

Wir Koros

Mitteilungsblatt des
Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.
22. Jahrgang - Ausgabe 1 - Januar 2020

KORONAR
SPORTVEREIN BS

In dieser

Ausgabe

- 1- Mitgliederversammlung 2020, Jubiläumsveranstaltung
- 2- Brief des Ehrenvorsitzenden G. Ostfeld
- 3- Sturzprophylaxe
- 4- Informationen für Mitglieder, Impressum

Mitgliederversammlung 2020

Die Mitgliederversammlung findet am **Montag, dem 23.03.2020 um 19:00 Uhr** in der Mensa der Freien Waldorfschule (Eingang von der Schulhofseite) statt.

Tagesordnung:

- 1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit**
- 2. Gedenken der verstorbenen Mitglieder**
- 3. Jahresberichte** a) **Vorsitzender** b) **Sportwart**
c) **Schatzmeister** d) **Kassenprüfer**
- 4. Aussprache zu Punkt 3**
- 5. Entlastungen**
- 6. Nachwahlen**

7. Haushaltsvoranschlag für 2020

8. Aussprache zu Punkt 7

9. Ehrungen

10. Anträge

11. Verschiedenes

Anträge müssen mindestens 4 Wochen vor der Versammlung schriftlich beim Vorsitzenden eingegangen sein.

gez. Uwe Peters *gez. Jürgen Morich*
Vorsitzender Stellv. Vorsitzender

Jubiläumsfeier 40 Jahre Koronar-Sportverein

Am 8. November 2019 fand im Congress-Saal der Stadthalle Braunschweig der Festabend zum 40-jährigen Bestehen des Koronar-Sportvereins statt. Nach der Eröffnung durch unseren Vorsitzenden U. Peters und den Grußworten des Bezirksbürgermeisters U. Römer gaben G. Ostfeld und H.-H. Wathling einen Überblick über die Entstehungsgeschichte und die sportliche Entwicklung des Vereins. Mit Frau S. Herrschel als Übungsleiterin und den Ärzten Dr. Hübner und Dr. H.-U. Stücker konnten wir wesentliche Initiatoren bei der Gründung des Vereins begrüßen. Mit Herrn J. Jäschke war ein Mitglied der ersten Übungsgruppe anwesend.

Die lebendigen und praxisorientierten Vorträge von Prof. Dr. M. Heintzen zur Kathethertherapie der Herzkrankheiten und von Dr. E. Knoglinger zur Rehabilitation der Herzpatienten zeigten die Entwicklung der Behandlungsverfahren bis zum heutigen Stand auf.

Mit einem Imbiss und interessanten Gesprächen in angenehmer Atmosphäre klang der Abend, untermalt durch die musikalische Begleitung von P. Ohst, aus.

H. Wüstenberg



Foto: M. Reichardt

40 Jahre Koronarsportverein mit goldener Zukunft ?

Der Festakt anlässlich unseres 40-jährigen Vereins-Bestehens am 8. November des letzten Jahres in der Stadthalle Braunschweig war eine würdige Veranstaltung. Die Vorträge von Prof. Heintzen (Städtisches Klinikum) und Chefarzt Dr. Knoglinger (Kirchbergklinik Bad Lauterberg) waren hochinteressant und wurden mit Beifall wahrgenommen. Allein die Anwesenheit dieser Fachexperten wertete unsere Arbeit im Reha-Sport auf. Die Berichterstattung der Braunschweiger Zeitung darüber wurde sicher von vielen Mitgliedern unseres Vereins gelesen. Es ist unbestritten, dass wir in unseren Reha-Bereichen einen guten Ruf in Braunschweig haben. Diesen zu erhalten, ist Aufgabe des Vorstands aber auch der Mitglieder.

Durch meine Teilnahme an Vorstandssitzungen sehe ich für die Zukunft aber Schwierigkeiten auf uns zukommen. Mich bekümmert es sehr, dass selten Mitglieder für eine Vorstandstätigkeit zur Verfügung stehen. Seit mehreren Jahren fehlt nun schon ein Stellvertretender Vorsitzender. Einige Vorstandsmitglieder üben Doppelfunktionen aus und verschleißten sich dabei. Dass der Vorstand trotzdem gut funktioniert, ist hoch anzuerkennen. Hinzu kommt, dass altersbedingt eine Verjüngung angedacht und eingeleitet werden muss. Das gilt auch für die sportliche Betreuung. Eine Weichenstellung muss in diesem Jahr vorgenommen werden, um im Jahr 2021 wirksam zu werden.

Liebe Mitglieder,

ich möchte Sie herzlich bitten, unsere anstehende Jahreshauptversammlung zahlreich zu nutzen und den Willen zur Mitarbeit mitzubringen.

Ich hoffe auf eine intensive und erfolgreiche Versammlung,

Günter Ostfeld

Ehrenvorsitzender

Stürzen oder besser nicht?

Zu dem spätherbstlichen Treffen des Vorstandes mit den Übungsleitern und den Referenten in Bad Lauterberg war mit Frau H. Neumeier eine Ergotherapeutin aus dem Klinikum Braunschweig zu einem Vortrag mit dem Thema „Sturzprophylaxe“ eingeladen. Der Vortrag orientierte sich an den möglichen Hilfestellungen durch die Übungsleiter und die Empfehlungen wurden von Frau Neumeier in einer Handlungsliste zusammengefasst. Diese Liste von Maßnahmen zur Verhinderung von Stürzen wird hier in leicht angepasster Form im Hinblick auf Ihre Verwendung wiedergegeben.

Verhinderung von Stürzen

Umfeld

- *Gesellschaft, soziale Teilhabe: Die Sportgruppe ist ein guter Multiplikator, um zum Thema ins Gespräch zu kommen*
- *Rechtzeitiges Auseinandersetzen mit dem Älterwerden, Gespräche darüber führen*
- *Freude an Bewegung erfahren*

Trainingsprogramm in der Gruppe

- *Muskelkraft trainieren*
- *Training der Unterschenkelmuskulatur*
- *Stabilität erhalten, Gleichgewicht fördern*
- *Ausdauer trainieren*
- *Reaktionsfähigkeit und Konzentration trainieren*
- *Körperwahrnehmung sensibilisieren*

Unterstützende Maßnahmen

- *Verbesserung im Lebensumfeld*

Stolperfallen beheben: Einrichtung: Teppiche, Türschwellen, Badeinrichtung, Haltegriffe

Kleidung: ungeeignetes Schuhwerk, Klettbandverschlüsse statt offene Schnürsenkel

Verhalten: ausreichend Trinken, Erkennen der eigenen Grenzen (Besteigen von Leitern?), Pausen machen

Übungen zu Hause

- *Übungen zur Förderung des Kreislaufs beim Aufstehen*
Aufstehen in Etappen: Liegeposition — Sitzposition — Aufstehen
- *Hausübungsprogramm (risikoarm besonders bei Alleinstehenden)*
Osteoporose-Prophylaxe: Übungen mit Belastung der Knochen; Sport im Freien (Vitamin D Produktion)
Wiederholung von Übungen aus dem Gruppensport (Hilfsmittel: Wand, Stuhl, Treppe, Wasserflaschen, ...)
- *Beobachtung des eigenen Verhaltens zur Risikoerkennung, Dritte fragen z. B. Ärzte, Übungsleiter*

Der Verein dankt Frau Neumeier für Ihren lebendigen, sehr praxisorientierten Vortrag.

Informationen zum Verein

Liebe Mitglieder,

zunächst möchten wir hier unsere Neumitglieder herzlich willkommen heißen in unserem 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 Anfänger-

gruppe 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, Diabetes 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, 01.04.2020 um 18.00 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

Ihr Vorstand

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

! Bitte teilen Sie uns Änderungen Ihrer Bankverbindung unverzüglich mit !

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 10.00 und 11.00 Uhr

(außer an Feiertagen und während der Sommerschulferien). 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 - 284 3193

Internet: www.koronar-bs.de

! Achtung: ab 01.01.2020 findet die Montagssprechstunde zwischen 10.00 und 11.00 Uhr statt !

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

Mitgliederversammlung	Montag,	23.03.2020	19.00 h	Mensa der Freien Waldorfschule
Informationsabend	Mittwoch,	01.04.2020	18.00 h	Sporthalle 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, Dr.-Ing. Hans Wüstenberg

Foto: M. Reichardt

Vertrieb: Kostenfreie Verteilung an Vereinsmitglieder, kein Abonnement

Druck: BS Print DigitalRepro GmbH, Auflage 700 Exemplare (ca. vierteljährlich), Redaktionsschluss: 15.01.2020