

Behinderten-Sport-Gruppe
Frankfurt-Niederrad e. V.



Fit bleiben!

Behinderten-Sport-Gruppe Frankfurt-Niederrad e. V.
Tel: 069 / 210 28 787

Mainova Erdgas *KlimaPlus*

Für aktiven Klimaschutz
und garantierte CO₂-Neutralität

Jetzt wechseln:
www.mainova.de/klimaplus



Inhaltsverzeichnis

Grußwörter	5
Was versteht man unter „Behindertensport“?	10
Ein neuer Anfang	13
Unsere Ehrenamtlichen Helfer	14
Unsere Übungsabende	17
Rudolf Holz (Sportliche Erfolge)	18
Sportabzeichen / Sport als Ausgleich	19
Sport trotz gesundheitlicher Einschränkung	22
Wie oft trainieren?	24
Die Sportabzeichen für Behinderte	25
Medizinische Betreuung	29
Beitrittserklärung	30

Impressum

Herausgeber: Behinderten-Sport-Gruppe Frankfurt-Niederrad e. V.
Anzeigenverwaltung u. Layout Verlag Volker Hermann Soziales Marketing
Elbestr. 46 • 60329 Frankfurt • Tel: 069 / 242 79 89-2 • Fax: 069 / 242 79 89-1
E-mail: herrmann@sozialesmarketing.de • www.sozialesmarketing.de
Titelfoto by Ute Pelz / Pixelio

Im Internet unter: www.handicapsports.de

ProBAs - Projekt für schwerbehinderte Bachelor-Absolventen/-innen



Paul-Ehrlich-Institut

In den letzten Ausgaben dieser Zeitschrift haben wir zunächst das EQUAL-Projekt "Vieles ist möglich - Tandem-Partner in der Wissenschaft" und in einer weiteren Ausgabe das besondere Engagement des Paul-Ehrlich-Instituts im Bereich der

Ausbildung von Menschen mit Behinderungen vorgestellt.

Das EQUAL-Projekt "Vieles ist möglich ..." ist zwar Ende 2007 beendet worden, aber die Integration von Menschen mit Behinderungen in den Bereich von Wissenschaft und Forschung ist für das Paul-Ehrlich-Institut ungebrochen ein wichtiges Anliegen. Dies spiegelt sich nicht nur darin wieder, dass nahezu alle in dem Projekt Beschäftigten beim Paul-Ehrlich-Institut oder in den im Netzwerk verbundenen Behörden, Unternehmen und Hochschulen eine Anschlussbeschäftigung gefunden haben, sondern auch in dem gegenwärtigen und zukünftigen Engagement des Paul-Ehrlich-Instituts.

Die bisherige Netzwerkarbeit-Arbeit, die intensiv gepflegten Kontakte und die Nachhaltigkeit der Projektarbeit bieten die Grundlage für ein neues Projekt, das unter der Koordination des Paul-Ehrlich-Instituts ab Januar 2010 startet. Das Projekt ProBAs "Projekt für schwerbehinderte Bachelorabsolventen/-innen" zielt auf die Weiterqualifikation der Absolventen/-innen sowohl im wissenschaftlichen als auch im administrativen Bereich. Warum ist eine solche Initiative notwendig?

Das deutsche Hochschulsystem änderte sich im Zuge des Bologna-Prozesses grundlegend. Alle Studiengänge wurden auf das zweistufige Bachelor-/ Masterstudien-system umgestellt. Im Wege dieser Umstellung ist es für behinderte Menschen oft ungleich schwerer, die Förderung des behinderungsbedingten Mehraufwands für den zweiten Teil ihrer Ausbildung, das "Master-Studium", zu erhalten. Ursache hierfür ist, dass der Bachelor-Abschluss als berufsqualifizierender Abschluss gesehen wird. Sich beruflich zu betätigen, ist aber besonders für behinderte Menschen eine wesentliche Voraussetzung, um aktiv am Leben der Gesellschaft teilzuhaben. In diesem Zusammenhang soll ProBAs, neben der gezielten beruflichen Weiterqualifizierung von schwerbehinderten Bachelorabsolventen/-innen ("training on the job"), auch die Funktion eines Leuchtturmprojekts übernehmen, um auf diese Probleme aufmerksam zu machen.

Um eine bessere Qualifikation für den ersten Arbeitsmarkt zu erreichen, werden daher beim Paul-Ehrlich-Institut und bei weiteren Projektpartnern wie z.B. dem Zentrum für sehbehinderte und blinde Studierende (BlZ) der Fachhochschule Giessen-Friedberg und dem Robert Koch-Institut zwei- bis dreijährige Weiterqualifikationsmöglichkeiten für schwerbehinderte Bachelor-Absolventen/-innen angeboten. Ziel ist die Steigerung der Chancen auf dem Arbeitsmarkt im Bereich der Wissenschaft, Forschung und Administration oder die spätere Fortsetzung des Master-Studiums, da auch hier nach Qualifizierung selektiert wird. Dabei sollen die bei den Projektpartnern gewonnenen Erfahrungen zu Lösungen der Bekämpfung von Ungleichheiten und der Diskriminierung schwerbehinderter Menschen auf dem ersten Arbeitsmarkt beitragen. Mögliche Aktivitäten reichen neben der Bearbeitung von Forschungsprojekten und der Anfertigung von Publikationen und Gutachten bis zu zusätzlichen Weiterbildungsangeboten in den Natur- und Verwaltungswissenschaften.

Das Paul-Ehrlich-Institut schafft ab dem 01. Januar 2010 sechs Weiterqualifikationsmöglichkeiten für drei Jahre in den genannten Bereichen. Wer Interesse hat, mehr über das Projekt zu erfahren oder sich als behinderte/r Bachelor-Absolvent/-in bewerben möchte, kann sich gern an die Projektleiterin Annetraud Grote, E-Mail: groan@pei.de, Tel.: 06103-771025, wenden.

Grußwort

Das Frankfurter Sportgeschehen wird wesentlich geprägt von der Vielzahl und Vielfalt der von breiten Kreisen der Bevölkerung getragenen Vereine.

Blickt ein Verein auf fast 50 Jahre seines Bestehens zurück, dann hat er glanzvolle, aber auch manch schwere Zeiten hinter sich, in denen sich der Zusammenhalt der Mitglieder bewährt hat.

Die Versehrten-Sport-Gruppe Niederrad e.V. hat sich zum festen Bestandteil des Sportangebotes für behinderte Menschen in unserer Stadt entwickelt.

Aus diesem Grunde gilt mein besonderer Dank den zahlreichen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für Ihr vorbildliches Engagement.

Ich hoffe, daß sich auch in den kommenden Jahren daran nichts ändert und wünsche dem Verein eine erfolgreiche Zukunft.

Petra Roth
Oberbürgermeisterin der
Stadt Frankfurt am Main





HAUS RHEINSBERG HOTEL AM SEE

Wir vermieten auch
Seminarräume!

KENNENLERTAGE

- 3 Übernachtungen
- 3 x Frühstücksbuffet
- Kostenfreie Nutzung des Schwimmbades, der Saunen und der hauseigenen Sport- und Freizeitangebote

149,- €

PRO PERSON IM EZ ODER DZ

206,- €

INKL. HALBPENSION

HausRheinsberg
Hotel am See
Donnersmarktweg 1
16831 Rheinsberg

Tel. (03 39 31) 344 0
Fax (03 39 31) 344 555
post@hausrheinsberg.de
www.hausrheinsberg.de

GÜLTIG FÜR NEUKUNDEN,
NUR EINMAL BUCHBAR
BUCHBAR BIS 18.12.2008
FRAGEN SIE NACH UNSEREN
ANGEBOTEN IM HOTEL UND
APARTEMENTHAUS.



BARRIEREFREIE ERHOLUNG

EIN UNTERNEHMEN DER FORST DONNERSMARK-STIFTUNG



behindERTenSPORT

...es steckt mehr dahinter!

- Reha-Technik und Reha-Sonderbau
- Aktiv- und Sportrollstühle
- Elektrozusatzantriebe
- Versorgung im Bereich Orthesen
- Handy-Bikes

REININGER AG

GESUNDHEITZENTRUM

Berner Straße 32-34, 60437 Frankfurt
www.reininger-ag.de

Grußwort

Der Sport, den Menschen mit Behinderungen ausüben, hat sich in den vergangenen Jahren deutlich gewandelt. Besonders augenfällig ist die große Leistungssteigerung im Bereich des Spitzensports. Spitzensportlerinnen und -sportler mit einer körperlichen Behinderung zeigen Leistungen, wie sie vor wenigen Jahren noch nicht erreichbar schienen. Wie im Sport überhaupt, hat der Spitzensport auch im Behindertenbereich eine Vorbildfunktion für den Breitensport. Leistungsstarke Sportlerinnen und Sportler zeigen, was möglich ist, sie spornen an und fordern auf, in den eigenen Anstrengungen nicht nachzulassen. Nicht zuletzt deshalb gehören Spitzensportler und Breitensport zusammen, auch im Behindertenbereich.



Zwar geht es auch im Breitensport um möglichst gute Leistungen, gemessen an den individuellen Möglichkeiten, geht es um den Erhalt oder die Verbesserung der körperlichen Fitness. Aber im Breitensport geht es noch um mehr: es geht um die Freude an sportlicher Betätigung und um die Begegnung mit anderen Menschen. Denn Sport bedeutet nicht nur Leistung, nicht nur Wettbewerb: Sport bedeutet auch Spaß.

Seit über 40 Jahren schafft die Versehrten-Sport-Gruppe Niederrad Menschen mit Behinderungen hervorragende Möglichkeiten, Sport zu treiben. Ich freue mich, meine Verbundenheit mit dem Verein auf diesem Wege ausdrücken zu können. Die Versehrten-Sport-Gruppe Niederrad gehört zu den aktiven Vereinen in Hessen, die vielen Menschen ein attraktives Programm und ein gefälliges Vereinsleben bieten. Meine herzlichen Grüße gelten allen Mitgliedern.

Roland Koch
Hessischer Ministerpräsident

So kommt der Nachwuchs ins Spiel.

Auch in unserer Region reicht Talent allein oft nicht, um Erfolg zu haben. Sportliches Potenzial muss entdeckt und gefördert werden. Besonders der Jugendförderung wird in unserem Sport-Sponsoring ein hoher Stellenwert beigemessen. Schließlich fehlt es nicht an jungen Talenten, die davon träumen, große Sportler zu werden.

*Aktiv für die Region.
Fraport. Die Airport Manager.*

www.aktivfuertieregion.fraport.de



Wir unterstützen den Behindertensport

Zieco Messtechnik GmbH

Tiroler Str. 38a • 60596 Frankfurt

Tel. 069 / 6 31 18 63 • Fax 069 / 6 31 27 70

Grußwort

Seit 49 Jahren betreut die Versehrten-Sport-Gruppe Niederrad e.V. im Hessischen Sportverband e.V. mit bewundernswertem Einsatz und immer neuen Initiativen die durch Kriegseinwirkung, Unfallfolgen oder von Geburt an versehrten, behinderten, und gesundheitsgefährdeten Menschen unseres Landes.

Das vielfältige und den jeweiligen Bedürfnissen angemessene Sportangebot reicht von Gymnastik mit und ohne Gerät, Ballspielen, Tischtennis, Schwimmen bis hin zum Kegeln.



Mit berechtigtem Stolz können daher alle Verantwortlichen der Versehrten-Sport-Gruppe Frankfurt-Niederrad e.V auf die geleistete Arbeit und den erzielten Erfolg blicken.

Ohne das selbstlose Engagement vieler ehrenamtlicher Mitarbeiter in dem Verein, aber auch ohne einen verantwortungsbewußten und gegenüber den besonderen Gegebenheiten und Anforderungen des Behindertensportes aufgeschlossenen Verein wäre die Betreuung von Menschen, deren Schicksal durch Sport und aktives Sporttreiben in vielfacher Hinsicht erleichtert und wieder lebenswerter werden kann, in dieser Weise nicht möglich gewesen.

Deshalb gebührt mein herzlicher Dank all jenen, die an dieser Aufgabe mitgearbeitet und selbst viele Jahre Vorbildliches für Behinderte oder behinderte Mitbürger leisten.

Für die Zukunft wünsche ich, daß der großartige Gedanke des Behindertensportes auch weiterhin in Frankfurt/M. -Niederrad so lebendig bleibt und reiche Früchte bringt.

Gerhard Knapp
Präsident des hessischen Behinderten- u.
Rehabilitations-Sportverbandes e. V.

Was versteht man unter “Behinderten-Sport“?

Behindertensport ist zunächst einmal ein Sport wie jeder andere auch. Er ist im eigentlichen Sinn keine besondere Sportart, denn viele der üblichen Sportarten sind Gegenstand des Behindertensports. Im Vordergrund steht die körperliche Ertüchtigung. Nicht Rekordsucht, sondern Erhaltung und Förderung der verbliebenen Körperfunktionen ist seine Aufgabe.

Dieses Angebot dient auch der Rehabilitation (Rückführung von Behinderten zu größtmöglicher Leistungsfähigkeit) und ist als solches durch Gesetze als Rehabilitationsmittel anerkannt. Der Behindertensport ist als Bewegungstherapie ein hervorragendes Mittel zur **Rehabilitation**.

Oberster Grundsatz bleibt immer die Gesundheit und Förderung des behinderten Menschen.

Der behinderte Mensch lernt mit seiner Behinderung fertig zu werden, sie zu überwinden. Er findet Anerkennung zunächst in der engeren Sportgruppe, dann über den Verein hinaus, wenn er an Wettkämpfen und Spielen aller Art teilnimmt, bis hin zu paralympischen Spielen.

Der Behindertensport ist als Fachverband Mitglied des Deutschen Sportbundes. Beim Behindertensport haben wir es im Grunde mit **einer zusätzlichen Unterteilung im Sport** zu tun.

Es gibt besondere Wettkämpfe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, nach Altersklassen, Behinderungen (Schadensklassen) und Geschlecht unterteilt. Der Behindertensport hat Wettkampfordnungen erstellt, die den jeweiligen Behinderungen gerecht werden sollen.

Sport für Behinderte bringt den Betroffenen **Freude an der Bewegung, am Wettkampf und der Begegnung mit Menschen in der Gemeinschaft**.

Deshalb sind auch Angehörige, Freunde, Bekannte in unseren Sportgruppen willkommen.

Die VSG Niederrad hat fachgerecht ausgebildete **Übungsleiter**, die durch jährliche Aus- und Fortbildungslehrgänge unseres Landes-Fachverbandes (BSNW) ihre fachlichen Kenntnisse erweitern und vertiefen.

Vini e Pesce
 Bei uns finden Sie
 400 Sorten Weine und 300 verschiedene Fischarten
 und Meerestriche.

VENOS
 Die Fisch- und Feinschmecker

Einkaufen für Gastronomie
 und Endverbraucher
www.venos.de

Ködelheimer Landstraße 73-83
 60487 Frankfurt am Main
 Telefon (069) 971013-0

Wir haben für Sie geöffnet:
 Montag bis Freitag von 8-18 Uhr,
 Samstag von 8-14 Uhr

Haus & Grund[®]
 Eigentümerschutz - Gemeinschaft
Frankfurt am Main

www.haus-grund.org



Blinden-Torball

Behindert heißt
nicht,
machtlos
sein!

In und mit der **IG Metall**
machen sich Behinderte
für Ihre Rechte stark!



www.igmetall-frankfurt.de

Ein neuer Anfang - “Behindertensport”

In den Behinderten-Sport-Vereinen finden sich Menschen in Gruppen zusammen, deren Behinderungen ähnlich sind. Für sie wird jeweils von den Übungsleitern ein Konzept erarbeitet für sportliche Übungen und Spiele, die bei der jeweiligen Behinderung erfolgreich durchzuführen sind. Dabei wird darauf geachtet, dass die Freude am sportlichen Geschehen im Vordergrund steht.

Da kaum eine Behinderung der anderen gleich ist, gibt es wenig Übungsformen, die für alle Teilnehmer gleich gut geeignet sind. Was der Betreffende dann nicht kann, lässt er einfach aus.

Es gibt aber auch Grenzen der Leistungsfähigkeit, an die der Übungsleiter ganz allmählich heranführt. Dann kommt der Zeitpunkt, wo es einfach noch nicht weitergeht, heute - morgen - und übermorgen geht es doch weiter voran: Die persönlichen Grenzen werden hinausgeschoben.

So gelingt es in vielen Fällen, den Sportler über die Anforderungen des Breitensportes zum Leistungssport zu führen. Nie erwartete Leistungen werden dann erreichbar. Welch beglückendes Gefühl das Erreichen einer solchen Leistung für den Betreffenden ist, kann sich jeder ausmalen.

Anreiz für solche individuellen Höchstleistungen können dann der Erwerb des Behindertensport-Abzeichens und z. B. die Teilnahme an nationalen und internationalen Sportfesten bis hin zur Behinderten-Olympiade sein

GO Marktforschung unterstützt den Behindertensport!

Unterstützen Sie uns und nehmen Sie an unseren honorierten Marktforschungsbefragungen teil.

Rufen Sie uns an unter **069 / 24 26 25 20** oder
www.go-research.de /StudioService /Teilnahme an Befragungen

GO Research GmbH, Niddastr. 98-102, 60329 Frankfurt, 069 / 24 26 25 0

Horst Hofmann

1. Vorsitzender

Tel. 069 / 210 28 787



48 Jahre leistet schon die Versehrten-Sportgruppe im Rahmen ihrer breiten freizeitsportlichen Angebote Lebenshilfe für alle Altersgruppen. Kameradschaft, Disziplin, Ausdauer und Körpererüchtigung erleichtert nicht nur Behinderten, sondern auch durch Aufnahme von gesunden Familienangehörigen eine Integration zum Wohle der eigenen Gesundheit.

Am 02. März 1960 fand die Gründung statt und in einer der darauffolgenden Versammlung erfolgt durch Erstellung einer Satzung für die Selbständigkeit, die Voraussetzung zur Anerkennung der Gemeinnützigkeit,

Dank allen Freunden unserer Sportgruppe, die uns bisher moralisch und mit guten Taten unterstützten und damit unsere erfolgreiche Arbeit mit förderten.

Aus der Bedeutung des Behindertensports geht hervor, welcher großen Aufgabe wir uns gestellt haben. Dafür allen Verantwortlichen, aber auch allen Mitgliedern besonders Anerkennung und Dank.

Diese Broschüre erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll mit ihren Beiträgen über die Alltagsarbeit informieren und behinderte Menschen motivieren, sich sportlich zu betätigen.

Horst Hofmann

1. Vorsitzender



Robert Klinzing

2. Vorsitzender



Klara Meyer

Kassiererin



Wolfgang Nord

Schiffführer



Rudolf Holz

Prüfer für das Deutsche Sportabzeichen
für behinderte und nichtbehinderte



Sabine Baur

Gerätewartin



Lilo Salmen

Seit Jahren ehrenamtliche Übungsleiterin
Gymnastik und Frauensport

Unsere Übungsabende finden statt:

■ In der Deutschen-Turnschule / Otto-Fleckschneise
jeden Dienstag ab 19.30 Uhr.

■ Schwimmen mit Gymnastik jeden Sonnabend
von 18.00 bis 19.00 Uhr.

■ Sportabzeichen Training und Abnahme für Gesunde und
Behinderte im Juni, Juli und August immer ab 17.00 Uhr in der
Hahnstr., Ffm., Sportanlage der SKG Frankfurt.



***„Die Menschen
denen wir
eine Stütze sind,
geben uns
Halt im Leben.“***

**Wir unterstützen
den Behindertensport:**

**BDO Deutsche Warentreuhand AG
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
Grüneburgweg 102
60323 Frankfurt /M.
Telefon 069 / 95941-0**

***Wir danken allen Inserenten für ihre freundliche
Unterstützung bei der Herausgabe dieser Broschüre.***

Rudolf Holz



Seit 1963 Übungsleiter für Leichtathletik, Schwimmen und Behindertesport

Seit 1965 Prüfer für das Deutsche Sportabzeichen des Sportkreises 24, Ffm. für Gesunde und Behinderte.

Seit 1976 auch für VSG Frankfurt-Niederrad e. V.

Seit 1976 Beauftragter als Obmann der Prüfer für das Sportabzeichen SK 24

Sportliche Erfolge seit 1960

- 52 mal Bedingungen des deutschen Sportabzeichens in Gold erfüllt.
- 26 mal Bedingungen des Bayrischen Sportabzeichens in Gold erfüllt.
- 7 mal Bedingungen für die Deutsche Sportkrone in Gold mit Brillanten erfüllt. Das bedeutet, dass ein Sportler sämtliche Bedingungen der 18-29 jährigen Männer, die das Deutsche Sportabzeichen vorgibt, zu erfüllen hat, aber mindestens 60 Jahre alt sein muss.
- 13 mal Internationaler Deutscher Seniorenmeister
- 94 mal Hessischer Meister der Leichtathletik und Schwimmen im Landesverband Hessen.
- 1996 Europasportabzeichen in Gold erhalten. Im selben Jahr Bedingungen für das Weltsportabzeichen in Gold erfüllt.
- 2000 Weltsportabzeichen in Gold im Zehnkampf, darin 2 Weltrekorde in der Punktwertung nach Colmar erhalten.
- 2004 Heinrich Nolte Ehrenurkunde des Sportkreises Frankfurt für: 49 mal goldene Sportabzeichen verliehen, 39 Jahre als Prüfer und 28 Jahre als Prüferobmann im Sportkreis Frankfurt.

Anzumerken ist, dass alle Sportabzeichen gemäß der vorgegebenen Bedingungen für Gesunde und die Meisterschaften stets im Behindertensport erzielt worden sind. Viele Ordner voller eigener Urkunden und eine Vielzahl von Medaillien befinden sich in seinem Besitz.

Die Sportabzeichen

Schüler, Jugendliche und Erwachsene (auch Behinderte aller Schadensklassen) können das Deutsche Sportabzeichen des Deutschen Sportbundes für gute, vielseitige, körperliche Leistungsfähigkeit verliehen bekommen.

Die sportlichen Bedingungen sind in fünf Gruppen aufgeteilt. Die Mindestleistungen sind nach Alter und Geschlecht, bei Behinderten je nach Schädigungsgrad unterschiedlich abgestuft. Aus jeder Gruppe muß nur eine Bedingung im Laufe eines Kalenderjahres erfüllt werden. Maßgebend für die Bestimmungen der Altersklassen ist das Kalenderjahr, in das der Geburtstag fällt.

Wer das Sportabzeichen erwerben will, muß nicht Mitglied in einem Sportverein sein. Jedermann sollte sich jedoch, bevor er die Prüfung ablegen will, planmäßig vorbereiten, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden. Gewissenhaftes Üben über einen längeren Zeitraum steigert das Leistungsvermögen. Außerdem wird eine sportärztliche Untersuchung angeraten.

Auskunft erteilt Ihnen die

Versehrten-Sport-Gruppe Frankfurt-Niederrad e. V.

unter Tel: **210 28 787**

as anzeigen service



as anzeigen service

Bechthold GmbH

Lersnerstrasse 34

60322 Frankfurt

Tel. 0 69 / 55 91 25

Fax 0 69 / 596 11 10

www.asbechthold.de

E-mail: asBechthold@t-online.de

Liebe Frankfurter Bürger / Innen

Lieben Sie Sport?

Lieben Sie Geselligkeit im Kreis von Sportbegeisterten?

Dann informieren Sie sich unter **Tel: 069 / 210 28 787**

Unser Sportangebot für Behinderte und Nichtbehinderte:

**Volleyball,
Bosseln, Tischtennis und Gymnastik**

Ich freue mich über Ihren Anruf, Ihr

Horst Hofmann

1. Vorsitzender der VSG-Behinderten-Sport-Gruppe
Frankfurt Niederrad e. V.

Sport als Ausgleich

Heute ist allgemein anerkannt, dass alle Menschen Sport treiben und Bewegung haben müssen, um den Bewegungsmangel im Beruf, vor dem Bildschirm, im Verkehr usw.. ausgleichen zu können. So werden Bewegungsformen empfohlen, die, wie das Jogging zum Beispiel, großen Anklang gefunden haben. Aktives Fußballspiel und Tanzen sind andere Möglichkeiten, Körperschäden zu verhindern.

Aber bei all diesen Aktivitäten müssen viele Behinderte oft abseits stehen, weil es ihnen ihre Behinderung anscheinend verbietet, mitmachen zu können.

Gerade sie jedoch brauchen die Bewegung besonders dringend. Schon vor mehr als 30 Jahren wurde die Möglichkeit eröffnet, dass Behinderte behindertengerecht Sport treiben können.

Fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung nach Koronarer Erkrankung

Seit 2007 gibt es ein Formular „Fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung nach Koronarer Erkrankung“, das Betroffene sich vor der Aufnahme des Trainings für das Deutsche Sportabzeichen von ihrem Facharzt ausfüllen lassen und es anschließend dem Trainer/Übungsleiter aushändigen sollen. dies geschieht aus versicherungstechnischen Gründen sowohl für den Trainierenden als auch für den Trainer/Übungsleiter. Das Formular können Sie unter folgendem Link downloaden:

www.deutsches Sportabzeichen.de

Formular „Fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung nach Koronarer Erkrankung“

© Deutscher Olympischer Sportbund 2007



VERLAG
Herrmann & Stenger GbR
Soziales Marketing

...wir machen mehr aus Ihrem Verein!
Ihre Vereins-/Verbandsbroschüre - kostenfrei!

zu unseren Kunden zählen u.a.:

HBRS Hessen, BVS Bayern, BS-NW Nordrhein-Westfalen, wbrs Württemberg, VfB Bonn, BRS Hamburg, VdK Hamburg, AIDS-Hilfe Hamburg, BS Berlin, Kinder und AIDS Berlin

Übrigens, Ihre Broschüre wirbt zusätzlich für Ihren Verein im Internet unter www.handicapsports.de

Verlag Herrmann & Stenger GbR ■ Soziales Marketing
Elbestraße 46
60329 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 242 79 89 -2 ■ Fax: 069 / 242 79 89-1
E-mail: herrmann@sozialesmarketing.de

www.sozialesmarketing.de

Sport trotz gesundheitlicher Einschränkung

Sport und Beschwerden

Mit Sport bleiben Sie nicht nur in Form und beugen einer Vielzahl von Krankheiten vor. Gute Erfolge können Sie auch dann noch erzielen, wenn es bereits zwickt und zwackt oder Sie gar von einer ernsthaften Erkrankung betroffen sind. Nicht selten ist Sport ein wichtiger Bestandteil medizinischer Behandlungen.

Bewegung hilft bei fast allen gesundheitlichen Beschwerden, die mit zunehmendem Alter häufiger auftreten. Zum Beispiel bei:

- Herz Kreislauf Erkrankungen
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus Typ II
- Rückenbeschwerden
- Osteoporose
- Arthrosen
- Übergewicht
- Beschwerden in den Wechseljahren u.a.

Früher forderte man kranke Menschen auf, sich bloß nicht anzustrengen. Inzwischen hat man erkannt, dass lang andauernder Bewegungsmangel außerordentlich gesundheitsschädlich ist und noch kranker machen kann. Körperliche Aktivität kräftigt den gesamten Organismus. Bewegung wirkt sich positiv auf die Durchblutung der Organe aus, sie stärkt das Herz, senkt erhöhten Blutdruck, reguliert die Fett- und Zuckerwerte des Blutes, kräftigt die Skelettmuskulatur, erhöht die Knochendichte, hilft Übergewicht abzubauen und kann einen Großteil der Beschwerden während der Wechseljahre lindern. Nach Operationen oder einer längeren, krankheitsbedingten Bettruhe gehört ein leichtes körperliches Aufbautraining fast immer zur vollständigen Genesung.

Sport ist bei vielen Krankheiten wichtiger Bestandteil medizinischer Behandlungen.

© Deutscher Olympischer Sportbund 2007
www.richtigfitab50.de

***Wir unterstützen
den Behindertensport
in Frankfurt***

tebu-bio GmbH

Berliner Strasse 255 • 63067 Offenbach • Tel: 069 / 80 80 13 - 0
www.tebu-bio.com

Ausbildungszentrum

Fahrschule Bonames • Gefahrgutbüro • Büro für Arbeitssicherheit

Lothar N. Schlichting

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| ■ Ausbildung aller Klassen | ■ Gefahrgutschulungen |
| ■ ASP + ASF-Seminare | ■ Vorbereitung auf MPU |
| ■ Behindertenausbildung | ■ Fahrer u. Fuhrparkschulungen |

Rund um Fahrzeug und Verkehr sind wir für Sie da
Bonameser Hainstr. 40 • 60437 Frankfurt a. M. • Tel. 069 / 950 490 47
E-mail: info@fahrschule-bonames.de • www.fahrschule-bonames.de



COMMERZBANK  ARENA
Frankfurt am Main

Stadion Management GmbH

Wir unterstützen den Behindertensport

Wie oft trainieren?

Für den Behindertensport oder den Integrationssport gilt die gleiche Regel wie für den Sport allgemein: regelmäßiges Training ist wichtig, um anfangs die Sportart richtig zu erlernen und später den optimalen Trainingseffekt und das gewünschte Leistungsziel zu erreichen. Je nach Behinderung wird man Trainings-spezzielle Übungsprogramme zusammenstellen, um beispielsweise einen Rollstuhlfahrer und seine Armkraft für die Sportart Tanzen fit zu machen. Gerade diese Sportart eignet sich auch besonders gut für ein Integrationssportprogramm mit einem hohen Leistungsniveau. "Fußgängertänzer/innen" können mit ihren Tanzpartnern/innen im Rollstuhl selbst so anspruchsvolle Tanzformationen wie den Rock'n'Roll bewältigen. Bei den meisten anderen Wettkampf- und Leistungssportarten unterscheidet man häufig verschiedene Klassen nach der Art der Behinderung und ihrer funktionellen Auswirkung auf den beteiligten Sportler. Analog zu den Olympischen Spielen gibt es für Sportler mit körperlichen Behinderungen die "Paralympics", für Gehörlose werden die "Deaflympics" und für geistig Behinderte die "Special Olympics" organisiert.

Was ist zu beachten?

Wie überall im Breitensport steht im Behindertensport der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Natürlich stellt auch der Behinderten- oder Integrationssport eine gewisse Anforderung an den Körper dar und sollte regelmäßig betrieben werden. Hinzu kommen positive Effekte wie die regelmäßige ärztliche Betreuung und die durch den Sport gestärkte Leistungsfähigkeit. Ganz wichtig zu erwähnen ist ein Aspekt, der gerade bei einer integrativen Sportgruppe zu finden ist: die besondere Erfahrung, mit Menschen mit bzw. ohne Behinderung gemeinsam Sport zu treiben und voneinander zu lernen

Weitere Informationen ...

Deutscher Behindertensportverband e.V.
Friedrich-Alfred-Straße 10
47055 Duisburg
Telefon: (0203) 7174 - 170
Telefax: (0203) 7174 - 178
EMail: [dbs\(at\)dbsnpc.de](mailto:dbs(at)dbsnpc.de)
www.dbsnpc.de

Die Entwicklung des Sports und des Sportabzeichens für Behinderte



Vor etwa zwei Millionen Jahren entwickelte sich der Mensch aus seiner zunächst gebeugten Haltung zur aufrechten Gestalt. Eine vergleichsweise kurze Zeitspanne, wenn man das Alter des Universums betrachtet.

Der nunmehr aufrechte Gang unserer Vorfahren zeigt uns an, dass hier auch der Ursprung der Leichtathletik liegt. Warum? Nun, das Gehen und Laufen in verschiedener Form waren zum Überleben erforderlich. Aus dem Kampf ums Dasein entwickelte sich aber auch der Spieltrieb und der Sportsgeist.

Aus der Antike weiß man, dass Olympische Spiele bereits seit 776 v. Chr. stattfanden. Die Sieger wurden mit einem Lorbeer- oder Eichenkranz gekrönt. Nur Wettkämpfe der Leichtathletik waren zugelassen und das nur für Männer. Heute ist dies gottlob anders.

Seit 1896 finden im 4-Jahres-Rhythmus die modernen Olympischen Spiele der Neuzeit statt, die sich auf fast nicht mehr zu zählende Sportarten erweitert haben. Gerade in der Leichtathletik verbesserten sich die Leistungen in den vergangenen 100 Jahren zu immer neuen Rekorden; so zum Beispiel im 100 m-Lauf von 12,00 Sekunden auf sage und schreibe 9,92 Sekunden im Jahre 1988. Auch in allen anderen Disziplinen wurden erhebliche Fortschritte erzielt.

Den Breitensport pflegen wir dank eines Turnvater Jahn und des großen Förderers der Leichtathletik, Carl Diem, der auch das Deutsche Sportabzeichen eingeführt hat. Dieses Sportabzeichen, das seit nunmehr 40 Jahren besteht, verlangt in fünf Gruppen sportliche Mindestleistungen, die m.E. von jedem zu erfüllen sind, der regelmäßig seinen Sport treibt.

Die Krönung aller Sportabzeichen, die Deutsche Sportkrone in Gold mit Brillanten ist allerdings eine Stufe, die von Untertrainierten oder sportlich Unbegabten wirklich nicht erreicht werden kann. Hier muß der ältere Sportler (Männer ab 60 Jahren, Frauen ab 50 Jahren) die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen in allen 5 Gruppen mit den Leistungen erfüllen, wie sie ein junger, nicht behinderter Sportler von 18 bis 29 Jahren für das Bronze-Abzeichen erzielen muss.

„Nicht behindert zu sein ist kein Verdienst, sondern ein Geschenk, das uns jederzeit genommen werden kann!“

Richard von Weizsäcker

Was kann aber ein Behindertensportler der Seniorenklasse schöneres empfinden, als an den Hessischen oder gar Deutschen Meisterschaften teilnehmen zu dürfen?! Trotzdem war ich leider für viele Jahre der einzige Vertreter der VSG Frankfurt in diesen Wettkämpfen. Seit 3 Jahren fährt Walter Rösing mit mir gemeinsam zu diesen Meisterschaften, und stets sind wir mit Titeln oder Medaillen für gute Plätze zurückgekehrt.

Ein wenig Training gehört selbstverständlich zum Erfolg. Von Mai bis September treffen wir uns jeden Montag zwischen 16.30 und 19.30 Uhr auf dem Sportgelände Rot-Weiß gegenüber unserem Vereinsheim. Dort haben wir die Möglichkeit, in den 5 Sommermonaten alle leichtathletischen Bedingungen zu erfüllen, die das Sportabzeichen verlangt. Im Winter wird in der Halle trainiert.

Wie gut man den Anwärtern für das Sportabzeichen mit gezieltem Training zu besseren Leistung verhelfen kann, will ich an zwei Beispielen erläutern: Willi Betz hat mit seiner Behinderung in seiner Altersklasse seit den 8 Jahren seiner Teilnahme schon zum 8ten Mal das Deutsche Sportabzeichen in Gold für Gesunde abgelegt. Klaus Knies kam völlig untrainiert zur VSG Frankfurt und erreichte anfangs im Weitsprung aus dem Stand ganze 82 cm. Heute, nach jahrelangem Üben unter der Anleitung des Sportwarts, springt dieser Klaus bereits 182 cm weit. Auch sein Behinderungszustand ist m.E. erheblich verbessert worden, was ihm körperlich und seelisch weiterhilft. Gratulation den beiden Aktiven ! Daher bitte ich jedes Vereinsmitglied: Trainiert und erfüllt die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen! Tragt es dann auch sichtbar mit ein bißchen Stolz.



Sitzfußball

Wir unterstützen den Behindertensport in Frankfurt

Dachser GmbH + Co. KG
Cargo City Süd • Gebäude 563 • Frankfurt / Main



Wir unterstützen den Behindertensport



Die perfekte Kombination!

- Alle Vorteile des Multifunktions-Bedienknopfes und Multima2
- Bremse, Gas und alle wichtigen Funktionen wie Blinker, Wischer, Hupe sicher und fest in einem Griff
- Fahrer- und funktionsorientiertes Design, EMV-geprüft
- Multifunktions-Bedienknopf auch als Lenkraddrehknopf einsetzbar
- Problemlose Deinstallation und Umrüstung bei Fahrzeugwechsel

Service für Sie: Bundesweiter Außendienst.



**MULTIFUNKTIONSKNOPF
MULTIMA 2**



PETRI+LEHR

Ziele erreichen. Dafür machen wir uns stark.

PETRI+LEHR GmbH & Co. KG
Hans-Böckler-Str. 1 • 63128 Dietzenbach
Tel. 06074 72876-10 • www.petri-lehr.de

Winterparalympics 2010 in Kanada

R4H berichtet 2010 live vor Ort von den Paralympischen Winterspielen in Kanada.



» **R4H - das Radio für barrierefreie Köpfe** «, strahlt 24 Stunden täglich Beiträge aus den Themenbereichen » Gesundheit und Fitness « sowie » Erkrankungen und Behinderung « aus, umrahmt von „handverlesener“, guter Musik und ist via Internet unter www.R4H.de weltweit zu empfangen.

Alle 2 Jahre sieht es das Team von R4H als eine Verpflichtung und journalistische Herausforderung, umfangreich über die Paralympics zu berichten. So auch im März kommenden Jahres, wenn die paralympischen Winterspiele 2010 in Kanada ausgetragen werden. Das R4H-Team spricht mit den Sportlern vor Ort und wird **täglich 9 Stunden** über die aktuellen Geschehnisse und Ergebnisse berichten. Via Internet sind die Sondersendungen weltweit zu empfangen!

Der Behindertensport bildet einen Schwerpunkt in dem einzigartigen Sendeformat »**Radio4Handicaps**«. Dazu wurde u.a. auch die „**R4H -Interessengemeinschaft / Fraktion Sport**“ gegründet, in der für den Sommersport der erfolgreiche Radssportler **Wolfgang Sacher** die Position des Botschafters eingenommen hat und für den Wintersport einer der bekanntesten Para-Skifahrer, **Gerd Schönfelder**.

Kooperation „In Vielfalt vereint“

R4H - das Radio für barrierefreie Köpfe kooperiert seit dem 03.Dezember 2009 (Weltbehindertentag) mit »**wheel-it**«, einem der relevantesten Internetportale Deutschlands für Menschen mit Behinderungen. Durch die Kooperation zwischen R4H und wheel-it werden die Vorzüge einer Berichterstattung im Radio und die eines umfassenden Informationsportals gebündelt.

„Das Konzept von „wheel-it“ konnte unseren Vorstand übereinstimmend überzeugen, dass damit eine erfolgsversprechende Zusammenarbeit erzielt werden kann“, so R4H-Projektleiter Karl Grandt. Philip Örtüm, Vorstand der wheel-it AG, ergänzt: „wheel-it und R4H ergänzen sich optimal, wenn es um Themen von und für Menschen mit Behinderung geht. Die langjährige Erfahrung in der Arbeit von wheel-it und R4H ergänzen Kompetenzen und öffnen den Weg für neue Projekte.“

Unternehmen (Werbepartner, Sponsoren), (Sport-)Vereine und gerne auch Radiobegeisterte (Moderatoren, Sprecher u.ä.), die sich für die Projekte des Trägervereins Health-Media e.V. interessieren und sich in irgendeiner Art und Weise einbringen möchten, wenden sich an

Health-Media e.V.
Vorstand: Liane Schwarz
e-Mail: vorstand@health-media-ev.de

Dr. Bruno Bugarski,

ist seit 1984 unser betreuender Arzt.

Leibeserziehung im Behindertensport ist gesetzlich verankert. Aus dieser gesetzlichen Grundlage und deren Erkenntnissen wurde als Folge das Behindertengesetz geschaffen. Das ist Voraussetzung zur sportlichen Betätigung aller Körperbehinderten.



Die Bewegungstherapie bei der Gymnastik, beim Ballspielen, Schwimmen und beim Kegeln ist heute nicht mehr wegzudenken.

Auch dadurch erfolgte eine gute Integration mit gesunden Menschen in der Sportgruppe.

J.P.Morgan
Corporate Challenge®

Zusammen
sind wir stark!

Frankfurt
MITTWOCH · 9. JUNI
19:30 UHR **2010**

www.jpmorgancc.de

Die VSG Niederrad ist durch Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege und des Versehrtenportes durch Freistellungsbescheid Steuer Nr. 45250 5474 3 - K 37 vom 11.03. 1991 vom Finanzamt Börse als gemeinnützige Körperschaft von der Körperschaftssteuer, Vermögenssteuer und von der Gewerbesteuer befreit.

Postgirokonto - Ffm. VSG - Niederrad e. V.
60311 Frankfurt / M., Kto.-Nr. 224 226- 601, BLZ 500 100 60

Beitrittserklärung



Behinderten-Sport-Gruppe Frankfurt- Niederrad e. V.
Tel. 069 / 210 28 787

Ich bin an einer Mitgliedschaft

- als aktives Mitglied,
 als förderndes Mitglied interessiert

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Name: Vorname:

geb. am:

Anschrift:

Telefon-Nr.

eingetreten am:

Unterschrift:



Mein Leben, mein Vorteil, meine Frankfurter Sparkasse

„Spielend in den Ruhestand gehen? Wer später nicht im Aus landen will, muss wie ich am Ball bleiben und rechtzeitig privat vorsorgen.“

Die Vorsorgekonzepte der Frankfurter Sparkasse –
Spiel, Satz und Sieg in jeder Lebensphase.

 Frankfurter
Sparkasse 1822

Paul M. | Polizeibeamter | Kunde seit 1967



Jetzt entscheide ich selbst!

Das Persönliche Budget ist eine alternative Leistungsform zur Teilhabe und Rehabilitation von behinderten Menschen durch Geldbeträge oder Gutscheine. Sie können selbst entscheiden, wann, wo, wie und von wem Sie Teilhabeleistungen nehmen, um Ihren Hilfebedarf optimal abzudecken. Durch das Persönliche Budget haben Sie Einfluss auf die Art und Gestaltung der Leistung, die Sie erhalten. Das stärkt Ihre Selbstbestimmung und Selbstständigkeit. Weitere Infos: www.budget.bmas.de oder unter 01805/6767-15 (Mo-Do von 8 bis 20 Uhr; 0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz)

Für ein lebenswertes Land.



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales