

15 Jahre



***Seniorensport-
und 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



15 Jahre Seniorenarbeit – ein Bemühen mit Zukunft

Der Arbeit mit älteren Menschen kommt in den nächsten Jahren immer mehr von 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 Mitbürgern ein sinnvolles Sport-Freizeitangebot mit dem dazugehörigen geselligen Beisammensein zu eröffnen.

Der Zweck des Vereins ist es, den Altersport in möglichst vielfältiger Weise zum Wohle aller älteren Bürger zu fördern. Dieser 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.

Im Laufe der Vereinsentwicklung rückte neben der Pflege des Altersports, die Gesundheitsförderung, nicht nur für ältere Bürger, in den Vordergrund der Vereinstätigkeit.

Dies mündet zur Zeit in vielen rehabilitativen und präventiven Sportangeboten, die über eine normale körperliche sportliche Aktivität hinausgeht.

Auch in diesem Bereich sieht der Verein auch eine große Zukunft. Und der Zuspruch scheint den Verantwortlichen recht zu geben.

SPORT SPACHOVSKY

Hauptstrasse 27 63486 Bruchköbel

Tel. 06181 / 7 29 03


CANDINO
SWISS WATCH



Modell
BIG DATE
Edelstahl - PLAQUE
30m wasserdicht
Mineralglas gehärtet
SWISS MADE

COLLECTION
CLASSIC



Ihr Juwelier & Uhrmacher

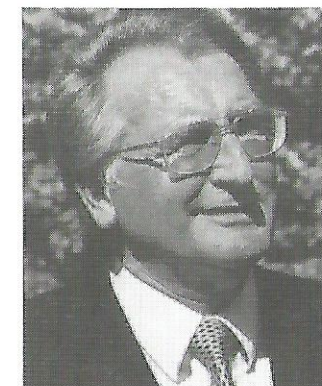
MEISTER
PROPPERT

Hauptstraße 47 B
Rathaus-Passage
63486 Bruchköbel
Tel. 061 81 / 74 04 24

Unsere Zeiten für Sie:

Montag bis Freitag 9.00–12.30 Uhr / 14.30–19.00 Uhr / Samstag 9.00–13.00 Uhr

Grußwort



Der Seniorensport- und Förderverein begeht sein 15-jähriges Jubiläum. Zu diesem Anlass darf ich dem Vorstand und Mitgliedern meine Glückwünsche aussprechen und alle Gäste der Jubiläumsveranstaltung herzlich grüßen.

15 bedeuten für einen Verein zwar noch jung zu sein, aber dennoch kann er bereits auf eine bewegte Vereinsgeschichte zurückblicken.

Der Vorstand kann auf das bisher geleistete mit Recht stolz sein. Schon kurze Zeit nach Gründung des Seniorensport- und Fördervereins e.V. Bruchköbel ist die Mitgliederzahl beachtlich angestiegen.

Von Anfang an hat der Verein den Seniorensport in seiner Doppelfunktion begriffen, einmal als reine Körperertüchtigung und andererseits als wesentlicher Faktor der Freizeitgestaltung mit hohem geselligen Wert. Ein wesentliches Standbein ist im Bereich des Gesundheitssportes die Herzsport-, die Rückenschule- und die Osteoporosegruppe.

Nur durch den persönlichen Einsatz der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die dafür viel Zeit, Kraft, Geld und Idealismus aufbringen, kann Vereinsarbeit erfolgreich geleistet werden.

Deshalb bringe ich den Verantwortlichen des Seniorensport- und Fördervereins e.V. Bruchköbel meinen herzlichen Dank für die bisher geleistete Arbeit zum Ausdruck.

Für die Zukunft wünsche ich dem Verein alles Gute und kontinuierliche Weiterentwicklung auf dem seit 15 Jahren beschrittenen Weg.

Karl Eyerkauf

Landrat des Main-Kinzig-Kreises



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

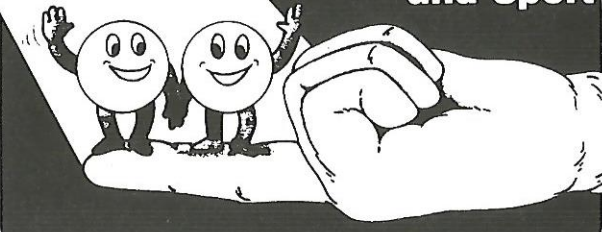


OPTIKER DANKERT OHG

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

Zum 15-jährigen Bestehen übermittele ich die herzlichsten Glückwünsche auch im Namen des Magistrates der Stadt Bruchköbel.

Weit mehr als 300 Mitglieder zählt der Seniorensport- und Förderverein e.V. Bruchköbel.

Stetiges Wachstum an Mitgliederzahl und Angeboten zeichnet diesen Verein besonders aus. Bereits seit Gründung im Jahre 1985 hat sowohl der Magistrat als auch meine Amtsvorgänger Udo Müller und Helmut Irmen das erfolgreiche Engagement der Verantwortlichen gerne unterstützt.

Die Ziele des Vereins, für die Seniorinnen und Senioren unserer Stadt durch sportliche und sozial-integrative Angebote neue Interessengruppen unter der älteren Generation zu finden, werden sich in diesem Jahr durch die Mitnutzung der städtischen „Dreispitzhalle“ erheblich verbessern lassen.

Allen Verantwortlichen und Mitgliedern danke ich im Namen des Magistrates für die geleistete Arbeit und sichere Ihnen allen auch zukünftig Unterstützung zu. Als Schirmherr im Jubiläumsjahr wünsche ich allen Teilnehmer und Gästen einen angenehmen Aufenthalt in unserer Stadt und bei den Veranstaltungen.

Klaus-Dieter Ermold
Bürgermeister



Bruchköbel – Roßdorf

**Blumen-
BRUCK**

Telefon 06181 – 71185



Ausflug vom 6. Juli 1999 ins Dammbachtal (Geißhöhe).

RADIO - ELEKTRO ● ELEKTROHAUSGERÄTE
 ● EIGENER KUNDENDIENST
 ● EINBAUGERÄTESTUDIO
Winterling ● TV - HIFI - VIDEO
 ● EIGENE REPARATURWERKSTATT
 ● ANTENNEN-, KABEL-, SAT-ANLAGEN
 ● EINBAUKÜCHEN-PLANUNG-BERATUNG-AUSFÜHRUNG

Mühlbachstraße 14 · 63486 Bruchköbel · Tel. 0 61 81 / 97 61 10 · Fax 0 61 81 / 97 61 30



Zum Geleit

Im Namen des Nordrhein-Westfälischen Verbandes, sowie des Vereins „Sport für betagte Bürger e.V.“ Mönchengladbach, möchte ich dem Verein herzlichst zu seinem 15-jährigen Jubiläum gratulieren.

Die Vereinsführung hat es im Laufe der Jahre verstanden, durch interessante und vielseitige Angebote, wie z.B. Gesundheitssport, das Interesse der Bevölkerung zu wecken und somit den Bestand des Vereins immer weiter zu vergrößern.

Altensport ist eine Herausforderung für alle, dem Verein, den Übungsleitern, die Gesellschaft und natürlich für die Älteren selbst. Viele älteren Menschen entdecken den Sport als Mittel zur besseren Alltagsbewältigung. Deshalb gilt es, dem Vorstand an der Spitze dem 1. Vorsitzenden, den Übungsleitern, den ehrenamtlichen Helfern und den Aktiven herzlich zu danken für ihren Einsatz und Treue zum Verein Seniorensport- und Förderverein e.V. Bruchköbel.

Für die Zukunft wünsche ich allen Verantwortlichen für Ihre Zielsetzung eine weitere positive Entwicklung und immer Menschen, die sich zum Wohle anderer einsetzen. Den durch Bewegung, Geselligkeit und Gesundheit aktiv älter werdenden Mitgliedern im Verein Seniorensport- und Förderverein e.V. Bruchköbel wünsche ich weitere erfolgreiche Jahre.

Ihre Käthe Stroetges

Vorsitzende des Nordrhein-Westfälischen Verbandes Sport für betagte Bürger e.V. und Verwaltungsdirektorin im Verein Sport für betagte Bürger e.V.



Ausflug vom 10. Oktober 1999 nach Lohr (Buchenmühle).




EMIL OCHS

GmbH

Hauptstraße 10 63456 Bruchköbel

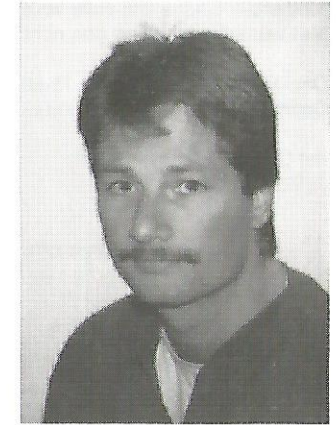
☎ 06181/77724

seit 50 Jahren Ihr Partner in Auto Fragen.

Grußwort

Nach nun 15 Jahren Basis – sowie Aufbauarbeit, hat sich der SESPO e.V. im vielseitigen Spektrum vereinssportlicher Angebote in Bruchköbel etabliert. Einhergehend ist ein gebührender Respekt gegenüber einer zum Wohle der älteren BürgerInnen gegründeten Initiative zu verzeichnen.

Wie sich durch das spezifische Sportprogramm herauskristallisierte, haben die Verantwortlichen nicht nur den richtigen Weg eingeschlagen, indem sie sog. gesundheitssportorientierten Aktivitäten einen breiten Raum einräumten. Vielmehr gewann der Verein hierdurch eine Großzahl von jungen Mitgliedern, die sich unabhängig von der Namensgebung, an den wohl-strukturierten, ausgewählten sowie gezielten Aktivitäten orientieren.



Aufgrund der Zielgruppe der älteren MitbürgerInnen ist man sich der permanenten Fluktuation bewusst, die sich aus der Alterstruktur ergibt. Dennoch darf man mit Recht stolz sein, dass die Mitgliederzahlen stetig ansteigen. Sicherlich eine Bestätigung des eingeschlagenen Weges, den die Verantwortlichen gewählt haben.

Verschiedene Kooperationen, die immanente Suche nach neuen, aber durchdachten Innovationen, finden somit im Wissen um die richtigen Inhalte auch die jeweiligen, angesprochenen Interessenten.

Hierbei sind das Engagement, der Eifer, der Wille zur Sache sowie der große Einsatzwillen nicht hoch genug zu bewerten. Daher möchte ich als Vorsitzender an dieser Stelle allen Vorstandsmitgliedern, den zahlreichen Helfern bei Veranstaltungen für die Unterstützung in all den Jahren, in guten wie in schwierigen Zeiten, danken. Den Übungsleitern, die sich Woche für Woche im Verein engagieren wünsche ich für ihre weitere Arbeit Freude im Miteinander, wie ich es seit 1985 in gleicher Tätigkeit spüren und wahrnehmen konnte.

Nicht zu vergessen unseren Schirmherrn der Stadt Bruchköbel, Bürgermeister Klaus Ermold, in der Hoffnung, dass die langjährige, partnerschaftlich aufgebaute Beziehung, eingeleitet durch seine Amtsvorgänger, eine weiterhin so fruchtbare Zusammenarbeit erfährt, wie das in den vergangenen Jahren stets der Fall war. Auch bei ihm und seinen Mitarbeitern möchte ich mich, stellvertretend für den Verein, recht herzlich bedanken und wünsche uns ein vertrauensvolles Miteinander in einer erstrebenswerten Zukunft für die Menschen, die sich zur Gruppe der Älteren zählen oder zählen werden, und für die Menschen, die sich für andere einsetzen und mit Rat und Tat dafür eintreten.

Dem Verein „Sport für betagte Bürger e.V.“ aus Mönchengladbach, an der Spitze ihre Vorsitzende Frau Käthe Stroetges, darf ich erneut mein Dankeschön aussprechen für die Mitgestaltung an dieser Feier.

Last but not least will ich allen Mitgliedern danken, da sie es sind, die die angebotene Arbeit mit Leben erfüllen und den Lohn für so manch schwierige Phase durch ihr wöchentliches, sportliches Treiben im positiven Sinne deutlich prägen.

Ein persönlicher Wunsch besteht darin, dass sich der Eine oder Andere finden möge, dem aktiven Handeln im Verein seine/ihre Unterstützung anbieten zu können, um einer guten

fundierten Sache die Hilfe anzubieten, die viele Menschen von uns nötig haben. Für diesen Mut wünsche ich allen das richtige Herz.

Der Veranstaltung zum 15-jährigen Bestehen des SESPO e.V. wünsche ich ein gutes Gelingen mit einem harmonischen, freudvollen und spaßigen Verlauf!

Ihr Günter Wegmann
1. Vorsitzender

Hier und Jetzt

Es gibt eine unendliche Reihe von Augenblicken,
die immer wieder der Anfang eines neuen Lebens
sein können. Man braucht sein Leben nicht
bestimmen zu lassen von utopischen und
ängstigenden Phantasien über die Zukunft, oder
von dem Rosenduft der Vergangenheit.
Hier und jetzt gibt es immer wieder einen
Anfangspunkt, um zu leben.
Dieser Augenblick ist der Augenblick
eines neuen Lebens.

Bruno - Paul de Roeck

Zeitplan der Feierlichkeiten

14.00 Uhr	Begrüßung
14.05 Uhr	Tanzgruppe des Vereins mit der „Annenpolka“
14.15 Uhr	Ansprachen 1. Vorsitzender Günter Wegmann 2. Schirmherr Bürgermeister Klaus-Dieter Ermold 3. Bundestagsabgeordneter Bernd Reuter 4. Landrat Karl Eyerkauf
14.45 Uhr	Vorführung des „Modellfalles Sport für betagte Bürger“ aus Mönchengladbach
15.30 Uhr	Kaffeepause Hier wird im Foyer Kaffee und eine Kuchentafel keinen Wunsch übrig lassen
16.15 Uhr	Tanzgruppe des Vereins mit zwei Tänzen
16.30 Uhr	Vortrag von Irma Puth
16.45 Uhr	Auftritt des „Modellfalles Sport für betagte Bürger“ aus Mönchengladbach
17.45 Uhr	Tanzgruppe des Vereins mit zwei Tänzen
ab 18.00 Uhr	„Schmidtchen Schleicher“ spielt zum Tanz
18.30 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Auftritt eines Zauberers
20.00 Uhr	Tanzgruppe des Vereins mit dem Schwaneberger Hoftanz. Ein Mitmachtanzen für alle



EIS VENEZIA

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

Gaststätte Bürgerhaus



Jahnstraße 3
63486 Bruchköbel

- * Kroatische Küche
- * Internationale Spezialitäten
- * Argentinische Steaks vom Grill
- * Frischer Fisch

Ihre Feierlichkeiten finden bei uns den
richtigen Rahmen!

Von 12 bis 300 Personen.

Gerne stellen wir auch für Sie Menüvorschläge
oder kalte Büfets zusammen.

Telefon 0 61 81/7 69 95

Öffnungszeiten: 11 – 15 Uhr und 17.30 – 24.00 Uhr.

Mittwoch Ruhetag.

Inh. Familie Renić

Schirmherrschaft

Eine lange Tradition ist es, dass sich der Bürgermeister der Stadt Bruchköbel bereit erklärt, die Schirmherrschaft zu übernehmen. Anlässlich der Jubiläumsfeier hat dies Klaus-Dieter Ermold gerne getan.

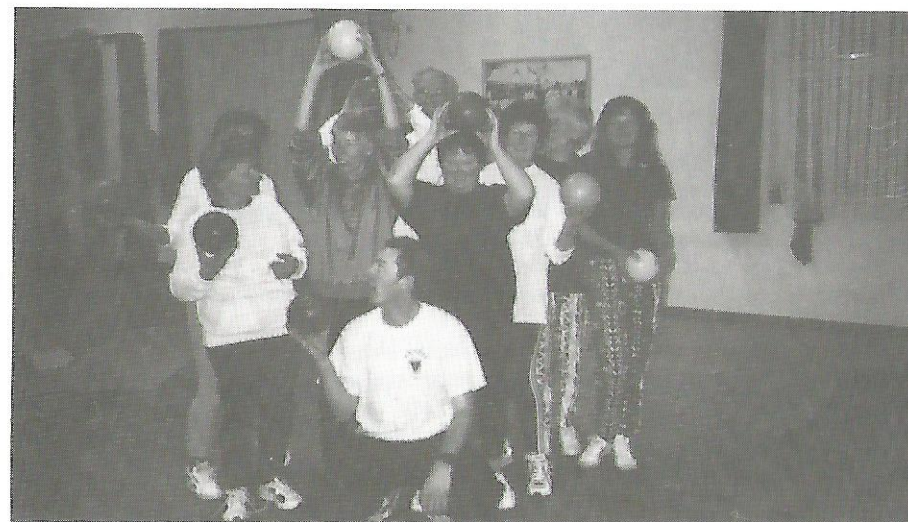
Dies zeigt auch die Verbundenheit der Stadt Bruchköbel gerade mit dem Seniorensport- und Förderverein e.V. Bruchköbel. Von Anfang an war die Stadt Bruchköbel mit dem damaligen Schirmherrn Udo Müller, in die Aufgaben des Vereins eingebunden.

In einem beiderseitig gepflegten harmonischen Miteinander werden Punkte angesprochen, auch wenn nicht immer eine zufriedenstellende Antwort für den Verein denkbar ist. Sicherlich ist es dem Verein bewusst, dass alle Förderung gewissen Grenzen unterliegen, aber an dieser Stelle danke an die Verantwortlichen für die bisher gewährte Unterstützung.

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

Die Zukunft muss nun zeigen, ob dem gesellschaftspolitisch bedeutsamen Gesundheits-sportbereich, präventive und rehabilitative Angebote (Rückenschule/-fitness/Herzsport), durch die Unterstützung der Stadt durch zur Verfügungstellung von Kapazitäten der Dreispitz-Sporthalle entsprechend gewürdigt wird.

Denn die Entwicklung gerade im rehabilitativen Bereich zeigt eine ständig größer werdende Nachfrage. Und dieser Nachfrage möchte der Verein aktuell, zeitgemäß und den äußeren Umständen entsprechend nachkommen.



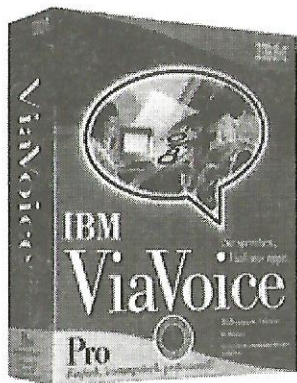
Eine der aktiven Gruppen während ihres Rückentrainings.



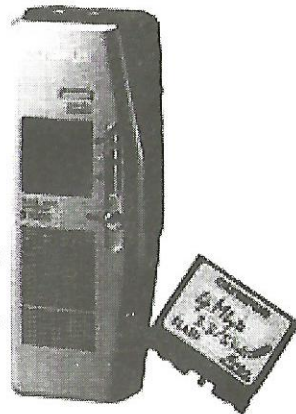
M u l t i - M e d i a - C o n s u l t H a n a u

**Ihr Partner für die Spracheingabe
in den PC**

**Beratung - Installation - Schulung
Sie sprechen, ViaVoice tippt.**



Olympus D1000



**Tel: 06181 25 40 04
Fax: 06181 25 40 05
e-Mail: Eberhard.Greese@t-online.de
Internet: www.mmc-hanau.com**

Senioren sport

Im neuen Jahrtausend, dem vielzitierten, dennoch häufig falsch interpretierten „Millennium“ – da wir uns ja eigentlich im dritten Jahrtausend befinden – trat die Weissagung von Nostradamus möglichem Weltuntergang ebenso wenig ein, wie die weltweit befürchteten „Computercrashes“. Wie oft wurden diese Begriffe in den Medien, der Werbung oder dem menschlichen Miteinander „verbogen“.

Geht es um Verständnisfragen und Begrifflichkeiten, so kann man dies durchaus auch auf den Sport – insbesondere den Seniorensport – beziehen. Mit diesem oder ähnlichen Worten wird eine Bewegung bezeichnet, die noch im neuen Jahrtausend viele Fragen und Unbekannte aufwirft. Mittlerweile bemühen sich Organisationen, Verbände und ganze Wirtschaftszweige um die Gunst der älteren Menschen ohne aber die wahren Hintergründe und Wünsche richtig zu verstehen.

Was der SESPO e.V. seit nunmehr 15 Jahren angeht, wurde Ende des zweiten Jahrtausends zu politischen und sozialen Zielen hochgelobt. Nur darüber zu reden und zu schreiben ist die eine Seite. Die Andere, wie fülle ich die Worte mit Inhalt. Wo stecken die wahren Gedanken, die Wünsche und Ziele der Älteren. Womit sind sie aus ihrer teilweisen krassen Isolation herauszuholen. Gibt es hierfür Mittel und Wege. Wenn ja, welche sind es?

Das was unsere Gesellschaft lernen sollte, ist die Tatsache, dass das Wissen der älteren Generation, ähnlich wie der „Rat der Weisen“ in den alten Kulturen, wieder mehr in den Nutzen des Lebens eingebracht wird. Ein solch immenses Potential an vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten ist u.a. die Basis einer funktionierenden Gemeinsamkeit. Also, aktivieren wir diese Chance. Dazu müssen jedoch auch die Menschen in ihrem 3. Lebensabschnitt bereit sein.

Die Verantwortlichen des SESPO e.V. bemühen sich seit Jahren diesem hochgesteckten Ziel und dessen Notwendigkeit Rechnung zu tragen. So wurde z.B. die Position des Kassenwartes durch Bernhard Bomholt besetzt, der in seiner Freizeit sein Wissen einer guten Sache zur Verfügung stellen wollte, das er in seiner Heimat bereits in einem Verein lange Jahre ausübte. Auch für die nahe Zukunft ist es dem Verein gelungen diesen Weg fortzuführen. Nur kann dies nie genug sein. Die „erfahrenen“ Bürger und Bürgerinnen sollten ihre Hemmschwelle überwinden lernen und ihre Fähigkeiten jüngerer, engagierten und wissensdurstigen Mitmenschen weitergeben. Nur Mut, wir warten auf sie und freuen uns auf sie!

Ob Seniorensport, Seniorenturnen, Sport der Älteren, Turnen der Älteren, Sport für betagte Bürger, Alterssport oder Bewegung der Älteren, dies sind nur einige Begriffe, die das benennen, was inhaltlich damit zusammenhängt. Bedauerlich aber das fehlende Verständnis für die Terminologie. In der Sportwissenschaft ist ein 18-jähriger Fußballer „Senior“, um nur eines der zahlreichen Beispiele aus dem Sport zu nennen. Ein 40-jähriger wird dem Sport in der zweiten Lebenshälfte – eben dem Seniorensport – zugeordnet. Ein 60-jähriger ist in seinem dritten Lebensabschnitt angelangt und darf sich als Alterssportler betrachten.

Nicht das Wort, sondern der Umgang mit der Materie bestimmt über die Qualität der Sache! Nicht das Alter, vielmehr der Umgang mit dem Begriff und dessen, was darunter zu verstehen ist, muss in unserer Gesellschaft neu und wert(-angst) frei besetzt bzw. verstanden werden

Durch sportliche Betätigung, gezielte körperliche Beanspruchungen sowie alters-, leistungs-, gesundheitsbewusst und aus medizinischen Aspekten gewählten Aktivitäten, kann ein 40-jähriger Mensch nicht nur 20 Jahre auf diesem Niveau verweilen, nein vielmehr ist er in der Lage die altersbedingten Prozesse viele, viele Jahre hinauszuschieben. Das bedeutet gleichermaßen, dass man an Lebensqualität nicht nur gewinnt, sondern das Miteinander im alltäglichen Ablauf mit mehr Freude und Spaß verbunden ist, was im Übrigen für 50, 60-jährige und noch ältere Menschen in ähnlicher Weise zutrifft. Denn eines ist erwiesen, dass man in jedem Alter lernen kann und dies nicht nur geistig, sondern und gerade mit und durch seinen Körper.

Ein Weg zum Ziel, den vielen Menschen gerne gehen würden. Nur wie? Genau hier setzt der SESPO e.V. mit seinem Wirken ein. Neben der Geselligkeit, der sozialen Integration steht in erster Linie der Gesundheitssport in der Hierarchie der Angebote ganz oben. Die fachliche Kompetenz in der Durchführung ist ebenso gewährleistet, wie stetige Qualifikationen durch Aus- und Fortbildungsmaßnahmen. Dabei können gerade auch passive, also nicht aktiv am Sporttreiben teilnehmende Mitglieder ihren Spaß an der Geselligkeit oder der Wissensvermittlung ausleben, um so zum Gelingen so mancher Gemeinsamkeit beizutragen. Denn ein Kurs für „Gehirnjogging“ ist für den älter werdenden Menschen eine lohnenswerte Aufgabe. Denn jeder hat schon einmal gemerkt, dass er etwas vergesslicher geworden ist oder ihm bestimmte Dinge nicht mehr so schnell einfallen. Doch hier ist es möglich durch gezielte Aufgabenstellungen oder z.B. einem Literaturkreis – sog. Lesungen – seinem Gedächtnis einfach „auf die berühmten Sprünge zu helfen“. Also eine Art moderne, sportliche „Kopf-Akrobatik“!

Wer so etwas an Andere vermitteln könnte, der würde nicht nur den Zuhörern, sondern sich selbst das Gefühl geben, den Mitmenschen etwas geben zu können. Ein schöner und besonders wichtiger Gedanke.

Gehen wir den Weg des Sportes gemeinsam, darf er nicht im Wettkampfsport enden. Darüber hinaus bietet der Sport für die älteren Mitbürger die Chance, ihre Freizeit nicht alleine, sondern mit Gleichgesinnten zu verbringen. Dabei stehen neben den rein körperlichen Vorteilen insbesondere der Spaß, die Freude an dem Miteinander im Vordergrund. Nicht alleine zu Hause zu sitzen, sondern sich aktiv – schon durch das sich in die Öffentlichkeit wagen – am alltäglichen Leben wieder beteiligen können, sollten den Mut und die Kraft erwecken lassen, sich einer, nach den persönlichen Interessen ausgerichteten Aktivität zu widmen! Dabei wären neue Ideen und Inhalte kein Hinderungsgrund. Im Gegenteil, denn damit kann wieder ein neuer Anstoß für ein neues Angebot initiiert werden.

Alleine dieses Ziel hilft uns das begonnene Bestreben fortzuführen. Gerade die Städte und Kommunen sollten hier ihr Mittun immer wieder dokumentieren. Auch dem Weitblick mancher Verantwortlicher offene Ohren schenken, ohne den

Eigennutzen im Vordergrund zu sehen. Denn wie schon auf anderen Wegen gilt: „Nur gemeinsam sind wir stark“!

So gesehen bietet der Seniorensport eine Vielfalt von Möglichkeiten ohne Interessenkonflikte hervorzurufen. Es können neue, nie für wahrscheinlich gehaltene Kooperationen, Ideen und Gemeinsamkeiten erwachsen, die nie für denkbar erachtet wurden.

Lassen sie uns alle in einer Zeit der Entfremdung des „**Single-Daseins**“ wieder einen Schulterschluss wagen, der wieder mit mehr Menschlichkeit, Herzenswärme und freundschaftlicher, kameradschaftlicher oder familiärer Ausdrucksweise geführt wird. Wir alle wissen was es bedeuten kann.

Also, lassen sie uns **DURCH** und **MIT** dem **SENIORENSPORT**, einen kleinen Beitrag in eine mögliche, eventuell bessere, aber dafür qualitativ angenehmere, Zukunft leisten.

Diesem Ziel widmen sich die Mitmenschen, die sich der Arbeit mit den Senioren verschrieben haben auf vorbildliche Art und Weise. Ihnen sei unser Dank zum Ausdruck gebracht, in der Hoffnung, dass ihnen viele Menschen folgen mögen und ihre Unterstützung diesem Bereich des Sportes geben!

Günter Wegmann

Gedicht: Laßt die Wurzeln unseres Handelns
 Liebe sein.
 senke Sie in unsere Wesen
 tief hinein!
 Laß doch alles hier auf Erden
 Liebe werden!

Vereinsprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Seniorentanz 09.30 – 11.00 Uhr Seniorentreff-Mitte Anni Koch	Seniorengymnastik 09.00 – 10.00 Uhr MZH-Halle Roßdorf Heike Stang	Wassergymnastik 10.15 – 11.15 Uhr Schwimmbad Bruchköbel Hubert Bretz		Osteoporosegymnastik 08.45 – 10.00 Uhr Seniorentreff-Mitte Waltraud Brodt	Wanderfahrten 1. Sonntag im Monat Treffpunkt Senioren- treff-Mitte, Parkplatz Rudolf Gehlert
Rückenfitness 16.30 – 18.00 Uhr Bürgerhaus Oberissigheim Günter Wegmann	Seniorengymnastik 10.15 – 11.15 Uhr Seniorentreff-Mitte Hubert Bretz	Wassergymnastik 11.15 – 12.15 Uhr Schwimmbad Bruchköbel Hubert Bretz		Seniorengymnastik 10.15 – 11.15 Uhr Seniorentreff-Mitte Heike Stang	
Korinarsport 18.15 – 19.45 Uhr Bürgerhaus Oberissigheim Hubert Bretz		Rückentraining 14.30 – 15.30 Uhr MZH-Halle Roßdorf Heike Stang	Stammtisch Jeden 1. Donnerstag „Zum Löwen“ in Roßdorf ab 18.00 Uhr		
Gymnastik für Jedermann 20.00 – 21.30 Uhr Bürgerhaus Oberissigheim Sören Baumgärtner		Rückentraining 15.30 – 16.30 Uhr MZH-Halle Roßdorf Heike Stang			



Senioren- und Förderverein e.V. Bruchköbel

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

AUFNAHMEANTRAG

Ich bitte hiermit um Aufnahme als Mitglied in den Senioren- und Förderverein e.V. Bruchköbel. Mit Genehmigung meines Aufnahmeantrages durch den Vorstand gelte ich als ordentliches Mitglied mit allen Rechten und Pflichten. Ich bin damit einverstanden, daß meine Daten in einer elektronischen Datenverarbeitungsanlage gespeichert und für Vereinszwecke maschinell ausgewertet werden.

Bitte in Druckschrift ausfüllen

Zuname _____

Vorname _____

geb. am _____

Straße _____

Wohnort _____
Postleitzahl, Ort

Ich möchte mich in folgender Abteilung betätigen:

Eintritt am _____

Unterschrift _____

Sichtvermerk des
Übungsleiters

Sichtvermerk des
Vorstandes

Mitglieds-Nr.: _____

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige Sie hiermit, den Beitrag im Lastschriftenverfahren bis auf Widerruf von meinem Konto abzubuchen.

Name der Bank (oder Postscheckkonto) _____

Bankleitzahl _____ Konto-Nr. _____

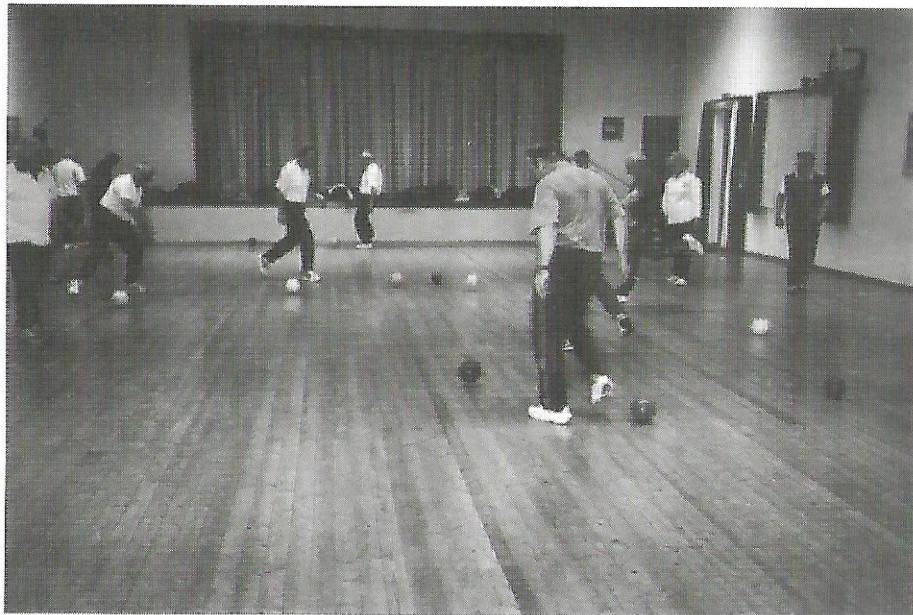
Zahlungszeitraum jährlich.

Unterschrift _____

Herzinfarkt – Was dann?

Rund 200.000 Menschen erleiden jährlich einen Herzinfarkt. Nach entsprechender Diagnosestellung beginnt eine lange Zeit der Rehabilitation. Diese gliedert sich in drei Phasen: Akutkrankenhaus, Rehabilitationsklinik und Nachbehandlung in einer ambulanten Koronar- (Herz-) Sportgruppe.

Bereits seit 1987 unterhält der Verein eine solche Koronarsportgruppe. Abgestimmt auf ihre individuelle Leistungsfähigkeit treffen sich in Bruchköbel bis zu 35 Frauen und Männer unter sportlicher Leitung von Hubert Bretz und medizinischer Kontrolle ausgebildeter Ärzte. Ziel dieser Treffen ist das Lernen, den eigenen Körper einzuschätzen und zukünftige lebensgefährdende Anstrengungen zu vermeiden. Wobei regelmäßige zielgerichtete Bewegung nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Wohlbefinden steigert. Denn beim gemeinsamen Training können Leidenserfahrungen und Ängste ausgetauscht werden, und dies ist zur Erlangung des Selbstvertrauens unerlässlich. Der Sinn solcher Maßnahmen dient der Wiedereingliederung in den Alltag sowie in das Berufsleben. Die Herzsportgruppe des Sespo trifft sich immer montags im Bürgerhaus Bruchköbel-Oberissigheim von 18.15 – 19.45 Uhr. Interessierte sind jederzeit willkommen. Infos bei Hubert Bretz unter Telefon 06181/81543.



Herzsportgruppe während ihres wöchentlichen Trainings.

Tanzgruppe

Was hat Seniorentanz mit Sport zu tun? Eine ganze Menge, denn die Sportwissenschaft spricht vom Seniorentanz als eine der besten Bewegungs- und Sportmöglichkeiten in der dritten Lebensphase. Der Seniorentanz unterscheidet sich in wesentlichen Elementen vom „normalen“ Angebot etwa einer Tanzschule. So sind die Schritte und Schrittkombinationen der einzelnen Tänze vereinfacht und der Teilnehmerstruktur angepasst worden. Auch gibt es keine festen Partnerrollen mehr, sondern die „männliche“ Rolle kann ebenso gut von einer weiblichen Teilnehmerin übernommen werden. Enthalten sind im Seniorentanz Elemente aus allen Tanzrichtungen, angefangen von Folklore über Kreistänze bis hin zu den Gesellschaftstänzen. Bereits seit 1985 unterhält der Sespo e.V. eine Tanzgruppe. Großen Anteil an der Gründung und dem erfolgreichen Bestehen der Gruppe hat die Leiterin Anni Koch. Seit Gründung führt Anni Koch die TänzerInnen mit großem Engagement und Einsatz. Neben den wöchentlichen Treffen, immer montags im Seniorentreff-Mitte, von 9.30 bis 11.00 Uhr, sind Auftritte zu Tanzveranstaltungen im Altkreis Hanau Höhepunkte der schwungvollen Schar. Wer Spaß hat sich zur Musik zu bewegen ist jederzeit herzlich willkommen. Infos gibt es bei Anni Koch unter Telefon 06055/83278.



Rückengymnastik Rückenschule Rückenfitness

Wer kennt Sie nicht – die berühmten Kreuzschmerzen. Wohl jeder von uns hat mehr oder weniger Probleme mit dem Kreuz. Die Wissenschaft propagiert seit Jahren entsprechende Vorbeugung in Form von adäquaten sportlichen Betätigungen. Hier kommt den Sportvereinen eine große Verantwortung zu.

Dies erkannte auch frühzeitig der Sespo e.V. Seit vielen Jahren veranstaltet der Verein präventive und rehabilitative Rücken-schulkurse, welche auch teilweise in das allgemeine Sportangebot des Vereins mündeten. Die Verantwortlichen des Vereins legen hierbei besonderen Wert auf die Qualität der Angebote. Aus diesem Grund ist man besonders stolz auf die regelmäßige Auszeichnungen durch den Deutschen Turnerbund mit dem „Prädikat Pluspunkt Gesundheit“. Im Moment kümmern sich 3 ÜbungsleiterInnen um diesen Bereich. Heike Stang, Sören Baumgärtner und Günter Wegmann leiten die diversen Rückenurse. Einzelheiten entnehmen sie bitte unserer Angebotsübersicht. Interessierte sind jederzeit willkommen. Infos erhalten sie bei Günter Wegmann unter 06184/63836, Heike Stang unter 06181/72136 und Sören Baumgärtner unter 06181/22111.



Ob in Oberissigheim, Roßdorf oder Bruchköbel, auf die gesundheitsbewusste Ausführung wird stets geachtet.

Wassergymnastik

Die Bewegungstherapie im Wasser steht seit 1986 auf dem Programm des Vereins.

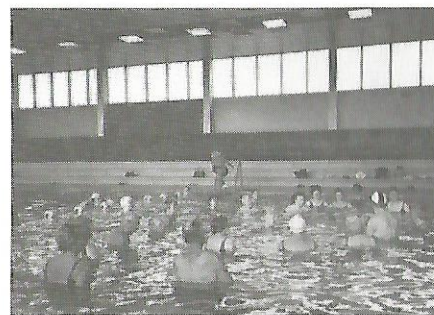
Eine entspannte, beruhigende Atmosphäre, angenehm temperiertes Wasser, bei langsamen, wohltuenden Bewegungen – das ist Wassergymnastik.

Wasser ist ein freundliches Element. Der Auftrieb gibt das Gefühl der Leichtigkeit und entlastet Wirbelsäule und Gelenke, die höhere Dichte des Wassers bremsst ruckartige, zu schnelle Bewegungen, und die Wärme des Wassers regt den Kreislauf an. Unter den entlastenden Bedingungen des warmen Wassers gelingt es daher, die Hektik des Alltags abzubauen und die oftmals schmerzhaften muskulösen Verspannungen zu lösen.

Bewegungstherapie im Wasser ist eine besonders geeignete Form der aktiven Gesundheitsförderung. Die breit gefächerte Wirkung dieser Anwendung dient der Medizin in der Gesundheitsvorsorge, in der Behandlung und in der Rehabilitation. Sie verbindet die normalen bewegungstherapeutischen Übungen mit den Vorteilen, die das Element Wasser bietet. Die idealen Wassertemperaturen von ca. 28 – 30 Grad lassen ein angenehmes und wohltuendes Gefühl aufkommen. Bei Gymnastik, Spiel und Bewegungsformen mit und ohne Sportgerät, haben vor allem der Spaß und die Freude an dieser Art des Sporttreibens, einen wichtigen Bestandteil übernommen.

Interessenten finden Gelegenheit zwischen Oktober und Mai im Hallenbad Bruchköbel einmal reinzuschauen, um sich von der gesunden, aber auch netten angenehmen Atmosphäre zu überzeugen.

Übrigens: Die Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Das Wasserbecken hat eine Tiefe von 1,20 m bis 1,40 m. Hubert Bretz, unser ausgebildeter Übungsleiter steht ebenso am Beckenrand wie ein Schwimmmeister, der als Aufsicht fungiert.

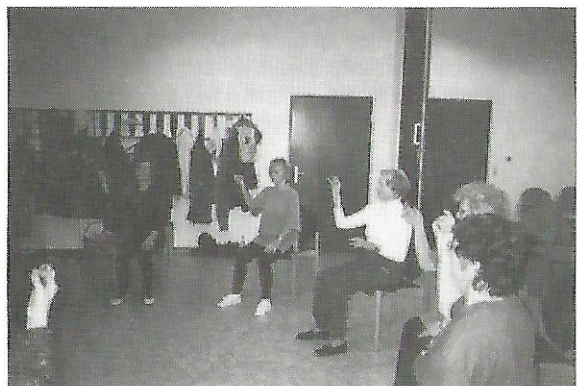


Wassergymnastik am Mittwochvormittag im Hallenbad Bruchköbel.

Osteoporose-Gymnastik

Seit Mai 1999 unterhält der Verein eine Osteoporose-Gymnastik-Gruppe. Was ist Osteoporose? Unter Osteoporose versteht man eine Stoffwechselerkrankung der Knochen. Sie verursacht den Verlust der Knochensubstanz. Durch Osteoporose geschädigte Knochen sind gefährdet; oft schon bei geringen Alltagsbelastungen drohen sie zu brechen. Was kann der Einzelne dagegen tun? Neben der knochengesunden Ernährung stellt Bewegung einen wichtigen Faktor in der Vorbeugung und Behandlung dar. Durch regelmäßiges Bewegungstraining wird der Knochenaufbau angeregt, außerdem führt es zu einer Steigerung der körperlichen Fitness und zur Verbesserung der persönlichen Sicherheit. Die Gruppe trifft sich immer freitags von 8.45 bis 10.00 Uhr im Bruchköbeler Seniorentreff-Mitte. Interessierte sind jederzeit willkommen. Weitere Infos gibt es bei der Übungsleiterin Waltraud Brodt unter 06187/24561.

Übrigens: Auch dieses Angebot ist mit dem Prädikat „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet.



Osteoporose-Gruppe am Freitagvormittag im Seniorentreff-Mitte in Bruchköbel.

Sonntagsfahrten

Seit bestehen des Vereines veranstaltet man in der Regel am 1. Sonntag im Monat eine Ausflugsfahrt in Ziele der Region. Ob Spessart, Odenwald oder spezielle Besichtigungen. Für jeden ist bei diesem Angebot etwas dabei. Seit vielen Jahren schon kümmert sich Rudolf Gehlert um die reiselustigen Mitglieder. Zusammen mit dem Reiseunternehmen werden die Ziele ausgesucht. In 1999 ging es u. a. nach Lohr, ins Haseltal und ins Dammbachtal. In diesem Jahr geht es nach Arnsburg (7.5.2000), Altenbuch (3.9.2000), Niedermos (8.10.2000), ins Habichsthal (4.6.2000) und in den Odenwald (2.7.2000).

Jede Fahrt führt in ein Ausflugslokal in dem Kaffee und Kuchen sowie ein Abendessen eingenommen werden können. Rund 30 bis 50 Mitglieder nehmen pro Fahrt teil. Wie den Berichten zu entnehmen ist mit viel Spaß und Unterhaltung während der Fahrt.

Nähere Auskünfte gibt Rudolf Gehlert unter 06181/77713 gerne.



Eine der vielen reiselustigen Gruppen stellte sich gerne einem Erinnerungsphoto.

Gymnastik für JedermannFrau

Sie haben Spaß an der Bewegung? Sie wollen im Rahmen Ihrer Möglichkeiten etwas für sich und Ihren Körper tun. Die Gymnastik für JedermannFrau des Sespo 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 jeder Altersgruppe geboten.

Neue und bekannte, schweißtreibende aber auch weniger anstrengende Spiel- und Übungsformen sollen dazu dienen, den Körper dosiert in Schwung zu bringen oder vital zu erhalten. D.h. 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 dem oftmals einseitigen und wirbelsäulenbelastenden Beanspruchungen des Alltags haben.

Interessierte sind jederzeit willkommen. Die Gruppe trifft sich immer montags von 19.45 bis 21.15 Uhr im Bürgerhaus Bruchköbel-Oberissigheim. Infos gibt es beim Übungsleiter Sören Baumgärtner unter 06181/22111.



Mit allerlei „merkwürdiger“ aber lustiger Methoden werden die Teilnehmer von Sören in Schwung gehalten.



Auch schön anzusehen sind die Übenden während ihrer dynamischen Gymnastik.



RADA

Meisterbetrieb Werbedesign imbit

Tel. 06184 61213 Jahnstraße 1
63505 Langenselbold

- Fahrzeugbeschriftung
- Schilder, Lichtreklame
- Sieb- und Textildrucke

Vereinsgeschichte

Der Seniorensport- und Förderverein e.V. blickt in diesem Jahr auf sein 15-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 Angebote zu fördern, Erfolg zugetraut. Doch Günter Wegmann ließ sich nicht davon abbringen. 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. Zu den Gründungsmitgliedern zählten neben Günter Wegmann, Dietmar Hussing, Walter Bretthauer, Gerda Röhling, Anna Schäfer, Heide Miermeister und Lieselotte Handreke.

Die erste Vereinsführung stand in einem ausgewogenen Verhältnis von alt und jung. Und daran hat sich bis heute nichts geändert. Das sportliche Angebot startete mit der „Senioren gymnastik“, dem „Seniorentanz“ und mit einem Kurs Brustkrebsnachsorge für Frauen. 1987 folgte die Wassergymnastik und die Koronar-Herz-Sportgruppe. In den folgenden Jahren wurde das Angebot im Bereich Gesundheitssport ausgebaut. In Zusammenarbeit mit der BARMER Ersatzkasse in Bruchköbel wurden eine Vielzahl von Rückenschulen, Rückenfitnesskursen und Rückengymnastikkursen angeboten und durchgeführt. Dem Wunsch der Teilnehmer entsprechend hat der Verein diese Kurse in das reguläre Vereinsprogramm übernommen. Das neueste Angebot seit 1999 ist die Osteoporose-Sport-Gruppe. Besondere Qualität der Übungsleiter war und ist Günter Wegmann wichtig. Aus diesem Grund werden auch nur entsprechend ausgebildete Übungsleiter beschäftigt. Dies erkennt man auch daran, dass der Landessportbund Hessen gerade wieder 1999 den Verein mit dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet hat.

Ergänzt wird das reichhaltige sportliche Angebot um gemeinsame Aktivitäten wie zum Beispiel sonntägliche Wanderfahrten in die Region, diverse Feierlichkeiten wie Sommerfeste und Weihnachts- bzw. Jahresabschlussfeiern und nicht zuletzt der Stammtisch in der Gaststätte „Zum Löwen“ in Bruchköbel-Roßdorf. Unvergessen auch die einwöchige Ungarnfahrt, die weiteren 4 Tagesfahrten zum Beispiel in das Altmühltal oder in die Lüneburger Heide. Daraus ist ersichtlich, dass nicht nur sportliche Ertüchtigung im Vordergrund steht, auch die Geselligkeit kommt in keinem Fall zu kurz. Und dies wird sich auch in Zukunft nicht ändern.

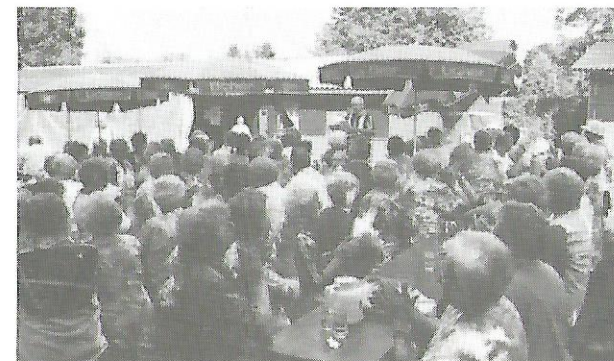
Sommerfest

Traditionell veranstaltet der Verein im Sommer ein Grillfest. Auf der Anlage des Vogelschutzvereines Roßdorf oder des Obst- und Gartenbauvereins Roßdorf wurden schon so manche schönen Stunden verbracht. Eine reichhaltige Kuchentafel erfreut jedes Mal die Gaumen der Mitglieder. Und der Höhepunkt bildet immer eine oder zwei gegrillte Würstchen von unserem Grillmeister Rudolf Gehlert.

Gemeinsame Gesänge, Vorträge einzelner Mitglieder und sportliche Einlagen unserer Heike Stang, nach eigenen Aussagen kann sie niemand lange sitzen sehen, runden die Sommerfeste ab.

In diesem Jahr findet das Grillfest am Sonntag, dem 27. August 2000, auf der Anlage des Obst- und Gartenbauvereins statt.

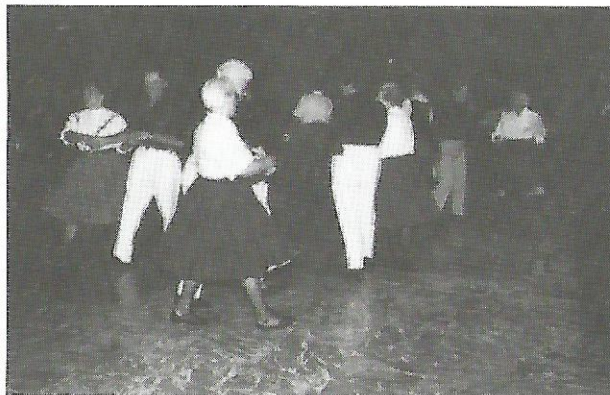
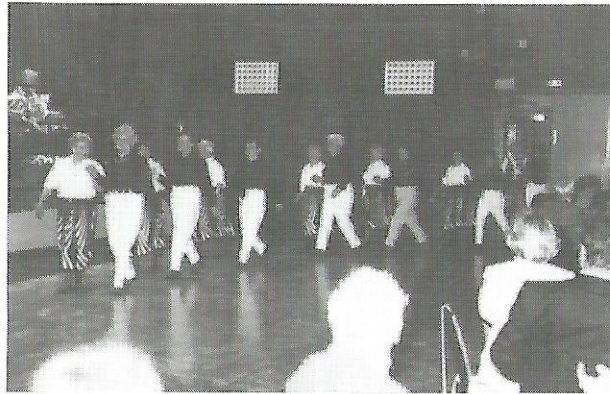
Alle sind bereits jetzt herzlichst eingeladen.



Dass die Mitglieder auch selbst zur Unterhaltung beitragen, wird nicht nur – wie hier zu sehen – beim traditionellen Grillfest, sondern auch zu anderen Anlässen dokumentiert.

Großes Tanzfest im Bürgerhaus Bruchköbel zum 10-jährigen Bestehen der Tanzgruppe

Im August 1998 konnte die Tanzgruppe des Seniorensport- und Fördervereins e.V., unter Leitung von Frau Anni Koch, auf ihr 10-jähriges Bestehen zurückblicken. Dieses Ereignis wurde mit einem großen Tanzfest im Bürgerhaus Bruchköbel gefeiert. Zahlreiche befreundete Tanzgruppen waren erschienen, um mit zu feiern und zu tanzen. Dabei verbreiteten die einzelnen Darbietungen und Tänze viel Spaß unter den Anwesenden. Aber nicht nur die einzelnen Darbietungen der verschiedenen Gruppen, auch die gemeinsamen Tänze, von Walzer über Polka bis hin zur Promenade machten allen Teilnehmern sichtlichen Spaß. Zwischen den einzelnen Tänzen hatten alle genügend Gelegenheit sich an einer reichhaltigen Kuchentafel zu stärken.



Mit beschwingten Rhythmen und einer schön anzusehenden Kleidung brachten die zahlreichen Darbietungen nicht nur tänzerischen Genuss, sondern erfreuten auch das Auge der vielen Mitwirkenden und Zuschauer.

Die besondere Jahresabschlussfeier

Den Jahreswechsel 1998/99 nahm der Seniorensport- und Förderverein zum Anlass, einmal eine besondere Feier durchzuführen. Man hatte hierzu in das Bürgerhaus Bruchköbel geladen, um in geselliger Runde einige gemütliche Stunden zu verbringen. Die musikalische Leitung an diesem Abend hatte der beliebte und bekannte „Schmidtchen Schleicher“. In gekonnter Manier spielte er zum Tanz auf. Höhepunkte waren Auftritte der Tanzgruppe des Vereins und der „Keweler Elfen“, die einige Ausschnitte aus ihrem neuen Programm aufführten. Bei bombiger Stimmung ging der Abend viel zu schnell vorbei.



Die große Aufmerksamkeit am tollen und stimmungsvollen Programm kann man den „staunenden Blicken“ entnehmen.

Werden Sie Mitglied!

Wie Sie dem Heft entnehmen sind die Aktivitäten des Vereins vielfältig.

Ob einfache sportliche Betätigung, gezielte gesundheitsfördernde Maßnahmen oder einfach nur geselliges Beisammensein, - d.h. passive Mitgliedschaft -. Wir haben viel zu bieten. Und dies für einen Jahresbeitrag von DM 96,00 – übrigens: der Ehepartner zahlt nur noch die Hälfte.

Bestimmt ist auch etwas für Sie dabei.

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

06184/63836 Günter Wegmann
06181/74980 Volker Buschmann
06181/77713 Rudolf Gehlert
06181/71941 Elfriede Werner



Schramm

BAUSPENGLEREI
SANITÄR
GASFEUERSTÄTTEN

Schießstraße 63 · 63486 Bruchköbel
Telefon (0 61 81) 7 27 65
Telefax (0 61 81) 74 04 88

25
Jahre

15 Jahre Mitglied:

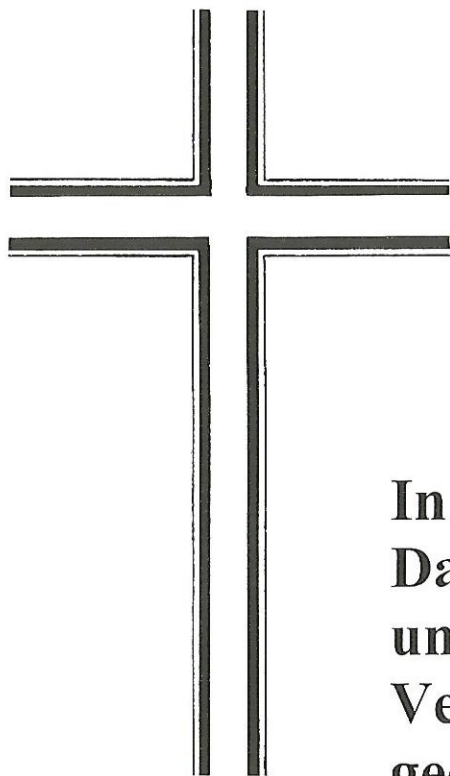
Margot Adam
Anton Böhler
Hildegard Lindner
Blandine Ranftler
Berthold Wegmann
Elfriede Wegmann
Günter Wegmann

10 Jahre Mitglied:

Gerda Baumann
Dorothea Fischer
Regina Franzke
Erika Gockscha
Else Haase
Elfriede Harder
Willi Harder
Rudolf Hoffmann
Harald Köberer
Margarete Skowronek
Eleonore Wabnik

5 Jahre Mitglied:

Dieter Bergmann
Karin Beyer
Volker Dröge
Hannelore Glaser
Ingrid Hensel
Monika Kajnath
Jürgen Lindenau
Elfriede Meyer
Alwine Müller
Helga Oppermann
Gabriele Smazal
Karl Schinz
Rudolf Viehmann
Bärbel Vogt
Erika Waitz
Anneliese Wein-Vollstedt



**In
Dankbarkeit
und
Verbundenheit
gedenken
wir
unserer
verstorbenen
Mitglieder!**

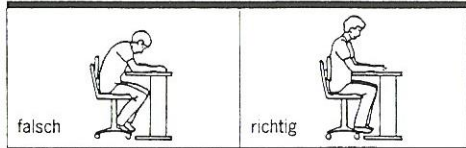
Der aktuelle Vorstand

	Aufgabenbereich
1. Vorsitzender Günter Wegmann	Präventive und rehabilitative Gymnastik
2. Vorsitzender Volker Buschmann	Mitgliederverwaltung Öffentlichkeitsarbeit
3. Kassenwart Bernhard Bomholt	Führung der Kasse Vermögensverwaltung
4. Schriftführerin Karin Gruner Monika Kajnath	Protokollführung
5. Beisitzer Rudolf Gehlert	Herzsport Sonntagsfahrten
Elfriede Werner	Gymnastik
Dieter Greulich	Herzsport
Lieselotte Beck	ZBV

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

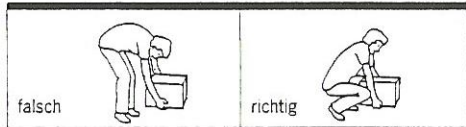
recht herzlichen Dank
für die gezeigte Unterstützung.

»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:

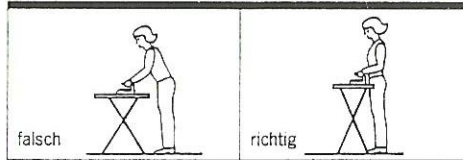
- Schuhe mit weichen Sohlen bevorzugen (Stoßdämpfung für Wirbelsäule und Gelenke).
- Keine hohen Absätze. Je höher der Absatz, desto stärker die Belastung der Lendenwirbelsäule (Hohlkreuzstellung).

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.



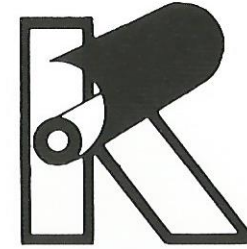
Stehende Tätigkeit:

- 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 Schränke geht, gehen Sie in die Hocke oder knien Sie hin.
- Wichtig: nicht lange in gebückter Haltung arbeiten!



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