

REHA – Sport - ...wir bewegen die Region!

Das Jahr 2020 war geprägt durch die Corona-Krise und die daraus resultierenden, besonders schwierigen Bedingungen, um den Reha-Sport in allen Sportgruppen abzusichern. Im Frühjahr haben die Haupt- und Ehrenamtlichen, die Übungsleiter/-innen und Ärzte viel Zeit und Herzblut in die Erarbeitung und Umsetzung des Hygiene-Konzepts investiert. Damit wurde der Sport unter den Bedingungen von Covid-19 so sicher wie nur möglich gemacht. Kleinere Sportgruppen, größere Abstände und die nötige Achtsamkeit aller Beteiligten bildeten einen tragbaren Rahmen für die sportliche Betätigung. Das Ziel der sportlichen Aktivitäten - die Erhaltung bzw. Verbesserung des erreichten Gesundheitszustandes – wurde auch in der Zeit höchster Herausforderungen nicht aus den Augen verloren.

Im Sommer endete die durch Covid-19 erzwungenen Trainingspause. Als einer der letzten Gruppen der Abteilung Reha-Sport, ging der Ambulante Herzsport im August wieder an den Start. Keiner ahnte zu diesem Zeitpunkt, dass die hohen Corona-Fallzahlen den Hauptverein dazu zwingen würden, die regulären Kursangebote vom 02. November 2020 bis zunächst zum 28. Februar 2021 zu unterbrechen. In dieser Zeit wurden Online-Kurse angeboten. Wer nicht über die technischen Voraussetzungen verfügt, dem blieb nur übrig, das Herzkreislaufsystem mit Spaziergängen in der freien Natur, fernab von Menschenmassen, auf Trab zu halten. Zurzeit sind in der Abteilung Reha-Sport 850 Mitglieder angemeldet. Hinzu kommen 450 Menschen, die mit einer ärztlichen Verordnung (ohne Mitgliedschaft) Sport treiben.



Alle 80 Gruppen sind anerkannt und zertifiziert. Für sie stehen derzeit 30 Übungsleiter/-innen(ÜL) zur Verfügung. Davon haben 28 ÜL die Lizenz

Orthopädie, 14 ÜL die Lizenz Innere Medizin, vier ÜL die Lizenz Neurologie und ein ÜL die Lizenz Psychiatrie. Insgesamt begleiten acht Ärzte das Training.

Fachtag „Sport und Krebs“

Die Behandlungsmöglichkeiten bei Krebserkrankungen haben sich in den letzten Jahrzehnten verbessert. Bewegung und körperliches Training gewinnen aufgrund ihrer positiven Wirkungen in allen Phasen der Therapie sowie in der Rehabilitation und Nachsorge zunehmend an Bedeutung. Doch worauf ist dabei zu achten? Welche neuen Erkenntnisse gibt es?



Neun KSV Übungsleiterinnen nahmen am „Fachtag Sport und Krebs“ teil

Wie können entsprechende Sportangebote etabliert werden? Und wie können Kliniken und Vereine zusammenarbeiten? Auf diese und viele weitere Fragen

suchten und fanden neun Übungsleiterinnen des KSV Baunatal –Abteilung Reha-Sport am 01. Februar 2020 beim Fachtag „Sport und Krebs“ Antworten und neue Erkenntnisse. Dieses Wissen fließt in die fünf Krebsnachsorge-Gruppen ein, in der derzeit 125 Teilnehmer aktiv sind. Zu der Fortbildungsveranstaltung hatte der Landessportbund Hessen e.V. (LSB H) gemeinsam mit dem Krankenhaus Nordwest/Universitären Centrum für Tumorerkrankungen (UCT) und den Kooperationspartnern Hessischer Turnverband e.V. und Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V. in die Sportschule des LSB H nach Frankfurt eingeladen.

Reha-Sport Jubiläen 2020



Im Mai machten sich Tanja Werner (2. Vorsitzende der Reha-Sport-Abteilung), KSV Präsidentin Annette Böhle und KSV Geschäftsführer Timo Gerhold auf den Weg, um die beiden Jubilare Ursel Dumeier und Horst Glake mit dem gebotenen Sicherheitsabstand im KSV SportCampus für ihre langjährige Mitarbeit in der Reha-Sport Abteilung zu ehren.

Ehrung: Ursel Dumeier und Horst Glake für langjährige Mitarbeit ausgezeichnet

Ursel Dumeier ist bereits 75 Jahre im Verein aktiv. Annette Böhle überreichte ihr die Verdienstnadel in Gold mit Eichenlaub, für die über mehr als zwei Jahrzehnte ehrenamtliche Tätigkeit in der Reha-Sport-Abteilung. Als Schriftführerin der Abteilung war sie von 1992 bis 2014 tätig. Seit über 23 Jahren organisiert Sie die legendäre Sportfreizeit der Reha-Sportler nach Bad Füssing.

Horst Glake blickt auf eine 25jährige Mitgliedschaft im Verein zurück. Über viele Jahre war er als Gerätewart für die Reha-Sport-Abteilung tätig. Für dieses Engagement wurde er mit der Verdienstnadel in Silber vom Hauptverein ausgezeichnet.

Neue Reha-Sport Gruppen „Gefäßsport“

Mit einer Informationsveranstaltung startete im August 2020 die neue Reha-Sport Gruppe für Gefäßsport.

Gefäßsport dient der Behandlung von Durchblutungsstörungen der Beine. Ziel ist es hierbei, die Blut- und Sauerstoffversorgung soweit zu verbessern, dass sich Patienten, die unter der sogenannten „Schaufensterkrankheit“ leiden, wieder schmerzfrei



**Reha-Sport
Gefäßsport**
bei peripherer arterieller
Verschlusskrankheit (pAVK)
Stadium I und II



www.facebook.com/ksvbaunatalrehasport

bewegen können.

Herzsport: Seit dem 01.Juli 2020 ist der Herzsport des KSV Bestandteil der



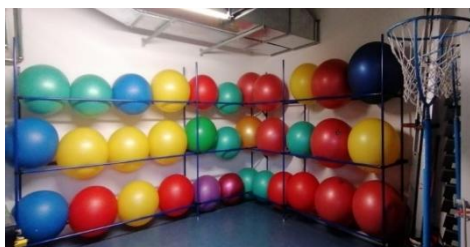
Abteilung Reha-Sport. Die Fusion der beiden Abteilungen wurde aufgrund der personellen Situation und der Synergieeffekte notwendig. Fortan geht man gemeinsame Wege. Viel Kraft brauchte es um Hygienekonzepte zur Abwehr des Coronavirus passgenau für die Waldsporthalle zu entwickeln und umzusetzen. Die Verantwortlichen um Abteilungsleiter Lothar Krug nahmen diese Aufgabe sehr ernst. Es wurden Trainingsgruppen verkleinert und Trainingszeiten verändert. Statt der bisher vier gibt es nun sechs Gruppen. Der Herzsport richtet sich vor allem an Menschen mit koronarer Herzkrankheit oder nach einem Herzinfarkt bzw. nach einer Bypass-Operation. In Anwesenheit eines Arztes werden sportliche Aktivitäten durchgeführt, die sich an der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer orientieren. Die Durchblutung des Herzens und des Körpers kann somit in der Regel deutlich und bei regelmäßiger Teilnahme dauerhaft verbessert werden. Darüber hinaus wächst die Muskelkraft, was dazu führt, dass alltägliche körperliche Anstrengungen (Treppensteigen, Fahrrad fahren, schnelles Spazieren gehen) leichter fallen.

Neuer Vorstand der Abteilung Reha-Sport

Weil im ersten Halbjahr 2020 auf absehbare Zeit keine Versammlungen mit Wahlen möglich waren, die Arbeit aber weitergehen musste, wurden Abteilungsleiter Lothar Krug, seine Stellvertreterin Tanja Werner, der Herzsportler Alwin Lather als 3. Vorsitzender und ihre Vorstandskollegen von der KSV-Spitze in ihre Ämter berufen.



Erste Reihe: v.l.n.r.: Lothar Krug (1. Vorsitzender) Tanja Werner (2. Vorsitzende) Alwin Lather (3. Vorsitzender u. stellvertretender Kassierer). Zweite Reihe: Jochen Gast (Medizinischer Gerätewart Herzsport), Hermann Trinter (1. Kassierer), Sandra Krug (Schriftführerin). Dritte Reihe: Nicole Krug (Assistenz), Magdalena Teckenburg und Monika Höbel (Festausschuss), Hansjürgen Krapp (Gerätewart Herzsport). Vierte Reihe: Bodo Draeger (Internet), Kurt Dumeier (Beisitzer), Uwe Büttner (Gerätewart), Josef Sachse (Gerätewart), Klaus Gabor (Presse).



Neue Pezziball-Regale in der Waldsporthalle

Ein dickes Lob und ein riesiges Dankeschön geht an die Gerätewarte Josef Sachse und Uwe Büttner für den Regalaufbau in der Waldsporthalle. Beide

haben einen kompletten Tag Aufbauarbeit geleistet. Damit können die Pezzibälle nun ordentlich, übersichtlich und platzsparend gelagert werden.

Tele-Reha-Sport - Antwort auf Corona

Wer einen Laptop, Smartphon, Tablet oder PC mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher hat und über eine E-Mail-Adresse verfügt, der konnte bzw. kann am Online-Reha-Sport teilnehmen. Dabei müssen alle Teilnehmer den Übungsleiter sehen sowie hören können und umgekehrt.



Reha-Sport-Vereins-
ärztlicher Verordnung
pro Woche online



Mitglieder mit oder ohne
können an zwei Kursen
teilnehmen. Die

Teilnahme wird im Nachhinein mit der persönlichen Unterschrift auf der Teilnahmebescheinigung dokumentiert und mit der Krankenkasse abgerechnet.

DANKE:

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Übungsleiter/-innen, Ärztinnen und Ärzten ganz herzlich für die geleistete Arbeit in 2020 bedanken. Danke an die Mitarbeiter/-innen der Geschäftsstelle für die gute Zusammenarbeit. Ohne ehrenamtliches Engagement wäre Vereinsarbeit nicht möglich. Danke an die Schriftführer/-innen, die Gerätewarte, die Betreuer/-innen der Orthopädiegruppen, der Gruppen der Krebsnachsorge, der Lungen-, Gefäß- und Herzsportgruppen, der Neurologie- und Psychiatriegruppe, der Nordic Walking- und Bossel-Gruppe, dem Webmaster und den vielen weiteren Helfer/-innen in ehrenamtlichen Funktionen, die uns in diesen schwierigen Zeiten unterstützt und geholfen haben. Allen ein dickes DANKESCHÖN.