



Infoblatt

der Versehrten-Sportgemeinschaft Rheinhausen e.V.

Inhalt:

Seite 1: Vereinsinterna

Seite 2: Wirbelsäulengymnastik

Seite 3: Tischtennis

Seite 4: Bogensport

Seite 5: Wandern

Seite 6: Mitglieder / Termine

Vereinsinterna



Einladung zur Grillfete am 02. August 2025

Beginn 15:00 Uhr

Für alle Vereinsmitglieder und
VSG-Sportler mit Reha-Verordnung

Kostenbeitrag 5,--€ pro Person
zuzüglich Getränke

Spenden, wie Salate, Ketchup, Kaffee usw.
werden gerne angenommen.



Mitgliederversammlung am Sonntag, 12.10.2025 um 16.00 Uhr

Zur Mitgliederversammlung werden alle Mitglieder am Sonntag, 12.10.2025 um 16.00 Uhr in unser Klubhaus eingeladen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Eröffnung und Totenehrung durch den 1. Vorsitzenden
2. Verlesen der Niederschrift der Jahreshauptversammlung vom 02.02.2025
3. Veranstaltungen 2026
4. Verschiedenes

Wir hoffen auf rege Teilnahme.



Wir stellen unsere Gruppen vor:

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik Gruppe der VSG-Rheinhausen

Monika Rittner leitet die Wirbelsäulengymnastik Gruppe bei der VSG-Rheinhausen. Durch eine Kombination von Übungen, die die Muskulatur im Rücken kräftigt, dehnt und mobilisiert, 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, die Beweglichkeit ihrer Wirbelsäule zu erhalten und zu verbessern. Neben dem gemeinsamen Sport sind auch der Austausch mit anderen, Kommunikation und gesellschaftliches Miteinander ein wichtiges Element ihrer Wirbelsäulengruppe, was Sie sicher so nur in einem Verein finden werden. Sie hilft Ihnen in ihrer Gruppe, motiviert aktiv zu sein und Ihren Körper optimal zu belasten - und das in netter Gesellschaft.

Ansprechpartnerin : Monika Rittner

Tel. : 017632474391

Termine : Dienstag : 10.00 – 11.00 Uhr und 16.30 - 17.30 Uhr

Mittwoch : 14.45 - 15.45 Uhr und 15.45 - 16.45 Uhr

Donnerstag : 10.00 - 11.00 Uhr

Wo : In der Mehrzweckhalle, Fährstr. 25
47228 Duisburg

Was ist Wirbelsäulengymnastik :

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination von Übungen, die die Muskulatur im Rücken kräftigt, dehnt und mobilisiert. Sie kann zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenbeschwerden eingesetzt werden.

Für wen ist Wirbelsäulengymnastik geeignet :

Menschen, die zu viel Zeit im Sitzen verbringen

Menschen mit Bewegungsmangel

Menschen mit Rückenbeschwerden

Was sind die Ziele :

Ziel ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten und zu verbessern.
der Rumpfmuskulatur

Verbesserung der Körperhaltung

Mobilisierung und Entspannung des Bewegungsapparates

Stabilisierung der Körperfunktionen

Förderung der Kommunikation und Körperwahrnehmung

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

Verbesserung der Kraftausdauer

Verbesserung der Belastbarkeit des Herz-Kreislaufsystems

Vorbeugung und Lösung von Verspannungen

Wo wird Wirbelsäulengymnastik Durchführung :

In Reha und Sportgruppen unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter

Was für Übungen :

Aufwärmübungen

Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule

Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung

Übungen zur Haltungsschulung

Übungen zur Kräftigung der Arme und Beine

Entspannungsübungen

Übungen Schulterkreisen



Übungen zur Dehnung und Mobilisierung der Rumpfmuskulatur

Übungen zur Kräftigung der wichtigsten Skelettmuskeln

Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung

Wie wird Wirbelsäulengymnastik gefördert:

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

Tischtennis

Die Tischtennisgruppe der VSG-Rheinhausen

Heidemarie Bogdanksi leitet die Tischtennis Gruppe bei der VSG-Rheinhausen. Wo sie durch Spiel und Bewegung mit ihrer Gruppe die Ausdauer und Kraft, Koordination, Flexibilität, Ballgefühl, Fitness, Kognitive Fähigkeiten, Konzentration, Kreativität und Reaktionsfähigkeit und damit die Mobilität verbessert. Packen wir es gemeinsam an, mit Spaß und soziale Interaktion die Bewegung und das Herz-Kreislauf-System positiv zu beeinflussen. Neben dem gemeinsamen Sport sind auch der Austausch mit anderen, Kommunikation und gesellschaftliches Miteinander ein wichtiges Element ihrer Tischtennisgruppe, was Sie sicher so nur in einem Verein finden werden. Sie hilft Ihnen in ihrer Gruppe, mit Spaß und guter Laune das Tischtennis spielen mit den verschiedenen Schlagtechniken zu erlernen - und das in netter Gesellschaft.

Ansprechpartnerin : Heidemarie Bogdanksi

Tel. : 02841 / 9160650

Termine : Montags 18.00 – 21.00 Uhr

Mittwochs 11.00 – 14.00 Uhr

(während der Spielsaison)

Freitags 17.30 – 21.30 Uhr,

Wo : In der Mehrzweckhalle, Fahrstr.

25

47228 Duisburg

Was ist Tischtennis :

Tischtennis ist ein Schlägersport, bei dem zwei oder vier Spieler mit kleinen Schlägern einen Ball über ein Netz schlagen. Es wird auch Ping-Pong genannt.

Das Spielfeld :

Die Spielfläche ist ein Tisch mit einem Netz in der Mitte. Die Spieler stehen an den Enden des Tisches.

Der Tisch ist 2,7 m lang und 1,5 m breit.

Der Spielablauf :

Der Aufschlag erfolgt, indem der Spieler den Ball in die Luft wirft und ihn so schlägt, dass er erst die eigene Tischhälfte berührt und dann über das Netz auf die gegnerische Tischhälfte springt. Die Spieler schlagen den Ball so lange hin und her, bis einer einen Punkt oder einen Fehler macht. Ein Satz wird gewonnen, wenn ein Spieler zuerst 11 Punkte erzielt.

Haben beide Spieler 10 Punkte erreicht, geht es in die Satzverlängerung. Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt.

Die Spielvarianten :

Es gibt auch Vierertische, bei denen vier TT-Platten nebeneinander aufgestellt werden. Tischtennis kann im Einzel, im Doppel oder im Mix (der Geschlechter) gespielt werden.

Für wen ist Tischtennis geeignet :

Tischtennis ist für Anfänger sowie für Profis und Menschen mit verschiedenen Behinderungen geeignet.



Was fördert Tischtennis :

Ausdauer, Ballgefühl, Fitness, Kognitive Fähigkeiten, Konzentration, Kreativität, Reaktionsfähigkeit.

Was sind die Gesundheitliche Vorteile :

Körperliche Fitness:

Tischtennis trainiert die Ausdauer, da man sich während des Spiels viel bewegt. Es stärkt die Muskeln, insbesondere in Beinen, Rumpf und Armen und mobilisiert die Gelenke.

Herz-Kreislauf-System:

Regelmäßiges Tischtennisspielen verbessert das Herz-Kreislauf-System und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Kognitive Fähigkeiten:

Tischtennis fördert die Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Hand-Augen-Koordination. Es trainiert auch die Kognition und kann bei der Verbesserung von Gedächtnis und Aufmerksamkeit helfen.

Gesundes Gewicht:

Tischtennis ist eine gute Möglichkeit, Kalorien zu verbrennen und so zur Gewichtsreduktion beizutragen.

Geistige Gesundheit:

Tischtennis kann Stress abbauen und die Laune verbessern.

Soziale Interaktion:

Tischtennis ist ein geselliger Sport, der Spaß macht und die soziale Interaktion fördert.

Spaßfaktor:

Tischtennis ist eine unterhaltsame Sportart, die Spaß macht und Motivation für regelmäßige Bewegung bietet.

Tischtennis und Rehasport:

Tischtennis kann als Rehasport eingesetzt werden, um Beweglichkeit und Koordination zu fördern. Tischtennis ist für Menschen mit verschiedenen Behinderungen geeignet.

Kann bei Parkinson-Patienten die Beweglichkeit verbessern und die Symptome der Krankheit lindern.

Kann die neuromotorische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen fördern.

Kann die Reaktionszeit und die Hand-Augen-Koordination verbessern.

Ist gut für die Psyche, da es die Freisetzung von "Glückshormonen" fördert.

Lenkt von Alltagsorgen ab und reduziert Stress.

Fördert soziale Bindungen und kann Einsamkeit reduzieren.

Wie wird Tischtennis im Rehasport gefördert:

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

Informationen zum Rehasport erhalten Sie beim Deutschen Tischtennis-Bund.

Bogensport

Bezirksmeisterschaft Bogen des BRSNW

Heute früh bei wunderschönen Wetter am 27. April 2025 um 10 Uhr richteten wir auf unserer Anlage die Bezirksmeisterschaft der Behinderten im Bogenschießen aus.

Es starteten 40 Schützen und Schützinnen aus Soest, Opladen, Bergkamen, Reken, St. Tönis, Attendorn, Stadtlohn, Bochohl, Burgsteinfurt und Hamm.



Kinder und Jugendsommerfest

Am 12.7.2025 startete unser Sommerfest, es wurde gebastelt, gemalt, Fußball, Federball, Tischtennis gespielt, Gesichter bemalt, geplätscht und getanzt. Wir haben gegrillt und Kuchen gegessen und Sonntag ging es weiter bis 18 Uhr.

Besonderen Anklang fand die Disco Party für Jugendliche, die Nachtwanderung, das Bogenschießen und das Lagerfeuer mit Stockbrot.



Wandern

Wanderung am 11. Mai 2025 – Runde bei Neufeld

Nachdem die Wanderung im April ausgefallen war, fuhren wir heute bei sonnig warmen Wetter mit 6 Personen und 2 PKW nach Neufeld.



Dort liefen wir eine Runde von ca. 7 km. Nach der Hälfte der Wanderung trafen wir überraschenderweise auf einen Eiswagen mit besonderen Eissorten und da konnte niemand widerstehen.

Am Ende unserer Wanderung kehrten wir im griechischen Restaurant Akropolis ein und ließen den schönen Tag auf diese Weise ausklingen.
Marlies Mühe

Wanderung am 01.06.2025 – Zum Krefelder Stadtwald

In diesem Monat haben wir den Wandertag wegen der Pfingstfeiertage um eine Woche verlegt.

Wir fuhren mit 11 Personen und 3 PKW's nach Krefeld-Traar um dort zu parken.

Wie jedes Jahr nahmen wir den schönen Wanderweg an den Traarer Kühlen vorbei bis zum Biergarten im Krefelder Stadtwald. Wegen des durchwachsenen Wetters, mit durchaus sonnigen Abschnitten, war der Biergarten nur mäßig besucht. Der traditionellen Currywurst wurde vielfach zugesprochen und anschließend schmeckten 2 Personen auch noch ein großes



Stück Eis-torte. Alles in Allem ein gemütlicher und geselliger Tag.



Wanderung am 13.07.2025 - Entenfang

Heute trafen wir uns mit 3 Personen an der Schule auf dem Berg und fuhren nach Großenbaum, wo wir drei weitere Wanderinnen trafen.

Bei angenehmen Temperaturen spazierten wir zu sechst Richtung Entenfang. Dort kehrten



wir in einen gemütlichen, gut besuchten Biergarten am See ein. Bei erfrischenden Getränken und einem kleinen Imbiß hielten wir es eine ganze Weile aus, bevor wir den Heimweg antraten.

Ein sehr harmonischer Wandertag.
Marlies Mühe

Mitglieder

Eintritt

Tanay Backir
Ismail Bektas
Calogero Bongiorno
Angelika De Nardo
Marion Fehmer
Hubert Holla
Angelika Keplin
Martina Lösger
Sabine Quittkat
Christel Sczech
Luca Spruzina

Austritt

Niclas Block
Michael Dillig
Sebastian Kühling
Johanna Paus
Willi Pinno
Marita Pinno
Erwin Pinno
Ramona Sälzer

Verstorben

Hildegard Höser
Ursula Neumann



Gesellige Termine

02.08.2025 Grillfete
12.10.2025 Mitgliederversammlung



Sportveranstaltungen

| | | |
|---------------------------|-----------------------------------------|------------|
| Bogensport 23.+24.08.2025 | Deutsche Meisterschaft DBSV mit Visier | Oberhausen |
| Bogensport 30.+31.08.2025 | Deutsche Meisterschaft DBSV ohne Visier | Schwedt |
| Rehacare 17.- 20.09.2025 | Messe | Düsseldorf |

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, 22.07.2025, Auflage 50 St.