirche „Maria Brunnlein“ auf dem Programm. Der Rest des Tages war anschließend zur freien Verfügung und wurde von einigen nochmals zu einer Eigenerkundung der Stadt bei den herrlichsten Witterungsbedingungen genutzt. Am Abend wurde dann zu einem „Kegelturnier“ gerufen. Dem Samstag war dann der Rundfahrt ins und durch das Altmühltal vorbehalten. Die Reiseschar fuhr direkt am Fluß „Altmühl“ entlang durch Kipfenberg bis in die kulturhistorische Stadt Eichstätt. Hier hatte man eineinhalb Stunden Aufenthalt, um sich den kulturellen Reizen zu widmen. Nachmittags ging es bei erster Stimmung und Laune wiederum durch das Altmühltal zurück nach Wemding, wo dann der Spätnachmittag und Abend zur freien Verfügung war. Ein Frühschoppen am Sonntagmorgen gegen 11.00 Uhr wurde nochmals so richtig genossen, bevor es nach der Mittagspause auf die Rückfahrt nach Bruchköbel ging.

Diese Rückfahrt sollte allerdings noch ein „Highlight“ der 4-Tagesfahrt darstellen, denn es wurde ein Aufenthalt mit gleichzeitiger Besichtigung der Stadt Dinkelsbühl eingeschoben. Nachdem sich alle Mitreisenden von der herrlichen Umgebung sowie den Schönheiten Dinkelbühls überzeugt hatten, machte man sich auf den Weg zurück. Die Rückkehr war letztlich gegen 18.00 Uhr.

Nicht unerwähnt bleiben soll die herrliche Unterkunft in Komfortzimmern im Stadthotel von Wemding mit den hervorragenden lukkulischen Leckereien der Hotelküche. Schon heute wird nach dem Ziel der nächsten Mehrtagesfahrt gefragt. Aber hier lassen sich die Verantwortlichen noch ein wenig Zeit, um auch für das Jahr 1996 einen echten Knüller parat zu halten. Doch sich dafür zu interessieren und die Zeit frei zu halten, lohnt sich auf alle Fälle!

Ihr „SESPO“ Reisebegleiter

Gymnastik für Jedermann

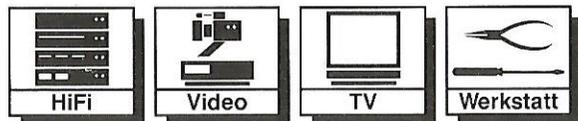
Sie haben Spaß an der Bewegung? Sie wollen im Rahmen Ihrer Möglichkeiten etwas für sich und Ihren Körper tun. Die **Gymnastik für Jedermann** des Seniorensport- und Fördervereins Bruchköbel e.V. kann Ihnen genau das bieten.

Unter Anleitung ausgebildeter Übungsleiter werden 90 Minuten Spaß mit Freude an Bewegung und Geselligkeit für junge bzw. junggebliebene ab 25 Jahren, also für jede Altersgruppe, geboten.

Neue und bekannte, schweißtreibende bzw. weniger schweißtreibende Spiel- und Übungsformen sollen dazu dienen, den Körper dosiert in Schwung zu bringen oder vital zu erhalten. Das heißt, neben Übungsformen, die in vorwiegend spielerischer Art und Weise das Herz-Kreislauf-System beanspruchen, also auf eine Verbesserung der allgemeinen Ausdauer abzielen, werden vor allem rückengerechte Kräftigungs- und Dehnungsübungen angeboten, die ausgleichende und vorbeugende Wirkung zu den oftmals einseitigen und wirbelsäulenbelastenden Beanspruchungen des Berufsalltages (langen Stehen/Sitzen) haben.

Wer Interesse hat, kann (mit normaler Sportbekleidung und einer Gymnastikmatte ausgerüstet) einfach 'mal reinschnuppern. Immer montags ab 19.45 Uhr im Bürgerhaus Oberissigheim.

Seit nunmehr einem Jahr leitet Rolf Griesenbruch die Gruppe mit viel Spaß.



Wo schon das Einkaufen »High Fidelity« hat

EP: Strak

Am Heeggraben 1 • 6454 Bruchköbel
Telefon: 0 61 81/7 13 97



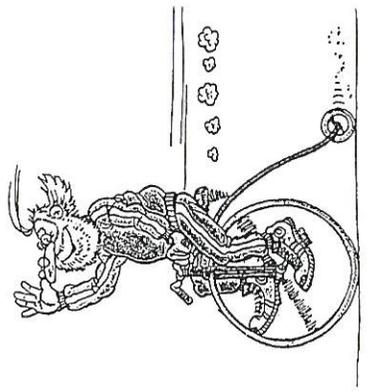
Aufgabenbereich:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Vorsitzender:
Günter Wegmann | Seniorengymnastik/Rückenschule
Rückenaufbau/-fitness |
| 2. Vorsitzender:
Dieter Greulich | Herzsport |
| 3. Kassenwartin:
Cornelia Bittner | Gymnastik für Jedermann |
| 4. Schriftführer:
Volker Buschmann | Protokolle, Presse |
| 5. Beisitzer:
Rudolf Gehlert | Herzsport |
| Ralf Griesenbruch | Gymnastik für Jedermann |
| Andreas Göbig | Rückenaufbau, Wassergymnastik |

Senioren- und Förderverein e.V. Bruchköbel

Vereinsangebot

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Seniorentanz 9.30 - 11.00 Uhr Seniorentreff-Mitte Anni Koch	Seniorengymnastik 9.00 - 10.00 Uhr MZH-Halle Roßdorf Heike Stang	Wassergymnastik 10.15 - 11.15 Uhr Schwimmbad Bruchköbel Andreas Göbig	Fahrradtouren nach Absprache	Seniorengymnastik 10.00 - 11.00 Uhr Seniorentreff-Mitte Günter Wegmann	Wanderfahrten 1. Sonntag im Monat Treffpunkt Seniorentreff-Mitte Heidi Bretthauer
Koronarsport 18.15 - 19.45 Uhr Bürgerhaus Oberissigheim Wolfgang Schmidt	Seniorengymnastik 10.15 - 11.15 Uhr Seniorentreff-Mitte Hubert Bretz	Wassergymnastik 11.15 - 12.15 Uhr Schwimmbad Bruchköbel Andreas Göbig	Stammtisch 3. Donnerstag im Monat „Zum Löwen“ Roßdorf		
Gymnastik für Jedermann 19.45 - 21.15 Uhr Bürgerhaus Oberissigheim Ralf Griesenbruch	Rückenschule 17.30 - 18.30 Uhr Bürgerhaus Oberissigheim Günter Wegmann	Rückenschule 14.30 - 15.30 Uhr MZH-Halle Roßdorf			
	Rückenfitneß 18.30 - 19.30 Uhr Bürgerhaus Oberissigheim Günter Wegmann	Rückenschule 15.30 - 16.30 Uhr MZH-Halle Roßdorf			



Stand September 1995

Geschäftsstelle: Erzbergerstraße 20, 63452 Hanau, Telefon 061 81 / 8 13 97 oder 061 84 / 6 38 36

Mitgliedschaft seit nunmehr zehn Jahren:

Adam	Margot	Röhling	Gerda
Böhler	Anton	Thelen	Emma
Bretthauer	Heidi	Wagner	Anna +
Bretthauer	Walter	Wegmann	Berthold
Dickhaut	Helga	Wegmann	Elfriede
Hussing	Dietmar	Wegmann	Günter
Ranftler	Blandine		

Mitgliedschaft seit 1986:

Arndt	Elli	Allen Mitgliedern ein herzliches Dankeschön und weiterhin beste Gesundheit, Freude und Spaß im Verein.
Bartholome	Friedel	
Emmerich	Friedrich	
Engel	Berta	
Gerhardt	Ilse	
Hinz	Charlotte	

Aktueller Mitgliederstand: 291 Personen

Gaststätte

Bürgerhaus

Inh. Familie Renić

Jahnstraße 3
63486 BRUCHKÖBEL
Telefon 061 81 / 7 69 95

Geöffnet von 11.00 - 15.00 Uhr und von 17.30 - 24.00 Uhr
Mittwoch Ruhetag

Geselligkeit kommt nicht zu kurz

Neben den zahlreichen sportlichen Aktivitäten mit seinen positiven Auswirkungen verfolgt der Verein das Ziel, die Geselligkeit zu fördern. Gemeinsame Veranstaltungen für Mitglieder und Freunde des Vereins werden in regelmäßigen Abständen durchgeführt, andere Termine besitzen schon eine gewisse Tradition. Zu diesen Aktivitäten zählt zum Beispiel der Stammtisch. Regelmäßig am 3. Donnerstag eines Monats trifft man sich in der Gaststätte „Zum Löwen“ in Bruchköbel-Roßdorf zum gemeinsamen Gespräch. Einer der Favoriten, aber auch für Freunde des Vereins als offenes Angebot laufend, ist das Fahrtenprogramm.

An jedem 1. Sonntag im Monat trifft man sich um einen besonderen Tag zu erleben. Anfangs bestand das sonntägliche Treffen aus reinen Wanderungen in der heimatlichen Region. Seit Jahren nun ist der Sonntag am Monatsanfang zu einem Tag mit nationalen wie internationalen Flair gewachsen. Eine Woche Ungarn, eine jährliche 4-Tagesfahrt, in diesem Jahr ins herrliche Altmühltal, Besuche bei den Firmen Sarotti, Asbach oder die Fahrt nach Bonn sind nur einige Highlights der letzten Jahre.

Sicherlich war die Einladung in den Deutschen Bundestag durch dessen Mitglied Bernd Reuter, anlässlich des 5-jährigen Vereinsbestehens, etwas ganz besonderes. So verbinden viele gemeinsame schöne Stunden und Tage, wie die Jahresabschlussfeiern, Sommerfeste oder Tage der offenen Tür jüngere wie ältere Menschen. Auftritte der Seniorentanzgruppe, sowie Einladungen, wie z.B. zum 25-jährigen Jubiläum des Modellfalles „Sport für betagte Bürger“ in Mönchengladbach runden das Programm ab.

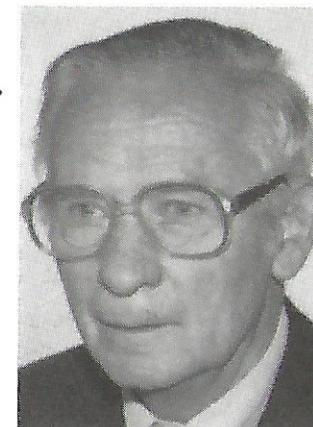
Karlheinz Müller GmbH

Gegründet 1909

**Hoch-, Tief-
und Stahlbetonbau**



Kellereistr. 17 · 63486 Bruchköbel · Telefon (0 61 81) 7 24 03

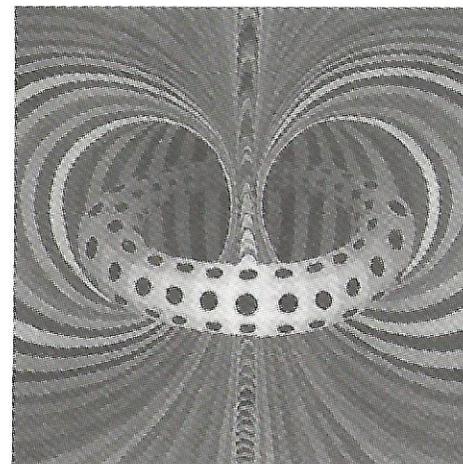


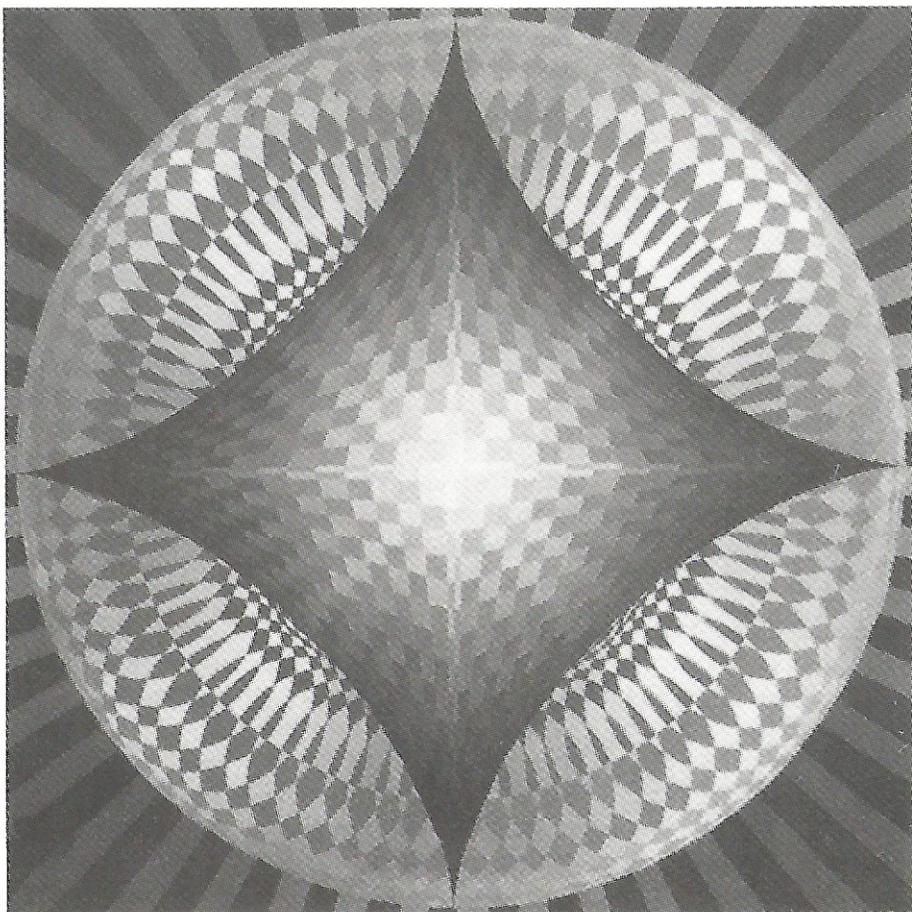
Zur Person

Dr. Hans Hillmann hat sich nach einer erfolgreichen Tätigkeit als Physiker in der Vacuumschmelze Hanau als Pensionär wieder intensiv der Malerei zugewandt.

Neben Aquarellen als Reisenotizen hat er sich wohl einmalig der dekorativen Gestaltung physikalischer Gesetzmäßigkeiten einen Namen gemacht. Grundlage für diese erfolgreiche Tätigkeit ist sein früherer Beruf als Kunsterzieher.

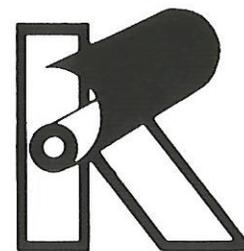
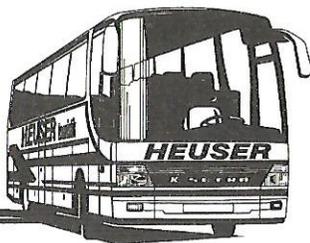
Die Bilder mit physikalischem Inhalt haben nicht zuletzt durch Ausstellungen z.B. in München (Siemensmuseum) und in Kassel den Siemens-Wandkalender 1993, der national und international prämiert wurde, weltweite Resonanz gefunden.





HEUSER touristik
Tel. 06184/3431

Ihr Partner für angenehmes Reisen



KINS DRUCK GmbH

Offsetdruckerei
Fotosatz
Buchbinderei

Obertorstraße 13
63454 Hanau-Mittelbuchen
Telefon 061 81/7 11 33
Telefax 061 81/7 56 93

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.

☎ 7 11 33

☎ 7 11 33