



Herzsport- gruppe

Diabetiker- Sportgruppe

Gymnastik- gruppe

Kegelgruppe

Lungen- sportgruppe

Wasser- gymnastik

Orthopädie- gruppe

Walking/ Nordic-Walking



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



**Werden Sie aktiv und
bringen Sie Bewegung
in Ihr Leben –
Wagen Sie einen ersten
Schritt und kommen
Sie zu uns!**

Wo?: Dreifachturnhalle des
Gymnasiums Waldkraiburg
Wann?: Jeden Freitag
von 18.30 bis 20.00 Uhr
(Ausnahme Ferientage)

Hier werden für Menschen mit Herz-
erkrankung entsprechende Bewe-
gungstherapien angeboten, die
trotz nachgenannter Zustände unter
ärztlicher Aufsicht und speziell
ausgebildeten Herzgruppenleitern
ausgeführt werden können:

- bei Erkrankung der koronaren
Herzkranzgefäße
- nach Herzinfarkt bzw. Reinfarkt
- nach Herz- oder Bypassoperation
- nach Aufdehnung der Herzkranz-
gefäße mittels Ballon
- nach Stent-, Herzschrittmacher-,
Defibrillator-Implantation
- Ausgeprägte funktionelle Herz-
Kreislaufstörungen (zum Beispiel
Herzrhythmusstörung, Bluthoch-
druck, Herzklappenfehler)

Für die Teilnahme ist eine von Ihrem
Hausarzt, Kardiologen oder Klinik
ausgestellte Verordnung erforderlich.

Vertrauen Sie uns und wagen Sie
den ersten Schritt.

Gewinnen Sie Lebensqualität!

Wo?: Dreifachturnhalle des
Gymnasiums Waldkraiburg
Wann?: Jeden Freitag
von 17.15 bis 18.30 Uhr
(Ausnahme Ferientage)

Hier wird für Männer und Frauen ein
Sportprogramm angeboten, das ihrer
besonderen Situation als Diabetiker
gerecht wird.

Mehr Lebensqualität, bessere
Blutzuckerspiegel und eine positive
Lebenseinstellung für einen aktiven
Umgang mit Diabetes sind Ziele der
wöchentlichen Trainingseinheit.

Geselligkeit, Spaß und Bewegung
in der Gruppe, Genießen von Span-
nung und Entspannung, Erfahrung der
körperlichen Möglichkeiten werden
geboten.

Eine ärztliche Verordnung zur Teil-
nahme in dieser Rehabilitations-
sportgruppe ermöglicht es Arzt und
Übungsleiter, die körperlichen
Gegebenheiten besser einzuschätzen
und die Übungen weitgehend nach
den Bedürfnissen der Anwesenden
auszurichten.

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!

Wo?: Dreifachturnhalle des
Gymnasiums Waldkraiburg
Wann?: Jeden Freitag
von 17.30 bis 18.30 Uhr
(Ausnahme Ferientage)

Eine Stunde Spiel, Spaß und
Bewegung in zwei Gruppen, auch
hier mit speziell ausgebildeten
Übungsleitern/Innen, fördern unter
anderem Motorik, Beweglichkeit,
Geschicklichkeit, Ausdauer, Kraft und
Belastbarkeit für den Alltag und das
körperliche Wohlbefinden, stärkt
Herz und Kreislauf.

Mit Kleingeräten, wie zum Beispiel
Bällen, Gymnastik-Stäben und
-Reifen, Therapiekegeln, Tüchern
usw. wird ein abwechslungsreiches
Programm angeboten. Hocker-
gymnastik, Wirbelsäulengymnastik,
sowie kleine Spiele runden das
Programm ab.

Nicht nur die „gute Figur“, sondern
der gesundheitliche Aspekt steht
in der Gymnastikgruppe im Vorder-
grund.

Hier ist jeder gern gesehen, der
Abwechslung in einer Sportstunde
liebt und sucht. Bei uns wird er
findig.

Wo?: auf den Kegelbahnen im
Aschauer Sportzentrum
Wann?: Jeden Dienstag
von 17.30 bis 19.30 Uhr
(Ausnahme Ferientage)

Es geht hier in dieser Sparte nicht um
Titel und Höchstleistungen. Einfach
Spaß am Kegeln und Ausspannen von
Alltag und Arbeit stehen dabei im
Vordergrund.

Trotzdem freut man sich, wenn nach
einem Kegeltourier der eine oder
andere oder das Team eine Urkunde,
vielleicht sogar einen Pokal mit nach
Hause nehmen kann.



**➤ Näheres zu allen Angeboten
erfahren Sie telefonisch unter
der Nummer 0 86 38 - 17 96.
Oder noch besser:
Sie besuchen uns unverbindlich
in einer der Übungsstunden
zu den genannten Zeiten.**

Wo?: Dreifachturnhalle des
Gymnasiums Waldkraiburg
Wann?: Jeden Freitag
von 17.30 bis 18.30 Uhr
(Ausnahme Ferientage)

In der Lungensportgruppe „Bewegte
Lunge“ können Sie mal so richtig tief
Durch- und Ausatmen.

Hier sind Personen mit chronischer
Atemwegs- und Lungenerkrankung,
wie das Asthma bronchiale oder die
chronisch obstruktive Lungenerkrankung
(COPD) herzlich eingeladen.

Ein bunter Mix aus Bewegung, Be-
und Entlastung, Spannung und
Entspannung verbessert die Flexibili-
tät und Koordination, Kraft und
Ausdauer. Dadurch wird eine Redu-
zierung der Atemnot, eine Stärkung
des Selbstbewusstsein und wieder
Freude an Bewegung erreicht.

Mehr Lebensqualität durch eine ver-
besserte körperliche Leistungsfähig-
keit sowie eine positive Lebensein-
stellung für einen aktiven Umgang
mit der Erkrankung sollen dabei als
Ziele im Vordergrund stehen.

Sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt.
Dieser wird in der Regel eine Verord-
nung für Lungensport verordnen.

Herzlich Willkommen!



Wo?: Schulschwimmhalle
Franz-Liszt-Straße

Wann?: Jeden Dienstag
Genauere Informationen zum
aktuellen Beginn erhalten
Sie telefonisch:
☎ 0 86 381 17 96 und
auf unserer Homepage.

Durch Bewegung im Wasser werden
die Muskeln gekräftigt, Kreislauf und
Stoffwechsel angeregt, der Gleich-
gewichtssinn geschult, die Beweg-
lichkeit gesteigert.

Nicht nur bei Rücken- und Gelenk-
beschwerden, Verkalkungen,
Knorpelschäden und vor allem Un-
beweglichkeit ist Wassergymnastik
eine sinnvolle Therapie.

Entspannt und angenehm müde
steigt man nach zirka 45 Minuten
aus dem in der Regel 28°C warmen
Wasser.

Wo?: Dreifachturnhalle des
Gymnasiums Waldkraiburg
Wann?: Jeden Freitag
von 18.30 bis 19.30 Uhr
(Ausnahme Ferientage)

Sie haben Beschwerden an Knie-,
Hüft-, Schulter- oder Fußgelenken,
aber auch chronische Schmerzen im
Rücken- und Lendenwirbelbereich.

Sie wünschen Wiederherstellung,
Erhaltung oder Förderung der
Gesundheit und dabei die Schmerz-
freiheit bzw. Schmerzminderung.
Desweiteren Verbesserung der
Funktions-, Bewegungs- und Aktivein-
schränkung sowie der Ausdauer und
Belastbarkeit.

Es werden gezielt Übungen für den
Aufbau der Muskulatur und Entlastung
bzw. Stabilisierung der betroffenen
Körperteile unter fachkundiger Anlei-
tung ausgeführt.

Sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt.
Dieser wird in der Regel eine Verord-
nung für Rehabilitationssport Ortho-
pädie ausstellen.

Bewegung macht Spaß ... aber
Bewegung in der Orthopädiegruppe
macht noch mehr Spaß!

Also bringen Sie Bewegung in Ihr
Leben!

Wann: Jeden Mittwoch zirka 1 Std.
bei jedem Wetter
Winterzeit: 15.00 Uhr
Sommerzeit: 18.00 Uhr
(Ausnahme Ferientage)

Treffpunkt: Parkplatz am Eisstation

Genauere Informationen zu
den aktuellen Startzeiten
erhalten Sie telefonisch:
☎ 0 86 381 17 96
und auf unserer Homepage.



Walking/Nordic-Walking fördert die
Ausdauer, regt Kreislauf und Stoff-
wechsel an und macht Spaß.

Unter fachgerechter Leitung trainieren
die Teilnehmenden diese gesunde
Ausdauersportart.
Zweckdienliche Kleidung erforderlich.

Spiel, Spaß und Bewegung...



- Herzsportgruppe
- Diabetiker-Sportgruppe
- Gymnastikgruppe
- Kegelgruppe
- Lungensportgruppe
- Wassergymnastik
- Orthopädiegruppe
- Walking/Nordic-Walking

Reha-Sportverein Waldkraiburg e.V.
Verein für Rehabilitations- und Behindertensport
www.reha-sv-waldkraiburg.de



Vereins- geschichte

Vereinsgeschichte in Kürze



Aufgaben und Ziele

Unsere Aufgaben und Ziele



Informatives und Wissenswertes in Kürze

Vorstand, Übungsleiter, medizinische Betreuung, Internet

Mitgliedschaft

INHALT

- Vereinsgeschichte
- Aufgaben und Ziele
- Informatives und Wissenswertes in Kürze
- Unsere Sparten



Lieber Leser,
Mit dieser Vereinsinformation möchten wir Ihnen den Reha-Sportverein Waldkraiburg e.V. etwas näher bringen. Dazu gehen wir zunächst ein paar Jahrzehnte zurück.
Es war im Jahr 1957, als sich aus den Reihen der damaligen VdK-Mitglieder einige Gleichgesinnte zusammenfanden, um gemeinsam Sport zu treiben. Es waren Kriegsversehrte, die trotz ihrer Behinderung sportlich nicht abseits stehen wollten. So fand man sich damals unter dem Dach des VfL-Waldkraiburg (Verein für Leibesübungen) zu einer Versehrtensportgruppe zusammen. Ziel war es, trotz unterschiedlicher körperlicher Versehrtheit regelmäßig Sport zu treiben.
Zu den damaligen Gründungsmitgliedern gehörten unter anderem Walter Rohra und Theo Milt, die hier stellvertretend genannt sein sollen für alle, die in den Gründerjahren Wesentliches zum Aufbau des Vereins geleistet haben.
Im Jahre 1970 löste man sich vom VfL und erhielt vom Bayerischen Sozialministerium den Bescheid zur Eigenständigkeit. Der Verein erhielt den Namen „Versehrtensportverein Waldkraiburg“, kurz VSV genannt. Zum ersten Vorstand wurde damals Walter Rohra gewählt. Er führte den Verein bis zum Jahre 1979. Sein Nachfolger wurde Josef Mayer, der dem Verein fast zehn Jahre vorstand. Ab dem Jahr 1988 führte für weitere zehn Jahre Volker Rohra den Verein. Ihm folgte für acht Jahre Otmar Sust. Seit Januar 2007 steht der frühere langjährige Schriftführer Rudi Jank an der Spitze des Vereins.
Die Namensänderung in „Reha-Sportverein Waldkraiburg e.V. – Verein für Rehabilitations- und Behindertensport“ erfolgte im Jahr 2001 aufgrund der heutigen Aufgaben- und Zielsetzung.

Miteinander – nicht gegeneinander

Der Reha-Sportverein Waldkraiburg e.V. wendet sich gemäß seiner Satzung an Behinderte und sonstige Personen, die in irgendeiner Form körperlich beeinträchtigt sind. Die Ursache spielt dabei keine Rolle. Darüber hinaus ist der Verein auch offen für jene, die gerne zur Vorbeugung Sport treiben möchten, sich aber eventuell in üblichen Sportvereinen überfordert fühlen würden. Selbstverständlich sind die jeweiligen Partner als Begleitpersonen, auch wenn sie keine Beeinträchtigung haben, gern gesehene Mitglieder.
In unseren Sparten gibt es keinerlei Zwang. Jeder macht die angebotenen Übungen soweit mit, die seiner körperlichen Fitness entsprechen. Die Übungsleiter nehmen Rücksicht auf persönliche Gegebenheiten und es wird niemand „schräg angesehen“ wenn die eine oder andere Übung nicht oder nur eingeschränkt mitgemacht wird. Einen hohen Stellenwert legen wir auch auf das Soziale im Verein. Hierzu zählen gesellige Zusammenkünfte und Unternehmungen. So haben Mitglieder aus den verschiedenen Sparten Gelegenheit, sich gegenseitig kennen zu lernen. Die Pflege der Kameradschaft, gegenseitige Achtung und der menschliche Umgang untereinander ist gerade in unserem speziellen Sportverein oberstes Gebot.
Im Jahresablauf finden sich u. a. folgende Veranstaltungen, die außerhalb des Sportbetriebes stehen und persönliche Kontakte fördern:
– die Mitgliederversammlung am Jahresanfang
– ein Vereinsausflug im Frühjahr sowie ein Wandertag im Herbst
– Teilnahme an überregionalen Veranstaltungen des BVS* oder auf Einladung anderer Vereine/Institutionen (z.B. Walker und Kegler)
– Halbtagsausflüge in die nähere Umgebung
– eine Weihnachtsfeier am Jahresende
Mehrmals im Jahr informiert unser „Reha-SV Aktuell“ die Mitglieder über das Geschehen im Reha-Sportverein Waldkraiburg e.V.



Mitglieder im Ehrenamt – einfach unver- zichtbar



Reha-Sportverein Waldkraiburg e.V.
Verein für Rehabilitations- und Behindertensport
Rudi Jank, Erster Vorsitzender
Meisenweg 64, 84478 Waldkraiburg
Telefon: (0 86 38) 17 96
e-Mail: vorsitz@reha-sv-waldkraiburg.de

Wie in jedem anderen Verein geht es auch bei uns nicht ohne Mitarbeit engagierter Mitglieder in den verschiedenen Bereichen:

Im Vorstand des Reha-Sportvereins e.V. Waldkraiburg kümmern sich 14 Vereinsmitglieder ehrenamtlich um die internen und externen Belange des Vereins. Sechs bis achtmal im Jahr trifft man sich zu Vorstandssitzungen um Entscheidungen zu treffen und vielfältige Vorhaben zu planen.

Für den routinemäßigen Sportbetrieb sind zur Zeit elf Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Einsatz. Alle haben eine fundierte Ausbildung – auch im Rehabilitations-sportbereich – absolviert und müssen sich mindestens alle zwei bis vier Jahre erneut qualifizieren. Um weiterhin einen qualifizierten Übungsbetrieb zu gewährleisten, sind wir immer auf der Suche nach engagierten Personen, die sich als „Neue“ ausbilden und einbringen wollen.

Medizinische Betreuung. Ein Übungsbetrieb in der Herzgruppe ist ohne medizinische Betreuung nicht möglich. Hier unterstützen uns zur Zeit dankenswerterweise zwei Ärztinnen und sechs Ärzte bei den Übungsstunden. Drei weitere Ärzte stehen dankenswerterweise für die medizinische Betreuung der Diabetiker-, der Orthopädie- und Lungensportgruppe zur Verfügung.

Wertvolle Hilfe gibt es immer wieder von engagierten Mitgliedern, die oft und uneigennützig Hilfe zu vielen Gelegenheiten anbieten. **Vielen Dank!**



Besuchen Sie uns doch mal im Internet!

www.reha-sv-waldkraiburg.de



Blättern und Scrollen Sie sich durch – Lernen Sie uns auch auf diesem Weg kennen.

Hier finden Sie aktuelle Informationen über den „Reha-Sport“ im Allgemeinen, „Aufgaben und Ziele“ und die „Chronik“ des Vereins. Sie lernen unseren „Vorstand“, die „Spartenprecher“, alle „Übungsleiter“ sowie die „medizinische Betreuung“ unserer Rehabilitations-sportgruppen kennen.

Die „Aus- und Fortbildung“ für unsere Übungsleiter ist uns eine extra Seite wert.

Alle „Unsere Sparten“ stellen sich im Einzelnen vor. Immer interessant, aktuell und zeitnah stellen wir Informationen unter der Rubrik „Termin-Vorschau“, „Nachbetrachtungen“ und „Presse/Archiv“ ein.

Natürlich darf eine Option zur „Mitgliedschaft“ mit Beitrittserklärung nicht fehlen.

Abschließend noch ein paar wichtige Dinge, ohne die ein Vereins-geschehen nicht funktioniert:

Mitgliedschaft im Verein:

Gerne können sich Interessenten in unseren Sparten während der Übungsstunden informieren, wann und wie das Sportgeschehen dort abläuft. Aus versicherungstechnischen Gründen muss sich dann „der/die Neue“ entscheiden, ob man die Mitgliedschaft zum Verein wünscht. Hierzu füllt man das Formblatt „Beitrittserklärung“ aus. Die Vorstandschaft befindet dann über die Aufnahme.
Der Jahresbeitrag beträgt 96,- Euro, für den Ehepartner 81,- Euro (Stand 2019). Einmalig wird bei Neuzugang eine Aufnahmegebühr von 5,- Euro fällig. Beginnt die Mitgliedschaft im Laufe des Kalenderjahres, ist der anteilige Quartalsbeitrag zu leisten. Zur Zahlung wird Bankeinzug vereinbart.

Sollte ein Mitglied den Verein aus welchen Gründen auch immer verlassen wollen, so ist schriftliche Kündigung drei Monate vor Jahresschluss erforderlich. Sie kann ohne Angabe von Gründen erfolgen.

Eine Rückerstattung geleisteter Beiträge erfolgt nicht.

Kurskarten für begrenzte Zeit:

Kann sich ein Interessent nicht für eine feste Bindung zum Verein entschließen, bieten wir eine Kurskarte für jeweils zehn Teilnahmen an. Die Gebühr beträgt zur Zeit für Wassergymnastik 50,00 Euro, für alle anderen Sparten jeweils 40,00 Euro.

➤ **Wanderungen, Ausflüge, Radtouren usw. finden regen Zuspruch. So wie auch hier bei einem Bergausflug im Jahr 2018.**



Herausgeber:
Reha-Sportverein Waldkraiburg e.V.
Verantwortlich für den Inhalt:
Rudi Jank, Erster Vorsitzender
Meisenweg 64, 84478 Waldkraiburg

Herstellung: Wolfgang Eibert
Fotos: Michael Bartsch

5. aktualisierte Ausgabe / April 2019

* BVS = Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V.