

Infoblatt

der Versehrten-Sportgemeinschaft Rheinhausen e.V.

Inhalt:

Seite 1: Vereinsinterna

Seite 2: Spende / Boule / Herzsport

Seite 3: Gymnastik von Kopf bis Fuß

Seite 4: Chuan Su / Bogensport

Seite 5: Wandern

Seite 6: Mitglieder / Termine

Jahreshauptversammlung

Zur Jahreshauptversammlung am Sonntag, 02.02.2025 kamen 44 Mitglieder in unser Klubhaus.

Die Versammlung wurde vom 1. Vorsitzenden Uwe Kurzweg geleitet.

Mit der goldenen Vereinsnadel mit Urkunde für 25jährige Mitgliedschaft wurde Monika von Gersum und Anna Paaßen geehrt. Mit der silbernen VSG-Nadel wurden weitere 14 Mitglieder für 10jährige Mitgliedschaft ausgezeichnet.

Aus dem Geschäftsbericht erfuhren wir, dass die VSG zum 31.12.2024 316 Mitglieder hat. Davon 153 Frauen und 163 Männer. Vereinseintritte 38 und 51 Austritte, davon 5 verstorben.

Die Sportberichte wurden von den einzelnen Übungsleitern verlesen und fanden bei allen Beteiligten wieder reges Interesse. Die Herzsportgruppe beginnt nun donnerstags um 15.30 Uhr. In der neurologischen

Rehasportgruppe können noch Teilnehmer aufgenommen werden. Die Wandergruppe sucht einen neuen Wanderführer. Im Bogensport konnten erneut einige vordere Plätze bei Turnieren belegt werden. In der neu geschaffenen Landesliga für Blankbogen ist unseren Schützen der Aufstieg in die Landesoberliga sicher.

Die Wahlen des Teilvorstandes ergaben folgendes Bild:

1. Vorsitzende: Uwe Kurzweg, 1. Schriftführer: Udo Scholz-Starke, 2. Kassierer: Manfred Günter, 1. Kassierer: Oktay Altinyuva, Kassenprüfer: Martha Sondermann.

Vatertag ist am 29. Mai 2025. Das Grillfest am 02. August 2025 und die Mitgliederversammlung am 12. Oktober 2025.

Vom Forstamt der Stadt Duisburg wurde der Zaun und die Fluchtweg bis zu den Spazierwegen freigeschnitten.

Das Vereinsgelände befindet sich im Landschaftsschutzgebiet. Es darf dort nur auf der befestigten Teerfläche und eingerichteten Parkplätzen geparkt werden. Beim Parken neben der Fahrbahn wird vom Ordnungsamt Anhängerbögen verteilt.



Große Putz Aktion



Gestern Morgen am 5.4.2024 um 11 Uhr fand unsere große Außen-gelände Putz Aktion unter dem Motto viele Hände schnelles Ende statt.

Wir hatten sagenhafte 41 Helfer und Helferinnen, die vielen Stunden mit Mühe und mit viel Herzblut heute alles gegeben haben damit die Außen Saison bald starten kann.

Spende der Sparkasse Duisburg

Wir haben von der Sparkasse Duisburg eine Spende für Turnierscheiben und Scheibenständer der neuen Landesliga im Blankbodenschießen erhalten, die wir in Rheinhausen ausrichten. Das Material wird auch für unsere Bogenabteilung zum Training verwendet.

Am 07.03.2025 überreichte Dirk Bovelet von der Sparkasse den Zuwendungsbescheid an Uwe Kurzweg und Oktay Altinyuva von der VSG Rheinhausen.

Wir Danken der Sparkasse für die Spende aus der Lotterie des Rheinischen Sparkassen- und Giroverbandes „PS-Sparen und Gewinnen“.



Wir stellen unsere Gruppen vor:

Boule

Unsere Boulefreunde treffen sich jeden Donnerstag von 14 bis 16 Uhr auf dem Vereinsgelände, um in lockerer Runde auf der angelegten Bahn einige Kugeln zu werfen.

Bei schlechtem Wetter und im Winter wird in der Sporthalle gekegelt, um den Kontakt in der kalten Jahreszeit zu halten.

Wer einmal in das Spiel hineinschnuppern möchte, es stehen für einen Probenachmittag Kugeln zur Verfügung. Also kommt vorbei und wendet Euch an Heike oder Otto.

Wer nicht direkt vorbeikommen kann, meldet sich bitte unter der Rufnummer 02065-55531 oder Email: info@vsg-rheinhausen.de.



Herzsport



Was ist Herzsport :

Herzsport ist eine Reha-Maßnahme für Menschen mit Herzerkrankungen wo man mit Bewegung , Sport und Spiel die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert.

Was sind die Ziele :

Die Verbesserung der Ausdauer und Kraft

Die Senkung des Blutdrucks

Die Verbesserung der Cholesterinwerte

Die Verlangsamung des Fortschreitens von Fett- und Kalkablagerungen in den Gefäßen

Verringerung des Risikos für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzinfarkt

Wo wir Herzsport Durchführung :

In Herzsportgruppen unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter und Ärztlicher Betreuung
 Mit angepassten Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstrainings
 Mit Spielen

Mit Stressbewältigung und Entspannungstraining

Wie wird Herzsport gefördert:

Von den Krankenkassen je nach Krankheitsbild des Einzelnen über einen kurzen Zeitraum (1 –2 Jahre) oder längere Zeiträume.

Ansprechpartnerin : Silke Kurzweg

Tel. : 015254006767

Termine : Donnerstag, 15.30 – 17.00 Uhr

Wo : In der Mehrzweckhalle, Fährstr. 25
 47228 Duisburg

Gymnastik von Kopf bis Fuß



Es stellt sich vor die Gymnastik von Kopf-Fuß (mit Beckenboden) Gruppe der VSG-Rheinhausen:

Silke Kurzweg leitet die Gymnastik von Kopf-Fuß (mit Beckenboden) Gruppe bei der VSG-Rheinhausen. Durch Kräftigung der Muskulatur von Rücken, Bauch, Beinen und Armen, will sie gemeinsam mit ihnen in der Gruppe Ihre Körperhaltung, koordinativen Fähigkeiten, Kraftausdauer und die Belastbarkeit des Herz-Kreislaufsystems verbessern. Packen wir es gemeinsam an, ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Neben dem gemeinsamen Sport sind auch der Austausch mit anderen, Kommunikation und gesellschaftliches Miteinander ein wichtiges Element ihrer Gymnastikgruppe, was Sie sicher so nur in einem Verein finden werden. Sie hilft Ihnen in ihrer Gruppe, mo-

tiviert aktiv zu sein und Ihren Körper optimal zu belasten - und das in netter Gesellschaft.

Ansprechpartnerin : Silke Kurzweg

Fährstr. 25

Tel. : 015254006767

Termine : Montag : 17.00 - 18.00 Uhr

Wo : In der Mehrzweckhalle,
 47228 Duisburg

Was ist Gymnastik von Kopf-Fuß:

Gymnastik ist eine Bewegungsform, die zur Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung des Körpers beiträgt. Sie kann mit oder ohne Geräte, allein oder in der Gruppe durchgeführt werden

Für wen ist Gymnastik von Kopf-Fuß geeignet :

Für jeden der seinen Gesundheitszustand verbessern möchte

Was sind die Ziele :

Förderung der Flexibilität durch Dehnübungen und dynamische Bewegungen

Kräftigung der Muskulatur von Rücken, Bauch, Beinen und Armen

Verbesserung der Kondition und des Herz-Kreislauf-Systems

Stressabbau und Entspannung

Förderung der Körperwahrnehmung

Vorbeugung von Verspannungen und Verletzungen

Wo wird Gymnastik von Kopf-Fuß Durchführung :

In Reha und Sportgruppen unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter

Was für Übungen :

Dehnungsübungen, Kräftigungsübungen, Entspannungsübungen.

Wie wird Gymnastik von Kopf-Fuß gefördert:

Von den Krankenkassen je nach Krankheitsbild des Einzelnen über einen kurzen Zeitraum oder längere Zeiträume

Chuan Su

Der Wushu Verband NRW (WVNW) zu Gast bei der VSG



Am 08.02.2025 fand bereits zum dritten Mal der jährliche Erste Hilfe Lehrgang des WVNW unter der Leitung von Wolfgang Hielscher, initiiert von der Abteilung Chuan Su, bei der VSG statt.

Wolfgang Hielscher steht dem WVNW seit vielen Jahren als



kompetenter Referent in Sachen Erste Hilfe zur Verfügung.

Dieser Lehrgang wurde NRW weit ausgeschrieben und richtet sich an alle Sportler mit einem gültigen Verbandspass der Deutschen Wushu Federation und war mit weit über 20 Teilnehmern sehr gut besucht.

Ziel dieses Lehrgangs ist es, interessierten Schülern und Schwarzgurten die Grundlagen der Ersten Hilfe wie erkennen von Notsituationen, absetzen eines Notrufes, stabile Seitenlage, Herzdruckmassage etc. immer wieder nahe zu bringen um im Ernstfall die richtigen Maßnahmen ergreifen zu können. Hemmschwellen und Berührungsängste sollen in einer entspannten Umgebung abgebaut werden.

Von besonderer Bedeutung ist der Erste-Hilfe-Kurs für alle Sportler, welche im laufenden Jahr Ihre Prüfung zum ersten schwarzen Gürtel (1. Dan/ 1. Toan) ablegen wollen.

Neben dem Beherrschen der Techniken und des theoretischen Wissens über den Sport ist ein aktueller Erste Hilfe Schein/Kurs sowie die Erreichung des 18. Lebensjahres Grundvoraussetzung, um zur Prüfung zugelassen zu werden.

Bereits jetzt steht fest, dass es Anfang nächsten Jahres wieder einen Lehrgang in Zusammenarbeit mit dem WVNW und der Abt. Chuan Su bei der VSG geben wird.

Bogensport

Deutsche Meisterschaft Bogen des DBSV



Wieder einmal hatten sich einige unserer Bogenschützen zur Deutschen Meisterschaft des DBSV qualifiziert. Die DM wurde am 23.03. in Hastrup, ca. 30 nördlich von Osnabrück, ausgetragen.

Am Freitag fuhren wir zu viert los. Nachdem wir unseren Wohnwagen am schönen Alfsee aufgestellt hatten, brachten wir Yvonne und Sven zu ihren ca. 10 Km entfernten Apartments und gingen dort einkaufen. Nach einem langen Grillabend verabredeten wir uns für Samstag Mittag, um uns schon mal die Halle der BBS Bersenbrück anzusehen. Als erstes fiel auf die mangelnde Belüftung in der Halle. Es waren vorhanden 6 kleine Fenster knapp unter dem Dach und 2 Türen, eine davon normal groß wie eine

Wohnungstür. So konnte keine anständige Luftzirkulation entstehen. Zusätzlich war es unangenehm warm in der Halle, was bei dem Blechdach kein Wunder war.

Alle Schützen hatten mit diesen Verhältnissen zu kämpfen, einige mehr, andere weniger. Am Sonntag dann begaben wir uns wieder zur Halle und bereiteten unsere Ausrüstung vor. Nach der Bogenkontrolle startete gegen 14.45 Uhr der Wettkampf. Nach dem ersten Durchgang lag Yvonne auf Platz 3 und Uwe auf Platz 2. Leider haben Silke, Uli und Sven durch die Verhältnisse in der Halle nicht richtig in den Wettkampf gefunden.



Im zweiten Durchgang konnte Yvonne ihren 3. Platz solide behaupten und gewann mit 16 Ringen Vorsprung die Bronzemedaille. Uwe konnte seine Leistung im 2. Durchgang noch verbessern, während sein direkter Gegner aufgrund der Wärme und fehlender Luftzirkulation abbaute, und gewann am Ende die Goldmedaille und den Meistertitel.



Hier in alphabetischer Reihenfolge die Ergebnisse im Einzelnen, alle mit dem Blankbogen:
 Silke - Damen Ü50 - Platz 10 Sven - Herren - Platz 13
 Ulrich - Herren Ü65 - Platz 11 Uwe - Herren Ü 65 - Platz 1 Gold
 Yvonne - Damen - Platz 3 Bronze

Wandern

Wanderung am 12.01.2025 – Um den Toeppersee

Da wir nun keinen Wanderführer mehr haben, finden die Wanderungen in der gewohnten Form nicht mehr statt.



Um den Kontakt nicht zu verlieren, treffen wir uns nur noch zu einem Spaziergang. Heute gingen wir mit 8 Personen um den Töppersee und kehrten anschließend im Restaurant „Poseidon“ zum Mittagessen ein. In Zukunft werden wir uns in der Winterzeit um 14 Uhr treffen und in der Sommerzeit am Vormittag.

Wanderung am 09.02.2025 - Am Kaiserberg

Wir trafen uns mit 6 Personen um 14:00 Uhr auf dem Parkplatz an der Schule „Auf dem Berg“ und fuhren mit 2 PKW's zum Kaiserberg. Dort stießen Olli und Wolfgang zu uns und wir begannen unseren Spaziergang.

Auf angenehmen Wegen überquerten wir die große Kriegsgräberstätte aus dem 1. Weltkrieg, wo auch unser Gruppenfoto vor der Siegfriedstatue entstand. Nach verschiedenen Sehenswürdigkeiten, wie der Rest eines alten Wasserturms, des seit vielen Jahren stillgelegten Wasserfalls (beides soll für die IGA 2027 restauriert und wieder in Betrieb genommen werden), sowie der wild bewachsenen „blauen Grotte“ kehrten wir zum Parkplatz zurück und kehrten im denkmalgeschützten Kartoffelhaus ein, wo wir bei Speis und Trank den schönen Nachmittag ausklingen ließen. @ Marlies Mühe



Wanderung am 09.03.2025 zur Regattabahn



Wir trafen uns mit 7 Personen an der Schule „Auf dem Berg“ und fuhren mit 2 PKS's um 14 Uhr nach Duisburg zur Ruderregatta, wo Elke und Irmi noch zu uns stießen.

Bei guter Stimmung, dem super Wetter entsprechend, spazierten wir um die Regattabahn, um uns anschließend beim Chinesen zu stärken.

Es war ein rundum gemütlicher Nachmittag.

Mitglieder

Eintritt

Alexandra Hohl
Ralf Bollmann
Sulayman Bakala
Regina Dörrer
Nicole Granzen und
Patrick Hostes
Sonja+Guido Gröll und
Roman Gröll

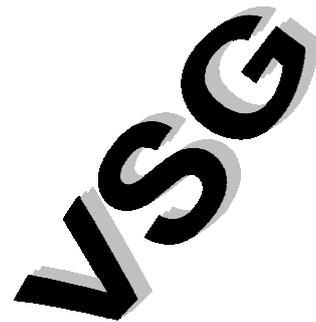
Austritt

Natalja Abdulgamin
Lydia Busch
Udo Dentgen
Friedgard Fink

Manfred Fleuth
Therese Gralek
Marcus+Heike Häuptner
Nico Herold
Rainer+Elisabeth Hey
Slobodan Koprivica
Werner Kretschmer
Timm Loewnich
Bernd Matthes
Heinz+Anna Paaßen
Noel Palzer
Vito Rallo
Jenny+Volker Schüren
Meo Strüwer
Dmytro Vasiliev

Verstorben

Monika Wrzal



Gesellige Termine

29.05.2025 Vatertag
02.08.2025 Grillfete
12.10.2025 Mitgliederversammlung



Sportveranstaltungen

Bogensport 25.05.2025	Bezirksmeisterschaft RSB	Rheinhausen
Bogensport 21.+22.06.2025	Landesmeisterschaft BVNW	Hamm
Bogensport 12.+13.07.2025	Kinder und Jugendsommerfest	Rheinhausen
Bogensport 23.+24.08.2025	Deutsche Meisterschaft DBSV mit Visier	Oberhausen
Bogensport 30.+31.08.2025	Deutsche Meisterschaft DBSV ohne Visier	Schwedt

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, Fahrstr. 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, 23.04.2025, Auflage 50 St.