

## Wiederaufnahme unserer Sportstunden nach der Sommerpause

Liebe Sportfreunde,

in unserer letzten Vorstandssitzung am 22. Juli 2021 war die Wiederaufnahme unserer Sportstundenein ein wichtiges Thema. Zu dieser Zeit war die Nutzung der Dreifachturnhalle am Gymnasium noch nicht sichergestellt. Auch wissen wir noch nicht, ob die Benutzung der Umkleieräume bzw. Toiletten- und Waschräume gestattet ist.

### ■ Erster Termin in der Turnhalle:

Freitag, am 17. September noch unter Vorbehalt wegen der dann aktuellen Corona-Situation:

- **Diabetiker/Asthma Gruppe:** Von 17:30 bis 18:30 Uhr
- **Gymnastikgruppe:** Von 17:30 bis 18:30 Uhr
- **Orthopädiegruppe:** Von 18:30 bis 19:30 Uhr
- **Herzgruppe:** Von 18:30 bis 20:00 Uhr

### ■ Walkinggruppe:

Erstmals wieder zur Außentour am Mittwoch, 15. Sept. um 18:00 Uhr, Treffpunkt Ampfing/Lagune. Weitere Termine ab 22. September um 18:00 Uhr, Treffpunkt Parkplatz Eisstadion.

### ■ Kegelgruppe:

Erstmals ab Dienstag, 14. September um 17:30 Uhr im Sportzentrum Aschau. Informationen dazu bei Karl Korn, Telefon (08638) 1298.

### ■ Wassergymnastik:

Der erste Termin ist am Dienstag, den 28. September unter Vorbehalt von 15:00 bis 15:45 Uhr.



Bitte informiert Euch, wenn möglich, vorab im Internet auf unserer Homepage: <https://www.reha-sv-waldkraiburg.de>

oder bei Michael Bartesch, Tel. (08638) 88 98 00

### Für alle Sparten gilt ausnahmeslos:

Die Hygienevorschriften müssen grundsätzlich Anwendung finden. Beim Betreten der Sportstätten gilt wie bisher Maskenpflicht (beim aktiven Sportteil nicht notwendig), Hände desinfizieren usw.! Desinfektionsmaterial wird von uns bereitgestellt. Natürlich kann auch persönliches Desinfektionsmaterial Verwendung finden – und Abstand halten untereinander gilt immer noch.

### Daniela stellt neues Übungsgerät vor

In der letzten Vorstandssitzung wurde von Daniela Teuber, Übungsleiterin in der Gymnastik- und Orthopädiegruppe, ein neues Übungsgerät vorgestellt, das in den Sparten Gymnastik, Diabetik-Asthma/COPD, Orthopädie, in der Herzgruppe aber auch beim Walken Anwendung finden kann. Das Gerät findet als Paar Verwendung und bietet sanftes bis kraftvolles Ganzkörpertraining und nennt sich „**Smovey**“. Der Moosgummigriff sorgt für ein angenehm weiches Gefühl in den Händen. Es sind 20 Paar bestellt und warten auf die Anwender.

**Herzlichen Glückwunsch** an Herrn Dr. Walter Oberhauser, der ab Juli 2021 für zwölf Monate Herrn Hans Salfer als Präsident des Lions-Club Mühldorf-Waldkraiburg ablöst. Wir wünschen ihm für dieses Ehrenamt zielorientiertes Wirken und viel Erfolg.

Übrigens: Seit schon über zwanzig Jahre betreut Dr. Walter Oberhauser die Herzgruppe als Gruppenarzt.



# Reha-SV-Aktuell

## Reha-Sportverein Waldkraiburg e.V.

Verein für Rehabilitations- und Behindertensport

Ausgabe Nr. 147 – August 2021

Reha-Sportverein Waldkraiburg e.V. – Michael Bartesch, Von-der-Tann-Str. 6, 84478 Waldkraiburg

**Platz 1 in Waldkraiburg beim Stadtradeln**  
(siehe Seite 3)

**Wiederaufnahme der Sportstunden nach der Sommerpause**  
(siehe Seite 4)

**Herbstausflug am 3. Oktober** (s. Beiblatt)

Immer gut informiert:  
**[www.reha-sv-waldkraiburg.de](http://www.reha-sv-waldkraiburg.de)**

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

seit dem **11. Juni 2021** haben wir unseren Sportbetrieb wieder aufgenommen, wenn auch nur bei schönem Wetter auf dem Trainingsplatz, aber es war sehr erfreulich, dass ihr so zahlreich zu den Sportstunden gekommen seid – (Anmerkung: Wir hatten immer gutes Wetter!).

**Wie es nach den Sommerferien weitergeht** und ob wir dann schon wieder in die Turnhalle rein dürfen, ist zum jetzigen Stand noch nicht sicher. Das hängt, laut Auskunft vom Landratsamt Mühldorf, natürlich von der Pandemieentwicklung ab und wie die Schule selbst die Turnhalle nutzen wird. Auf Seite 4 haben wir alle Sparten unter Vorbehalt mit den Anfangs-Terminen und -Zeiten aufgeführt.

**Am 3. Oktober** wollen wir zu unserer Herbstwanderung aufbrechen. Diesmal geht es zur Herreninsel im Chiemsee. Einladung und Anmeldung siehe Beiblatt.

**Ebenso im Oktober** ist wieder Pflanzzeit, es werden wieder Blumenzwiebeln für „Waldkraiburg blüht auf“ eingesetzt, wer mithelfen will bitte beim Vorsitzenden unter Tel. 08638-88 98 00 melden.

Was gibt es noch zu berichten:

**Der gesamte Vorstand** hat nach langer Pandemiepause erstmals am 22. Juli wieder getagt und verschiedene Dinge, wie Geschäftsordnung, Satzung und vieles mehr behandelt.

### Spiel, Spaß und Bewegung im Reha-Sportverein Waldkraiburg

■ Herzsportgruppe ■ Diabetiker-Sportgruppe ■ Gymnastikgruppe ■ Kegelgruppe ■ Asthma/COPD-Gruppe ■ Orthopädiegruppe ■ Walkinggruppe ■ Wassergymnastikgruppe ■

Herausgeber: Reha-Sportverein Waldkraiburg e.V. – Verein für Rehabilitations- und Behindertensport  
Verantwortlich für den Inhalt: Michael Bartesch, Erster Vorsitzender, Von-der-Tann-Straße 6, 84478 Waldkraiburg, Tel. (0 86 38) 88 98 00  
Herstellung und Verteilung: Das Reha-SV-Aktuell-Team.

**Und leider** steht immer noch kein Termin für unsere noch abzuhaltende Mitgliederversammlung 2020 fest. Es liegt an einer Örtlichkeit.

**Sehr erfreulich ist jedoch**, dass während der Pandemie zwei Sportlerinnen – Margret Brenninger und Angelika Igerl – und unser 1. Vorsitzender Michael Bartesch die Übungsleiter-Grundausbildung per Online-Schulung und einem Präsenz-Unterricht erfolgreich abgeschlossen haben.

Vielen Dank euch allen Dreien für euer Durchhaltevermögen unter diesen nicht leichten Bedingungen!

**Unsere erfolgreiche Teilnahme beim Stadtradeln** ist Geschichte; mehr dazu nebenstehend.

**Nahtlos** hat sich das Sommerradeln, das von Walter Grimme aus der Herzgruppe organisiert wird, an das Stadtradeln angeschlossen; Termine und Routen sind auf der Homepage zu sehen.

**Freuen wir uns auf ein baldiges Wiedersehen** bei unseren sportlichen Aktivitäten, sei es beim Sport in der Halle, beim Kegeln, beim Nordic-Walking oder auch noch im September bei der Wassergymnastik. Bis dahin bleibt alle gesund!

Das wünscht Euch allen

der gesamte Vorstand, sowie alle Übungsleiter/Innen des Reha-Sportvereins Waldkraiburg e.V.

## Weitere wichtige Vereinsnachrichten in Kürze:

### ■ Bei Änderung der Bankverbindung oder Anschrift

Bitte unbedingt die Änderungs-Mitteilung der Bankverbindung mit Kreditinstitut, IBAN und BIC an Sylvia Bärthelt: Per eMail an [kasse1@reha-sv-waldkraiburg.de](mailto:kasse1@reha-sv-waldkraiburg.de) oder an den 1. Vorsitzenden Michael Bartesch, Von-der-Tann-Straße 6, 84478 Waldkraiburg, Telefon (0 86 38) 88 98 00 – eMail: [vorsitz@reha-sv-waldkraiburg.de](mailto:vorsitz@reha-sv-waldkraiburg.de)

### ■ Spartensprecher für die Sparte Wassergymnastik gesucht!

Leider hat sich immer noch niemand gemeldet. Wir hoffen immer noch aus den Reihen der „Wassersportler“ eine Person zu finden, die das Amt einer/eines Spartensprecher/in übernehmen wird. Informationen für Interessierte gibt es bei Eibert Wolfgang, Tel. 08638-9823809.

### ■ Verordnungen zum Reha Sport

Ein geregelter Übungsbetrieb ist hoffentlich nach der Sommerpause wieder möglich. Bei vielen Teilnehmern in den Rehabilitationssportgruppen sind die ärztlichen Verordnungen für Rehabilitationssport (auch Wassergymnastik) ausgelaufen.

Bitte jetzt Folgeverordnung über Haus- oder Facharzt beantragen. Information dazu – für Orthopädie und Wassergymnastik bei Esther Beringhoff, Tel. 08638-6973073; – für Diabetik, Herz und Asthma/COPD bei Wolfgang Eibert, Tel. 08638-9823809.

### ■ Liebe Übungsleiter/innen

Michael Neumann wird die Übungsleitereinsätze in der Sporthalle bis Dezember koordinieren. Bitte unterstützt Michael bei seinen Bemühungen für einen gesicherten und geordneten Übungsleitereinsatz!

### ■ Die Brillensammlung

für den Lions Club geht nach wie vor weiter. Nicht mehr benötigte Brillen aller Art sowie Etuis können in den Sportstunden beim Vorsitzenden abgegeben werden. Vielen Dank!

## Stadtradeln 2021 in Waldkraiburg

### 1. Platz in der Vereinswertung – Das Tripple ist erreicht – SUPER!

Ein „herzliches Dankeschön“ im Namen des Reha-Sportvereins Waldkraiburg e.V. an die fahrradbegeisterten Sportlerinnen und Sportlern für die zahlreiche Teilnahme beim Stadtradeln 2021 vom 11. Juni bis 1. Juli 2021.

Ihr seid einfach „SPITZE“! – Diese Urkunden gehören Euch!

Aber auch ein riesengroßes Dankeschön an Team-Kapitän Michael Bartesch für die gesamte Organisation und an Walter Grimme als Verantwortlicher für die Durchführung der beiden angebotenen Stadtradel-Touren am 17. und 24. Juni.

Am Montag, den 19. Juli 2021, fand bei schönstem Sommerwetter die Siegerehrung des diesjährigen Stadtradeln im Pavillon im Stadtpark statt.

Bürgermeister Robert Pöttsch gratulierte den Anwesenden für einen grandiosen Wert von 77.979 Kilometern, die von 290 Aktiven aus 27 Teams geradelt und dabei 11 Tonnen CO<sub>2</sub> vermieden wurden.

Lobend hob Bürgermeister Pöttsch die besonderen Leistungen unseres Vereins mit sagenhaften 23.838 geradelten Kilometern hervor. Dabei wurden 3.504 kg CO<sub>2</sub> vermieden. Somit ist es dem Reha-Sportverein Waldkraiburg gelungen, zum dritten Mal in Folge als Sieger des STADTRADELN in der Stadt Waldkraiburg hervor zu gehen. Als Dank überreichte der Bürgermeister Team-Kapitän Michael Bartesch eine Siegerurkunde, verbunden mit einem Betrag für die Vereinskasse im Wert von 200,- Euro sowie einige Fahrradschlösser.

Auf Landkreisebene erhielt der Reha-Sportverein von der stellvertretenden Landrätin Ilse Preisinger-Sontag eine Urkunde in Silber, sowie einen mümo-Gutschein für den zweiten Platz.

Team-Leiter Michael Bartesch bedankte sich im Namen aller teilnehmenden Sportler/Innen unseres Vereins und versprach, auch im nächsten Jahr beim Stadtradeln an den Start zu gehen.

**Aus den 8 Sparten unseres Vereins beteiligten sich 36 Mitglieder** sowie 31 Gäste und auch Mitglieder des Seniorenbeirats „Zusammen ist man weniger allein“ beim Stadtradeln.

Die jüngste Teilnehmerin war mit 45, der jüngste Teilnehmer mit 40, die älteste Teilnehmerin mit 83 und der älteste Teilnehmer mit 87 Jahren dabei. Der Altersschnitt lag bei 74 Jahren und pro Person wurden im Schnitt 356 km geradelt.

Die meisten Kilometer haben bei den Damen Ursula Sommer mit 1.188 Km, Gabi Lazea mit 766 Km und Maria Meyer mit 719 Km geradelt.

Bei den Herren radelten Gottlieb Rudlof mit 1.240 Km, Peter Heigl mit 924 Km und Wolfgang Eibert mit 892 Km ins Ziel.

Einen ausführlichen Bericht sowie Bilder finden sich auf unserer Homepage zum Nachlesen und Schauen.



## Einladung zum Vereins-Wanderausflug am Sonntag, 3. Oktober 2021

### Rund um die Herreninsel

Es ist schon ein besonderes Gefühl, wenn man nach der Überfahrt mit dem Dampfer die größte Insel im Chiemsee und damit alten bayerischen Kulturboden betritt. Auf Herrenchiemsee bestand bereits um 629 n.Ch. ein Kloster und außerdem war die Herreninsel auch Bischofsitz des salzburgischen Bistums „Chiemsee“. Besuchermagnet ist heutzutage das nur teilweise fertiggestellte Schloss des bayerischen König Ludwig II. Die Grundsteinlegung war 1878.

Unser Ausflug ist jedoch nicht dem Schloss gewidmet, sondern wir wollen die Herreninsel auf einem zirka acht Kilometer langen, meist schattigen Spazierweg und Wanderpfad in ungefähr drei bis vier Stunden gemütlich umrunden (siehe umseitige Abbildung). Einkehrmöglichkeit ist gegeben. Trotzdem empfiehlt sich eine Brotzeit und Getränke für unterwegs.

**Treffpunkt und Abfahrt ist um 8:15 Uhr in Waldkraiburg beim Gymnasium;** hier werden wir, wie im letzten Jahr zur „Coronazeit“ Fahrgemeinschaften bilden. **Die Dampferanlegestelle Prien/Stock wollen wir bis 9:30 Uhr erreichen,** so dass wir ab 10:00 Uhr ein Schiff zur Herreninsel „entern“ können.

**Kosten:** Die Hin- und Rückfahrt kostet zur Zeit 7,80 Euro pro Person (Gruppentarif). Desweiteren fallen noch Parkgebühren an, die auf die Mitfahrer der Fahrgemeinschaften aufgeteilt werden.

**Was noch zu beachten ist:** Bitte geeignetes Schuhwerk für Wald- und Wiesenwege, evtl. Walkingstöcke sowie der Witterung angepasste Bekleidung tragen. Evtl. notwendige Medikamente mitnehmen.

Also freuen wir uns jetzt schon auf eine schöne Herbstwanderung am 3. Oktober 2021!

----- Bitte hier abtrennen! -----

### Anmeldung zum Wanderausflug am Sonntag, 3. Oktober 2021

- Bitte bis spätestens Freitag, **24. September 2021** anmelden! Diese Anmeldung kann bei den Übungsleitern in den Sportstunden bzw. direkt bei Wolfgang Eibert in der Herzgruppe abgegeben werden.



**Sollten noch keine Sportstunden in der Turnhalle möglich sein:**

Anmeldung **telefonisch** unter den Nummern (0 86 38) 98 23 809 oder 20 999 51. Mittels **eMail:** eibert.dv@t-online.de oder **Fax:** (0 86 38) 98 23 813

- Hiermit melde ich mich zum Wanderausflug an:

Name(n) und Vorname(n): \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_ Suche Mitfahrgelegenheit!

Ich nehme folgende Personen mit – bzw. kann \_\_\_\_\_ Personen mitnehmen:

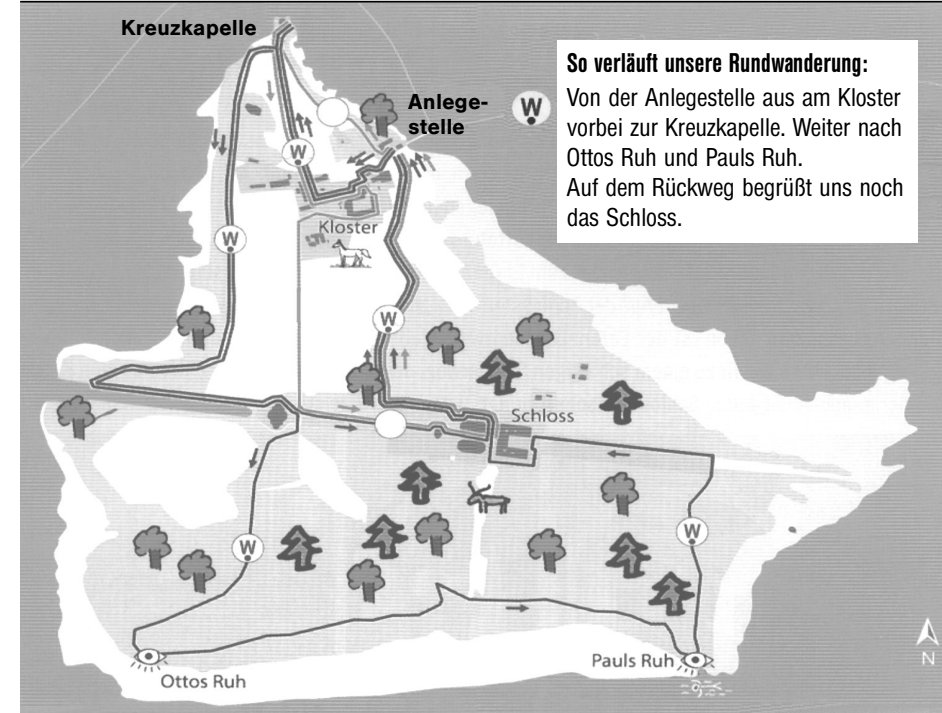
Name(n) und Vorname(n): \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift der anmeldenden Person: \_\_\_\_\_



**So verläuft unsere Rundwanderung:**  
 Von der Anlegestelle aus am Kloster vorbei zur Kreuzkapelle. Weiter nach Ottos Ruh und Pauls Ruh. Auf dem Rückweg begrüßt uns noch das Schloss.