



Infoblatt

Sport

Sport nach Schlaganfall

Training für Körper und Geist

Das Gehen fällt schwer, das Gefühl in der Hand ist weg, die Konzentration lässt nach – ein Schlaganfall kann viele Folgen haben. Neben den klassischen Therapien hilft spezieller Rehabilitationssport dabei, diese Fähigkeiten wieder zu verbessern. Die KV Nordrhein war bei der Sportgruppe für Schlaganfall-Betroffene der Versehrten-Sportgemeinschaft Rheinhausen in Duisburg zu Gast. Im Februar 2020 hatte Andrea Tepke (Name geändert) eine Operation an der Hüfte. Als sie aus der Narkose aufwachte, war



die linke Körperhälfte taub. Die Untersuchungen zeigten: Die Taubheit hatte nichts mit der Hüfte zu tun. Während des Eingriffs war ein Blutgerinnsel in den Kopf gewandert und hatte die Blutzufuhr im Bereich des Thalamus blockiert – ein Schlaganfall. Seitdem leidet sie unter Schmerzen, Schwellungen im Bein sowie unter tauben Stellen an Arm und Hand. Sie macht zahlreiche Therapien, doch ihr ist es wichtig, auch wieder sportlich aktiv zu werden. Dafür wandte sie sich an die Versehrten-Sportgemeinschaft Rheinhausen, die eine spezielle Gruppe für Schlaganfall-Betroffene anbietet. „Die Kombination der Übungen ist genau richtig für mich“, erklärt Andrea. „Die Be-



Birgit Janßen und Andrea Tepke

© KV Nordrhein

wegung tut mir gut, bei den Koordinationsübungen bekomme ich neue Impulse. Denn ich verstehe kognitiv, was ich tun soll, mein Körper kann es aber manchmal nicht umsetzen. Die Koordination muss ich genauso trainieren wie die Muskeln.“ Trainerin Birgit Janßen gestaltet die Stunden abwechslungsreich, damit für alle das Richtige dabei ist. Denn jeder Schlaganfall führt zu anderen Folgen. Eine Teilnehmerin geht am Rollator, eine andere ist blind, einem Betroffenen fällt es schwer sich zu konzentrieren.

andere. Im Stuhlkreis wird es dann kompliziert: Die Sportlerinnen und Sportler werfen den roten Ballon von einer Person zur anderen – bis jeder und jede ihn einmal bekommen hat. Dabei sollen sie sich die genaue Wurf-Reihenfolge merken und diese bei den nächsten Runden beibehalten. Dann kommt ein



grüner Ball dazu und wird in genau umgekehrter Reihenfolge

INNEN

Konzentration und Entspannung sind wichtig

An diesem Tag stehen viele bunte Luftballons im Mittelpunkt der Übungen. Die Teilnehmenden führen ihren Ballon mit langen Armen über dem Kopf zusammen und reichen ihn hinter dem Rücken von einer Hand in die

1	Sport nach Schlaganfall
2	Chuan Su
3-4	Bogensport
5	Wandern
6	Wir im Internet Mitglieder / Termine

weitergegeben. Wer bekommt nun den grünen Ballon? Hilde oder doch Wolfgang? Muss der rote jetzt zu Andrea?

Bei aller Konzentration: Die Teilnehmenden lachen viel miteinander und nehmen sich auch gern mal gegenseitig auf Schippe. Das Gruppenerlebnis ist für Birgit Janßen Teil des Konzepts: „Die normalen Therapien absolvieren die Schlaganfall-Betroffenen meist allein, hier tauschen sie sich unter Gleichgesinnten aus.“ Janßen war lange als Krankenschwester auf einer neurologischen Station tätig und unterrichtet seit vielen Jahren Reha-Sportgruppen. Sie kennt die speziellen Herausforderungen und Bedürfnisse der Teilnehmenden. Viele Übungen werden im Sitzen absolviert, da die Betroffenen nicht so lange stehen können. Wenn ein Arm nicht richtig funktioniert, gibt es alternative Ausführungen. Hauptsache, alle kommen in Bewegung. Neben Kräftigungs-, Ausdauer-, und Konzentrations-training setzt sie auch auf Entspannungsübungen. Am Ende Stunde gibt es meist ruhige Musik und eine Traumreise.

Teilnehmerin Andrea merkt, dass ihr auch das guttut: „Bei Stress werden meine Symptome schlimmer. Deswegen ist es wichtig, immer wieder zur Ruhe zu kommen.“

Mit freundlicher Genehmigung
der KV Nordrhein

Chuan Su

Neustart Chuan Su

**Willkommen in der Abteilung
Chuan Su / Pok Kek Kune der
VSG Rheinhausen.**

Im Folgenden möchten wir unseren Sport kurz vorstellen.

Beim Chuan Su handelt es sich um eine Kampfkunst chin. Ursprungs, welche Ende der 1960er Jahre durch Sifu Tze Dschero Khan über Indonesien und die Niederlande an den Niederrhein



kam. Viele Schulen und Vereine sind daraus entstanden.

Chuan Su (Faustmethode) und Pok Kek Kune (Faustkampf) sind hierbei zwei Bezeichnungen aus unterschiedlichen Dialekten, welche aber für ein und dasselbe System stehen.



Übungsleiterin Claudia zusammen mit Sportskollegen Jago



Birgit Janßen und Andrea Tepke

© KV Nordrhein

Alle Vereine, welche sich direkt auf die Kampfkünste von Sifu Tze beziehen, sind heute in der Fachschaft "Chen Tao Wushu" im Wushuverband NRW (WVNW) organisiert.

Das trad. ausgerichtete Training umfasst die techn. Grundschulung von Hand-, Fuß-, und Knietechniken in Form von Stößen, Schlägen und Tritten, unterstützt durch Pratzentraining und leichtem Sparring. Die Techniken werden auch in Partnerübungen trainiert, den sog. Kumiten oder Dui Da.

Darüber hinaus wird der

"Formenlauf", die Kata oder Kuen trainiert. Hierbei müssen festgelegte Technikfolgen mit möglichester hoher Präzision geübt und ausgeführt werden. Ergänzt werden diese Trainingsmethoden durch trad. chin. Atem- und Konzentrationsübungen aus dem Qi Gong. Durch diese Art des Trainings werden viele körperliche und geistige Attribute wie z.B. Kraft, Hand-Augen-Koordination, Gleichgewichts- und Konzentrationsvermögen geschult. Durch Anpassung von Intensität und Ausführung der Techniken kann die Kampfkunst unabhängig von Größe, Alter und Geschlecht trainiert werden. Wenn ihr euch also für chin. Kampfkunst interessiert, könnt ihr gerne zum Probetraining vorbei kommen. Ruft einfach vorher kurz an.

Ansprechpartnerin:
 Claudia von Lipinski
 Tel.: 0163 - 90 95 164
 E-Mail:
 info(at)vsg-rheinhausen.de

Termine: ab 09.08.2022 !!
 Dienstag, 19:30 - 21:30 Uhr,
 Mehrzweckhalle, Fahrstr. 25



Die Pfeiflüsterer waren wieder unterwegs

Am Freitag, dem 10.06., fiel für Silke, Yvonne und mich um 09.00 Uhr der Startschuß für die Fahrt nach Schwedt/Oder.

Wir waren mit 4 anderen Schützen eingeladen, die Mannschaft für Blankbögen des BVNW beim Landesverbandspokal zu stellen. Hier schossen Mannschaften der Bundesländer in den Klassen Compound, Recurve und Bögen ohne Visier gegeneinander. Es ging in jeder Klasse um einen Pokal.



Die Bogen-Mannschaft: Silke und Uwe Kurzweg und Yvonne Acker

Zusätzlich gab es natürlich noch eine Einzelwertung unterteilt nach den Altersklassen. Außerdem hatte der Landesverband BVNW für alle Schützen einheitliche Sportkleidung ausgegeben. Bei sommerlichen Temperaturen, die den Rasenplatz in Schwedt etwas leiden lassen, traten wir Samstag und Sonntag auf mehrere Entfernungen an.



Rekordhalterin Silke Kurzweg

Bereits nach der ersten Runde standen nicht nur die NRW-Mannschaften bei Recurve und Bögen ohne Visier auf Platz 1 der Pokalwertung, sondern auch wir von der VSG in der Einzelwertung.

Diese Führung konnten wir bis zum Sonntag Nachmittag sogar noch ausbauen.

Am Ende gingen die Pokale für Recurve und Bögen ohne Visier eindeutig an Nordrhein Westfalen.

In der Einzelwertung belegten Silke, Yvonne und ich eindeutig jeweils den 1. Platz in unseren Alterklassen.

Die große Überraschung sollte aber noch kommen:

Ein Blick in die aktuelle Rekordliste ergab, dass Silke gleich DREI neue Deutsche Rekorde erzielt hatte:

bei 40 Meter von 246 auf 271 Ringe, bei 20 Meter von 285 auf 316 Ringe und bei der 14er Runde über alle 4 Entfernungen von 969 auf 1032 Ringe.

Diese Deutschen Rekorde sind gleichzeitig auch Landesrekorde in NRW.

So räumten wir nicht nur den Pokal für die Mannschaft oder die Medaillen ab, sondern auch einen ganzen Stapel Urkunden.

Die weite Anfahrt von genau 682 Kilometern hatte sich also für uns gelohnt, zumal auch ein Großteil der Kosten vom Landesverband übernommen wurden.

© Uwe Kurzweg





19. Verbandspokal der Erwachsenen in Schwedt

Vom 11.06. – 12.06.2022 fand in Schwedt in der Uckermark, der 19. Erwachsenen Verbandspokal (EVP) statt.

Wir möchten uns auf diesem Wege bei dem ausrichtenden Verein, PCK Schwedt, für die tolle Organisation und den reibungslosen Ablauf bedanken.

Der Bogensportverband Nordrhein-Westfalen e.V. (BVNW) konnte für die Mannschaftswertung mit zwei Mannschaften im Bereich Recurve und BoV antreten, sowie für die Einzelwertung mit zwei Compound Schützen. Es war das erste Mal, dass auch eine Mannschaft BoV gemeldet werden konnte.

Trotz der geringen Teilnahme von nur drei Landesverbänden, minderte es nicht den Spaß und den Einsatz aller Teilnehmer*innen an diesen zwei Wettkampftagen. Alle gaben ihr Bestes! Für den BVNW gingen insgesamt 15 Teilnehmer*innen an den Start.

Mannschaft Recurve:



D Ronja v.d. Berg
H Dominik Schulz
Ü40 Andrea Lorenz
Ü45 Mirko Swinnty
Ü60 Gudrun Kremer
Ü65 Klaus Thiede

Mannschaft Compound:
Ü45 Jens Wirthmann
Ü65 Reinhard Herzberg

Mannschaft BoV:
D Yvonne Acker Bb
H Uwe Kurzweg Bb
Ü40 Angela Hinz Jb
Ü45 Jürgen Zils Bb
Ü50 Sabine Schwandt Bb
Ü55 Andreas Hinz Jb
Ü60 Silke Kurzweg Bb

Der Verbandspokal Recurve ging an die Mannschaft des BVNW; Zweiter wurde Thüringen und Dritter die Mannschaft von Brandenburg.

Der Verbandspokal BoV ging an die Mannschaft des BVNW, und auch hier Zweiter Thüringen

und Dritter die Mannschaft von Brandenburg.

Besonders zu erwähnen ist, dass Silke Kurzweg in der Klasse Ü60 Blankbogen, auf 20m, 40m und im Gesamtergebnis, jeweils

Deutsche Rekorde geschossen

hat.

Hierzu noch mal die herzlichsten Glückwünsche!

Der Verbandspokal Compound ging an die Mannschaft von Brandenburg, zweiter wurde der BVNW.

Ich möchte mich bei allen für das tolle sportliche und kameradschaftliche, freundschaftliche Wochenende, verbunden mit unseren gemütlichen Abenden der Zeit zum Kennenlernen und für euren prima Einsatz und dem Gewinn der beiden Mannschaftspokale, recht herzlich bedanken.

Gudrun Kremer
Teamleiterin BVNW

Bezirksmeisterschaft des BRSNW

Am 23. April 2022 wurde bei den Pfeiflüsterern der VSG Rheinhausen e.V. die Bezirksmeisterschaft des Behinderten-



Sportverbandes (BRSNW) ausgetragen.

31 Schützen waren am Start und haben bei bestem Wetter um Medaillen gekämpft.

Danke an Hartmut van de Wetering für seinen "vor"letzten Einsatz als Kampfrichter! Hartmut, Du bist immer ein gern gesehener Gast bei uns!



Wandern

Wanderung am 10.04.2022 Rheinauen Neuss

Wir trafen uns wieder wie gewohnt an der Grundschule "Auf dem Berg" für unsere monatliche Wanderung. Sieben Wandersleute fuhren mit zwei PKW zu unserem Ausgangspunkt nach Neuss. Von dort wanderten wir durch die Erftauen, am Dammwildgehege vorbei, Richtung historischem Wasserwerk (erbaut 1794). Dort konnten wir Kanuten, die auf der Erft Slalom fuhren, beobachten. Dann weiter immer an der Erft



entlang bis zur Mündung in den Rhein. Dort machten wir auch eine längere Verschnaufpause. Dann weiter an den Neusser Rheinauen entlang, teilweise mit Blick auf den Rhein, Richtung Nordkanal. Dieser Kanal, den Napoleon geplant hatte, sollte den Rhein bis nach Antwerpen verbinden, Dieser Kanal wurde aber nie fertiggestellt. Dann wei-



Die Wanderung im Duisburger Wald

ter am Gut Selikum vorbei, wo Kleintiere wie Ziegen, Schafe und Hühner zu beobachten waren. Von dort war es nicht mehr weit bis zu unserem Ausgangspunkt. Das Wetter war ideal zum Wandern. Es war eine gelungene Wanderung von ca. 11 Kilometern.

Wanderung am 19. Juni 2022 Duisburger Wald

Bedingt durch meine Urlaub starteten wir 1 Woche später

unsere monatliche Wanderung. Pünktlich um 10:00 Uhr versammelten wir uns vor dem Parkplatz der Grundschule "Auf dem Berg". Mit zwei PKW's fuhren wir bis in die Nähe des Zoos, Mülheimer Str. in Duisburg. Von dort starteten wir den Rundweg von ca. 11,7 km in den Duisburger Wald.

Angegeben als "mittelschwer" war diese Tour doch für uns sehr anspruchsvoll. Immer wieder ging es bergauf und bergab. Wir ließen uns aber von der Streckenführung nicht einschüchtern und wanderten gemütlich weiter. Bei schönem Wanderwetter, ca. 21 °C im schattigen Wald, legten wir zwei kleine Pausen ein, unter anderem direkt am Wildschweingehege. Die Wege gingen Kreuz und quer durch den Wald. Wir kamen an einem See und der Waldkirche vorbei. Zum Ende des Weges sind wir noch an der Falknerei des Försters vorbeigekommen. Die Falknerei hatten wir schon mal im Juni 2019 gesehen. Nach ca. 3 Stunden kamen wir wieder an unseren PKW's an.

Fazit: Es war eine landschaftlich schöne Tour, die ich mir in Duisburg so nicht vorgestellt hatte. Mein Eindruck war, daß es allen Teilnehmern auch gefallen hat.



Am Gut Selikum in den Erftauen

www.vsg-rheinhausen.de

Internet Hitparade

April bis Juni 2022

Sportseiten:

Platz	Sportart	Anwahl
1	Bogensport	258
2	Wassergymnastik	196
3	Reha-Sport	131
4	Neurologie	125
5	Tischtennis 2017	98
6	Boule	97
7	Wirbelsäulengymn.	97
8	Herzsport	97
9	Nordic-Walking	96
10	Wandern	89
11	Chuan-Su	84
12	Bosseln	78
13	Beckenbodengymn.	77
14	Sitzball	76
15	Faustball	76
16	Canasta	75
17	Gymnastik	73
18	Fußball	67
19	Osteoporose	65
20	Formenmeditation	61

(Durchschnitt je Monat)

Vereinsseiten:

Platz	Seite	Anwahl
1	Homepage	1642
2	Kontakt	178
3	Termine	166
4	Impressum	129
5	Chronik	128
6	Anmeldung	112
7	Vorstand	112
8	Trainingszeiten	112
9	Bildergalerie	104
10	50-Jahre Jubiläum	103
11	Geschichte	103
12	Vermietung Klubhaus	96
13	Satzung	93
14	Links	88
15	Sportstätten	84
16	Datenschutz	82
17	Werbeflyer Verein	81
18	Bogenflyer	67
19	Infoblatt Nr. 60	53
20	Infoblatt Nr. 89	40

Wandern Verstärkung

Unter Leitung von Bernd Matthes finden die Wanderungen zu der altbekannten Zeit jeden Sonntag um 10 Uhr auf dem Parkplatz "Auf Berg"



2. tag 10.00 dem platz Schudem statt.

Dazu sucht die Wandergruppe Verstärkung, mit und ohne Erfahrung, mit aber auch ohne Behinderung.

Bitte meldet Euch zahlreich.
Info:
Bernd Matthes
Telefon: 02065/63934

Termine

Gesellige

30.10.2022 Mitgliedervers.

Sportveranstaltungen

Bogensport 02./03.07.22 Landesmeisterschaft RSB Oberhausen
Bogensport 27./28.08.22 Deutsche Meistersch. DBSV Schwedt
Tischtennis 28.08.22 Landesmeisterschaft BRSNW Wuppertal
REHACARE 14.-17.09.22 Fachmesse Düsseldorf

Termine

Mitglieder

Eintritt

Rainer Fritzsche
Sebastian Kühling und Johanna Paus
Klara Nolzen
Matthias Pannenbecker
Angelika Petry
Christa Piepenbrink
Axel Stahlschmidt und Susanne Knusen
Gudrun Steigert
Nigel Steinhage
Sandra Tropiano

Austritt

Peter Biedermann
Veysel Bolat
Julian Döring
Hubert Ewenz
Caroline Ewenz
Peter Falkenhain
Pascal Falkenhain
Rene Gunst
Dieter Lodder
Honorio Morales und Heidi Morales-Schwarz
Hans-Joachim Pastowski
Angelika Riemenschneider
Maria Rosky
Julian Luca Schwarzer
Klaus Wagner
Norbert Wieland
Nina u. Jens Woydack
Gisela Wurm

Verstorben

Horst Daniel
Helmut Geiger
Wilfried Rotter
Hans Stresius

Infoblatt Nr. 110 Juli 2022

Impressum

Das "Infoblatt" ist eine Zeitschrift der Versehrten-Sportgemeinschaft Rheinhausen, die unabhängig und neutral der Information und dem Meinungsaustausch innerhalb des Vereins dient.

Beiträge und Termine an die Redaktion:
Geschäftszimmer im Klubhaus
Fährstr. 25, 47228 Duisburg
E-Mail: info@vsg-rheinhausen.de
Internet: www.vsg-rheinhausen.de

oder
Udo Scholz-Starke
Am Buschkamp 11, 47239 Duisburg
Tel.: 02151 / 406458
E-Mail: UdoScholz@aol.com

Datum, 18.07.2022
Auflage 80 St.