

Wir Koros

Mitteilungsblatt des
Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.
21. Jahrgang - Ausgabe 2 - Juni 2019



In dieser

Ausgabe

- 1- Begrüßung, Bericht zur Mitgliederversammlung 2019
- 2- 40 Jahre Koronarsportverein, Sommerfest
- 3- Sport bei Diabetes, Sonstiges und Termine
- 4- Sommerprogramm 2019

Liebe Mitglieder,

zunächst einmal, wie stets an dieser Stelle, unseren "Neuen" ein herzliches Willkommen bei uns im Verein. Wir wünschen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen und durch die regelmäßige Teilnahme am Übungsbetrieb eine stetige Verbesserung ihrer Belastbarkeit erreichen.

Vielleicht haben Sie einige Zeit auf den Beginn des Gruppensports warten müssen. Wir möchten Ihnen daher unser Aufnahmeverfahren für Koronarsport-Teilnehmer erläutern: Grundsätzlich beginnen alle neuen Koronarsportler in einer Anfängergruppe mit spezieller Betreuung. Die Anwesenheit von entsprechend

ausgebildeten Ärzten ist durch die bezuschussenden Krankenkassen vorgeschrieben. In der Sporthalle müssen Notfallgeräte vorhanden sein. Um diese Bedingungen zu erfüllen, sind unsere Aufnahmetermine in jedem Jahr auf Anfang Januar, Anfang April und Anfang September festgelegt. Der Gruppensport findet am Mittwoch- oder Donnerstag-Abend in der Sporthalle der Freien Waldorfschule statt.

Der Gruppensport für Patienten mit Arterieller Verschlusskrankheit (AVK) und nach einem Schlaganfall findet auf ärztliche Verordnung statt und beginnt flexibel nach Absprache

mit den Übungsleitern.

Der nächste Informationsabend, an dem Sie sich über die Bildung einer neuen Herzsportgruppe und viele nützliche Details informieren können, findet am Mittwoch, 04.09.2019 um 19:15 Uhr in der Sporthalle der Freien Waldorfschule statt.

Für Ihre Fragen stehen Ihnen unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie die Herren des Vorstands gern zur Verfügung.

Mit "Gut Sport" verabschiedet sich für heute

Ihr Vorstand

Bericht zur Mitgliederversammlung 2019

Die jährliche Mitgliederversammlung fand am 22.03.2019 in der Freien Waldorfschule statt. In seiner Eröffnung begrüßt der Vorsitzende Uwe Peters die anwesenden 39 Mitglieder. Die Beschlussfähigkeit der Versammlung wird festgestellt.

Anschließend bittet er die Mitglieder, sich zu Ehren der im vergangenen Jahr verstorbenen Mitglieder von den Plätzen zu erheben. Die 11 verstorbenen Mitglieder werden namentlich genannt.

In seinem Jahresbericht dankt Uwe

Peters den Übungsleitern und Ärzten für ihre engagierte Arbeit und dem Vorstand, den Referenten in Bad Lauterberg und den Mitgliedern in Sonderfunktionen für ihr ehrenamtliches Engagement.

Der Verein hat derzeit 580 Mitglieder und 129 Sportteilnehmer über ärztliche Verordnung.

Uwe Peters weist auf besondere Aktivitäten in diesem Jahr hin:

— Das Sommerfest findet wie in den vergangenen Jahren auf dem Gelände der Waldorfschule statt.

— Am 08.11.2019 begeht der Verein sein 40-jähriges Jubiläum mit einer Festveranstaltung in der Stadthalle.

Der Sportwart Hans-Heinrich Wathling berichtet über die Übungsprogramme, die Hallensituation und den mittelfristigen Personalbedarf des Vereins. Einer rückläufigen Mitgliederzahl steht eine wachsende Anzahl an Sportgruppen gegenüber (2017: 44, 2018: 46 Gruppen). Zusammenlegungen von Gruppen sind erforderlich.

15 qualifizierte Übungsleiter und 2 Assistentinnen sowie 10 Ärzte betreuen die Sportteilnehmer. Der Sport findet in 11 Turnhallen in Braunschweig statt, Schwerpunkte sind die Halle der Waldorfschule und der Rollschuhraum in der Tunica-Halle.

Der Schatzmeister Wolfgang Leiser stellt den Haushaltsabschluss 2018 vor, anschließend geben die Kassensprüfer Franz-Josef Schöttler und Werner Steinbock ihren Bericht. Sie bescheinigen dem Schatzmeister eine sorgfältige und vollständige Kassenführung und beantragen die Entlastung des Vorstandes. Diese wird von der Versammlung einstimmig erteilt.

Uwe Peters ergreift das Wort, um dem ausscheidenden Gerätewart Gerhard Kleine für seine langjährige engagierte Arbeit zu danken und überreicht im Namen des Vereins ein Präsent. Dem Antrag auf Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Gerhard Kleine stimmt die Versammlung einstimmig zu.

Für die Wahl des Vorsitzenden wird Günter Ostfeld als Versammlungs-

leiter vorgeschlagen und einstimmig von der Versammlung akzeptiert.

Uwe Peters wird als Vorsitzender vorgeschlagen und von der Versammlung einstimmig gewählt. Er nimmt die Wahl an und übernimmt die Leitung der Versammlung.

Die weiteren Mitglieder des Vorstandes werden vorgeschlagen und in Einzelabstimmung einstimmig gewählt. Alle gewählten Vorstandsmitglieder nehmen die Wahl an. Anschließend werden die Kassensprüfer in ihrem Amt bestätigt, mit einem weiteren Prüfer zur Einarbeitung.

Zusammensetzung des Vorstandes ab 22.03.2019	
<i>Vorsitzender:</i>	Uwe Peters
<i>1. stellvertretender Vorsitzender:</i>	NN
<i>2. stellv. Vorsitzender / ärztl. Leiter:</i>	Jürgen Morich
<i>Sportwart:</i>	Hans-Heinrich Wathling
<i>Schatzmeister:</i>	Wolfgang Leiser
<i>Schriftführer / EDV-Beauftragter</i>	Dr.-Ing. Hans Wüstenberg
<i>Gerätewart:</i>	Michael Reichardt
Kassenprüfer	
Franz-Josef Schöttler, Werner Steinbock und Peter Köster (Einarbeitung)	

Der Haushaltsvoranschlag des Schatzmeisters für 2019 orientiert sich an den Einnahmen und Ausgaben der Vorjahre und enthält einen Zusatzposten für die Feier des Vereinsjubiläums. Der Haushaltsvoran-

schlag wird von der Versammlung einstimmig angenommen.

Neun namentlich genannte Vereinsmitglieder haben im letzten Kalenderjahr ihre 20-jährige Mitgliedschaft erreicht, der Vorstand gratuliert im Namen des Vereins.

Unter dem Punkt Verschiedenes wird vor allem die Sauberkeit der Tunica-Halle bemängelt. Der Verein hat bei den städtischen Hallen nur geringe Einflussmöglichkeiten, ist sich aber des Problems bewusst und in Kontakt mit der Verwaltung.

Der Vorsitzende dankt den Mitglie-

dern für den harmonischen und konstruktiven Verlauf der Versammlung, wünscht ein schönes und vor allem gesundes Sportjahr 2019 und beschließt die Versammlung.

Uwe Peters

Sommerfest 2019

Das Sommerfest des Koronar-Sportvereins findet am **Samstag 07.09.2019 von 12 bis 16 Uhr** auf dem Gelände der Waldorfschule statt. Der Ablauf wird wie in den Vorjahren gestaltet. **Bitte merken Sie den Termin vor.**

Als neuen Service bieten wir die Bestätigung der Teilnahme am Sport in den Bonusheften der Krankenkassen während des Sommerfestes an.

Der Koronar-Sportverein wird 40

In diesem Jahr feiert der Koronar-Sportverein sein 40-jähriges Bestehen. Zu diesem Anlass ist eine Veranstaltung in der Stadthalle geplant.

Bitte merken Sie den Termin der Veranstaltung vor. Über weitere Details werden wir Sie rechtzeitig informieren.

Festveranstaltung

40 Jahre Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.

Stadthalle Braunschweig, kleiner Saal

Freitag, 08.11.2019, 19 bis 22 Uhr

Sport bei Diabetes ...

... ist ein Angebot unseres Vereins für Typ 1 und Typ 2 Diabetiker. Bitte machen Sie mögliche Interessenten auf unser Angebot aufmerksam.

Gruppen-Übungsstunde: Dienstag 09:00–10:15 h Ort: Rollschuhraum der Tunica-Halle,
Im Hasenwinkel 1a, Braunschweig

Die Ziele des Sports für Diabetes-Betroffene sind vielseitig. Im Vordergrund jeder Übungsstunde steht der Spaß an gemeinsamen sportlichen Aktivitäten, wobei medizinische und sportwissenschaftliche Erkenntnisse über Diabetes im Vordergrund stehen. Weiterhin können in diesen Gruppen Gespräche über Alltagsprobleme sozialen Rückhalt bieten.

Insbesondere kann der Sport für Diabetes-Betroffene die folgenden spezifischen Zielvorstellungen verwirklichen:

- Steigerung der Insulin-Sensibilität
- Senkung des Blutzuckerspiegels
- Verringerung der Medikamentendosis
- Verbesserung des Glukose- und Fettstoffwechsels
- Positive Beeinflussung der Risikofaktoren für eine koronare Herzkrankheit
- Verbesserung der Ausdauer und Koordination
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln
- Erhaltung der Selbstständigkeit mit steigendem Alter
- ADL-Training (Aktivitäten des täglichen Lebens)
- Motivation zu lebenslanger Bewegung
- Erhöhung der Lebensqualität

Hans-Heinrich Wathling

Beitragseinzug

Beiträge werden ausschließlich im SEPA-Verfahren vierteljährlich im Februar, Mai, August und November eingezogen. Die Bankdaten des Vereins lauten:

Braunschweigische Landessparkasse

IBAN: DE26 2505 0000 0001 9352 61

BIC: NOLADE2HXXX

i.A. Dunja Ostfeld

Unsere Geschäftsstelle ...

...befindet sich im Haus "Wohnen mit Zukunft" in der Braunschweiger Weststadt und ist hindernisfrei zu erreichen. Das Büro im Erdgeschoss des Hauses gleich rechts im Eingangsbereich ist besetzt an jedem ersten Mittwoch eines Monats zwischen 17:00 und 19:00 Uhr sowie an jedem dritten Montag eines Monats zwischen 09:00 und

11:00 Uhr (außer an Feiertagen und während der Schulferien). In den Zeiten, in denen das Büro nicht besetzt ist, nennt Ihnen unser Anrufbeantworter die Telefonnummern wichtiger Ansprechpartner.

In der Geschäftsstelle erhalten Sie Antworten auf Fragen zur Mitgliedschaft und zum Sportangebot.

Wichtige Informationen und Formulare finden Sie auch auf unserer Internetseite als PDF-Datei.

Geschäftsstelle

Koronar-Sportverein BS e.V.
Ilmenaustraße 2
38120 Braunschweig
Telefon: 0531 - 28 43 193
Internet: www.koronar-bs.de

Aus der Redaktion

Haben Sie die Koro-Nachrichten nicht erhalten? Sie können die Ausgaben des letzten Jahres auf unserer Webseite www.koronar-bs.de als PDF-Datei herunterladen oder lesen. Besuchen Sie uns im Web!

Was ? Wann ? Wo ? Termine

Informationsabend	Mittwoch, 04.09.2019 um 19:15 h	Sporthalle der Freien Waldorfschule
Sommerfest	Samstag, 07.09.2019 12:00-16:00 h	Gelände und Mensa der Freien Waldorfschule

Impressum

Herausgeber: Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.

Kontakt: Adresse: Ilmenaustraße 2, 38120 Braunschweig

Telefon: 0531-2843193, Telefax: 0531-2844075, Mail: koronar-sv.bs@kabelmail.de, Internet: www.koronar-bs.de

Redaktion: Uwe Peters (V.i.S.d.P.), Redaktion: Wolfgang Leiser, Günter Ostfeld, Karl Theodor Schlösser, Klaus Wickop, Dr.-Ing. Hans Wüstenberg

Vertrieb: Kostenfreie Verteilung an Vereinsmitglieder, kein Abonnement

Druck: BS Print DigitalRepro GmbH, Auflage 700 Exemplare (ca. vierteljährlich), Redaktionsschluss: 04.06.2019

Die nächste Ausgabe des Mitteilungsblattes erscheint im August 2019, Redaktionsschluss: 26.07.2019

Sommerprogramm 2019 (Beginn: 04.07.2019, Ende: 14.08.2019)

Während der Sommerferien findet kein Sport statt. Stattdessen werden betreute Wanderungen und Radwanderungen im Stadtrandbereich Braunschweigs angeboten. Ein Arzt ist nicht anwesend; Ihre Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Während der Wanderung bzw. Radwanderung (Dauer etwa 90 Min.) wird eine 10-minütige Gymnastik angeboten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem gemütlichen Zusammensein in der jeweils rechts angegebenen Gaststätte; wir sind dort bereits angekündigt!

Alle Veranstaltungen finden auch bei schlechtem Wetter statt!

Wiederbeginn des Sports am Donnerstag, dem 15.08.2019, nach Plan!

Viel Spaß wünscht Ihnen Ihr Übungsleiterteam!

Koronarsport

Wandern (mittwochs)		Radfahren (donnerstags)	
Datum / Uhrzeit	Ort / Übungsleiter/-in	Datum / Uhrzeit	Ort / Übungsleiter/-in
10.07.2019 17:30 - 19:00 Uhr	6 Frau Rölle_Maas	11.07.2019 17:30 - 19:00 Uhr	4 Herr Peters
17.07.2019 17:30 - 19:00 Uhr	3 Frau Gregor	18.07.2019 17:30 - 19:00 Uhr	12 Frau Bauch
24.07.2019 17:30 - 19:00 Uhr	1 Frau Begmann	25.07.2019 17:30 - 19:00 Uhr	17 Frau Schneider
31.07.2019 17:30 - 19:00 Uhr	13 Frau Stake-Leiser	01.08.2019 17:30 - 19:00 Uhr	3 Herr Peters
07.08.2019 17:30 - 19:00 Uhr	7 Frau Bergmann	08.08.2019 17:30 - 19:00 Uhr	18 Frau Gregor
14.08.2019 17:30 - 19:00 Uhr	12 Frau Gregor	15.08.2019 Beginn: Normales Sportangebot	

AVK-Programm

Datum/Uhrzeit	Ort / Übungsleiter/-in	Datum/Uhrzeit	Ort / Übungsleiter/-in
04.07./11.07./18.07. 10:00 – 11:30Uhr	Schulgarten Frau Schneider	25.07./01.08./08.08. 10:00 - 11:30 Uhr	Schulgarten Frau Beutnagel

Treffpunkt: Gaststätte

1. Grüner Jäger, Ebertallee 50	12. Roni's Eiscafe & Pizzeria, Ottenroder Str/ Ecke Bienroder Weg
2. Stadtparkrestaurant, Jasperallee 42 Gaststätte „Wirtshaus Heinrich“	13. Zur Rothenburg, Weststadt, Lichtenberger Str. 53
3. „Wahre Liebe“ Hamburger Str. 210 Eintracht Gaststätte	14. Flughafen Restaurant „Il Terrazzo“ Lilienthalplatz 4, Flughafen Braunschweig
4. Gliesmaroder Turm, Berliner Str. 105	15. Kleingartenverein Lünischhöhe Riddagshäuser Weg 3
5. Siedlerverein Kälberwiese 13	16. Thune,Gaststätte „Dalmatia“ am Kanal(Ehemals „Bäse“)
6. Wolfs Gasthaus, Lehdorf, Große Str. 26	17. Rote Wiese, Gaststätte Rote Wiese 9
7. Waldhaus Ölper, Am Ölper Holze 1	18. Schwarzer Berg, Gaststätte Drina Stuben, Liguster Weg 20
8. Sportheim Kennel (ehemals MTV)	19. Polizei Stadion, Georg-Westermann-Allee 36
9. Kleingärtnerverein Gunther Maulbeerweg 7	20. Landhaus Seela, Messeweg 41
10. Schäfers Ruh Schapen, Lindenallee 22	
11. Hotel Aquarius, Ebertallee 44g	