

Versehrten Sportgruppe Frankfurt-Niederrad e. V.



Jubiläums-Broschüre



Jahre
1960 - 2010

Versehrten Sportgruppe Frankfurt-Niederrad e. V.
Tel.: 069 / 210 28 787



Mein Leben, mein Vorteil, meine Frankfurter Sparkasse

„Spielend in den Ruhestand gehen? Wer später nicht im Aus landen will, muss wie ich am Ball bleiben und rechtzeitig privat vorsorgen.“

Die Vorsorgekonzepte der Frankfurter Sparkasse –
Spiel, Satz und Sieg in jeder Lebensphase.



Paul M. | Polizeibeamter | Kunde seit 1967

Inhaltsverzeichnis

VSG Niederrad e.V., Rückblick	4
Grußwörter	5/7
Nachruf Robert Klinzing	9
Was versteht man unter „Behindertensport“?	10
Ein neuer Anfang	13
Unsere Ehrenamtlichen Helfer	14-16
Unsere Übungsabende	17
Rudolf Holz (Sportliche Erfolge)	18/19
Lieben Sie Sport	20
Sport trotz gesundheitlicher Einschränkung	22
Die Sportabzeichen für Behinderte	25/26
Medizinische Betreuung	29
Beitrittserklärung	30

Impressum

Herausgeber: VSG Versehrten Sportgruppe Frankfurt-Niederrad e. V.

Anzeigenverwaltung u. Layout Verlag Hermann & Stenger GbR Soziales Marketing
Taususstr. 20 • 60329 Frankfurt • Tel: 069 / 242 79 89-2 • Fax: 069 / 242 79 89-1
E-mail: herrmann@sozialesmarketing.de • www.sozialesmarketing.de

Im Internet unter: www.handicapsports.de

Versehrten Sportgruppe Niederrad e.V.

**im Hessischen Behinderten - und Rehabilitations - Sportverband e.V.
sowie Landes - Sportbund - Hessen e.V.**

Die VSG Niederrad e.V. wurde im März 1960 gegründet. Schon kurze Zeit vorher gab es die VSG Frankfurt. In dieser VSG waren einige Mitglieder, die in Niederrad wohnten. Es waren alles Kriegsbeschädigte. Um den z. T. Schwerbehinderten die Fahrt zu den Übungszeiten zu erleichtern und weil es genügend Leute waren, wurde die VSG Niederrad gegründet. Hilfreich bei der Gründung war Herr Lückel vom Versorgungsamt Frankfurt.

Die Übungsabende fanden zu dieser Zeit in der Frauenhofschule in Niederrad statt. Später hatten wir das große Glück, zum Deutschen Turnerbund in die Otto-Fleck-Schneise zu übersiedeln. Es bildete sich auch eine Kegelgruppe, die großen Zulauf hatte.

Der Verein bestand zu Anfang aus Kriegs- und Zivilbehinderten. In den 70er Jahren wurde durch den Vorstand beschlossen, auch Ehepartner der Mitglieder und Freunde der VSG in den Verein aufzunehmen.

Die Sportabende finden noch immer beim Deutschen Turnerbund statt.

Unter der Aktion „Trimm Dich“ machten wir jährlich am 1. Mai eine Waldwanderung. Diese wurde einst von Erich Lessner ins Leben gerufen und Sie endete jeweils mit einem Mittagessen in einer Waldgaststätte. Nach dem Tod von Erich Lessner wurde sie in „Erich-Lessner-Gedächtnis-Wandern“ umbenannt. Erich Lessner war ein verdienstvoller Vorsitzender und Mitbegründer unserer VSG, der 1989 leider viel zu früh von uns ging.

Oft fand eine „Fahrt ins Blaue“ statt, die bei den Mitgliedern sehr gut ankam. Leider können wir solche Veranstaltungen nicht mehr durchführen, da die finanziellen Mittel fehlen. Aber der Verein besteht weiterhin und es finden regelmäßig unsere Übungsabende statt. Wir hoffen sehr, dass uns die VSG noch einige Jahre erhalten bleibt.

Wir danken allen Mitgliedern, Freunden und Sponsoren, die uns über die vielen Jahre treu geblieben sind und die durch ihre Unterstützung den Behinderten ein Stück weit Lebensfreude und Lebensqualität ermöglicht haben.

Grußwort

Das Frankfurter Sportgeschehen wird wesentlich geprägt von der Vielzahl und Vielfalt der von breiten Kreisen der Bevölkerung getragenen Vereine.

Blickt ein Verein auf 50 Jahre seines Bestehens zurück, dann hat er glanzvolle, aber auch manch schwere Zeiten hinter sich, in denen sich der Zusammenhalt der Mitglieder bewährt hat.

Die Versehrten-Sport-Gruppe Niederrad e.V. hat sich zum festen Bestandteil des Sportangebotes für behinderte Menschen in unserer Stadt entwickelt.

Aus diesem Grunde gilt mein besonderer Dank den zahlreichen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für Ihr vorbildliches Engagement.

Ich hoffe, daß sich auch in den kommenden Jahren daran nichts ändert und wünsche dem Verein eine erfolgreiche Zukunft.



Petra Roth
Oberbürgermeisterin der
Stadt Frankfurt am Main



BIG CASH CASINO
powered by
SPIELFORUM

Berger Str. 336
60385 Frankfurt

An der Staufenunder 9
60311 Frankfurt

Ginnheimer Str. 14
60487 Frankfurt

Unterortstr. 24
65760 Eschborn

www.big-cash.de

- Erstklassiger Service
- Neueste Geldgewinn-Spielgeräte

*Wir unterstützen
den Behindertensport*

Zieco Messtechnik GmbH

Tiroler Str. 38a • 60596 Frankfurt

Tel. 069 / 6 31 18 63 • Fax 069 / 6 31 27 70

Grußwort

Seit 50 Jahren betreut die Versehrten-Sportgruppe Niederrad e.V. im Hessischen Sportverband e.V. mit bewundernswertem Einsatz und immer neuen Initiativen die durch Kriegseinwirkung, Unfallfolgen oder von Geburt an versehrten, behinderten, und gesundheitsgefährdeten Menschen unseres Landes.

Das vielfältige und den jeweiligen Bedürfnissen angemessene Sportangebot reicht von Gymnastik mit und ohne Gerät, Ballspielen, Tischtennis, Schwimmen bis hin zum Kegeln.

Mit berechtigtem Stolz können daher alle Verantwortlichen der Versehrten-Sport-Gruppe Frankfurt-Niederrad e.V auf die geleistete Arbeit und den erzielten Erfolg blicken.

Ohne das selbstlose Engagement vieler ehrenamtlicher Mitarbeiter in dem Verein, aber auch ohne einen verantwortungsbewußten und gegenüber den besonderen Gegebenheiten und Anforderungen des Behindertensportes aufgeschlossenen Verein wäre die Betreuung von Menschen, deren Schicksal durch Sport und aktives Sporttreiben in vielfacher Hinsicht erleichtert und wieder lebenswerter werden kann, in dieser Weise nicht möglich gewesen.

Deshalb gebührt mein herzlicher Dank all jenen, die an dieser Aufgabe mitgearbeitet und selbst viele Jahre Vorbildliches für Behinderte oder behinderte Mitbürger leisten.

Für die Zukunft wünsche ich, daß der großartige Gedanke des Behindertensportes auch weiterhin in Frankfurt/M. -Niederrad so lebendig bleibt und reiche Früchte bringt.

Gerhard Knapp
Präsident des hessischen Behinderten- u.
Rehabilitations-Sportverbandes e. V.



Die Busse und Bahnen der VGF

Alle fahren mit.

Servicetelefon 069 19449

www.vgf-ffm.de

E-Mail info@vgf-ffm.de



behinDERTenSPORT

...es steckt mehr dahinter!

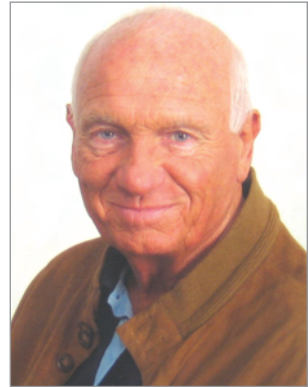
- Reha-Technik und Reha-Sonderbau
- Aktiv- und Sportrollstühle
- Elektrozusatzantriebe
- Versorgung im Bereich Orthesen
- Handy-Bikes

REININGER AG
GESUNDHEITZENTRUM

Berner Straße 32-34, 60437 Frankfurt
www.reininger-ag.de

Nachruf Robert Klinzing

Robert Klinzing war seit fast 20 Jahren Mitglied unseres Vereins und bis zuletzt 2. Vorsitzender. Während seiner Mitgliedschaft hat er sich ständig um die Vereinsbroschüre „Behindertensport in Niederrad“ gekümmert, um Werbung für den Verein zu machen. Diese Werbeaktion hat uns regelmäßig ein finanzielles Zubrot gebracht, was uns half, dass der Verein überleben konnte.



Robert Klinzing war durch eine schwere Herzerkrankung stark behindert. Er hatte geplant, in nächster Zeit seinen Wohnsitz in Fulda aufzugeben und wieder nach Frankfurt zu ziehen. Leider ist es dazu nicht mehr gekommen.

Nach einer Redaktionssitzung in Frankfurt, war er auf dem Heimweg nach Fulda überraschend zusammengebrochen. Kein Arzt konnte ihm mehr helfen.

Sein Tod ging uns allen sehr zu Herzen. Wir verlieren mit ihm unseren 2. Vorsitzenden und einen guten Freund und werden sein Angedenken stets in Ehren halten.

Alle Mitglieder der VSG Niederrad e.V.

Für uns war Robert Klinzing ein guter Freund, Kollege und verlässlicher Mitarbeiter. Obwohl schon länger aus dem aktiven Arbeitsleben ausgeschieden, ermöglichte er mit seinen Kontakten zu Kommunen und zahlreichen Wirtschaftsunternehmen den Druck einer jährlichen Broschüre für seinen Verein VSG-Niederrad. Er hatte ein großes Herz für Menschen mit Behinderungen, obwohl sein eigenes sehr kränzlich war. Nach einer Operation ging es ihm in letzter Zeit wieder besser, und beim Verlagsmeeting am 11. Juni, seinem letzten Tag, bemerkten alle, dass Robert fast wieder der „Alte“ war. Noch am selben Abend versagte dann sein Herz.

Wir vermissen ihn sehr, und werden ihn stets in guter Erinnerung behalten.
Verlag Herrmann & Stenger GbR und sämtliche Mitarbeiter.

Was versteht man unter “Behinderten-Sport“?

Behindertensport ist zunächst einmal ein Sport wie jeder andere auch. Er ist im eigentlichen Sinn keine besondere Sportart, denn viele der üblichen Sportarten sind Gegenstand des Behindertensports. Im Vordergrund steht die körperliche Ertüchtigung. Nicht Rekordsucht, sondern Erhaltung und Förderung der verbliebenen Körperfunktionen ist seine Aufgabe.

Dieses Angebot dient auch der Rehabilitation (Rückführung von Behinderten zu größtmöglicher Leistungsfähigkeit) und ist als solches durch Gesetze als Rehabilitationsmittel anerkannt. Der Behindertensport ist als Bewegungstherapie ein hervorragendes Mittel zur **Rehabilitation**.

Oberster Grundsatz bleibt immer die Gesundung und Förderung des behinderten Menschen.

Der behinderte Mensch lernt mit seiner Behinderung fertig zu werden, sie zu überwinden. Er findet Anerkennung zunächst in der engeren Sportgruppe, dann über den Verein hinaus, wenn er an Wettkämpfen und Spielen aller Art teilnimmt, bis hin zu paralympischen Spielen.

Der Behindertensport ist als Fachverband Mitglied des Deutschen Sportbundes. Beim Behindertensport haben wir es im Grunde mit **einer zusätzlichen Unterteilung im Sport** zu tun.

Es gibt besondere Wettkämpfe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, nach Altersklassen, Behinderungen (Schadensklassen) und Geschlecht unterteilt. Der Behindertensport hat Wettkampfordnungen erstellt, die den jeweiligen Behinderungen gerecht werden sollen.

Sport für Behinderte bringt den Betroffenen **Freude an der Bewegung, am Wettkampf und der Begegnung mit Menschen in der Gemeinschaft**.

Deshalb sind auch Angehörige, Freunde, Bekannte in unseren Sportgruppen willkommen.

Die VSG Niederrad hat fachgerecht ausgebildete **Übungsleiter**, die durch jährliche Aus- und Fortbildungslehrgänge unseres Landes-Fachverbandes (BSNW) ihre fachlichen Kenntnisse erweitern und vertiefen.



Vini e Pesce

Bei uns finden Sie
400 Sorten Weine und 200 verschiedene Fischarten
und Meeresfrüchte

Wadlitz
Stadler & Moll
Chardonnay
Kontaktkeller
Frankfurt am Main

VENOS
Die Fisch- und Feinmarkthalle

Einkaufen für Gastronomie
und Endverbraucher
www.venos.de

Rödelheimer Landstraße 75-83
60487 Frankfurt am Main
Telefon (069) 971013-0

Wir haben für Sie geöffnet:
Montag bis Freitag von 8-18 Uhr,
Samstag von 8-14 Uhr



Orthopädietechnik

WEITNER

an der Orthopädischen Universitätsklinik Friedrichsheim
Marienburgstrasse 5-7
60528 Frankfurt/Main
Telefon: 069 / 67 8001-0 Fax: 069 / 67 8001-44

Wir sind Ihr Partner für

Prothesen Orthesen Kompressionsstrümpfe Sanitätshaushartikel Orthopädische Schuhe Schuhzurichtungen

Wir beraten Sie individuell und fachkompetent

In den Städtischen Kliniken Frankfurt Höchst
Gotenstrasse 6
65929 Frankfurt/Höchst
Telefon: 069 / 31 40 66-0 Fax: 069 / 31 40 66-14



Orthopädietechnik
Rhein - Main



Blinden-Torball

Behindert heißt
nicht,
machtlos
sein!

In und mit der **IG Metall**
machen sich Behinderte
für Ihre Rechte stark!



www.igmetall-frankfurt.de

Ein neuer Anfang - “Behindertensport”

In den Behinderten-Sport-Vereinen finden sich Menschen in Gruppen zusammen, deren Behinderungen ähnlich sind. Für sie wird jeweils von den Übungsleitern ein Konzept erarbeitet für sportliche Übungen und Spiele, die bei der jeweiligen Behinderung erfolgreich durchzuführen sind. Dabei wird darauf geachtet, dass die Freude am sportlichen Geschehen im Vordergrund steht.

Da kaum eine Behinderung der anderen gleich ist, gibt es wenig Übungsformen, die für alle Teilnehmer gleich gut geeignet sind. Was der Betreffende dann nicht kann, lässt er einfach aus.

Es gibt aber auch Grenzen der Leistungsfähigkeit, an die der Übungsleiter ganz allmählich heranführt. Dann kommt der Zeitpunkt, wo es einfach noch nicht weitergeht, heute - morgen - und übermorgen geht es doch weiter voran: Die persönlichen Grenzen werden hinausgeschoben.

So gelingt es in vielen Fällen, den Sportler über die Anforderungen des Breitensportes zum Leistungssport zu führen. Nie erwartete Leistungen werden dann erreichbar. Welch beglückendes Gefühl das Erreichen einer solchen Leistung für den Betreffenden ist, kann sich jeder ausmalen.

Anreiz für solche individuellen Höchstleistungen können dann der Erwerb des Behindertensport-Abzeichens und z. B. die Teilnahme an nationalen und internationalen Sportfesten bis hin zur Behinderten-Olympiade sein

GO Marktforschung unterstützt den Behindertensport!

Unterstützen Sie uns und nehmen Sie an unseren honorierten Marktforschungsbefragungen teil.

Rufen Sie uns an unter **069 / 24 26 25 20** oder
www.go-research.de /StudioService /Teilnahme an Befragungen

GO Research GmbH, Niddastr. 98-102, 60329 Frankfurt, 069 / 24 26 25 0

Horst Hofmann

1. Vorsitzender

Tel. 069 / 210 28 787



50 Jahre leistet schon die Versehrten-Sportgruppe im Rahmen ihrer breiten freizeitsportlichen Angebote Lebenshilfe für alle Altersgruppen. Kameradschaft, Disziplin, Ausdauer und Körperertüchtigung erleichtert nicht nur Behinderten, sondern auch durch Aufnahme von gesunden Familienangehörigen eine Integration zum Wohle der eigenen Gesundheit.

Am 02. März 1960 fand die Gründung statt und in einer der darauffolgenden Versammlung erfolgt durch Erstellung einer Satzung für die Selbstständigkeit, die Voraussetzung zur Anerkennung der Gemeinnützigkeit.

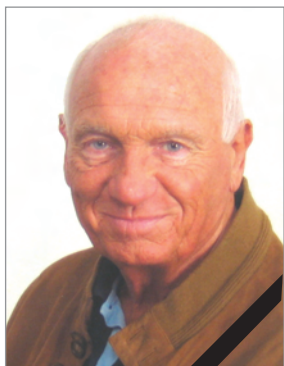
Dank allen Freunden unserer Sportgruppe, die uns bisher moralisch und mit guten Taten unterstützten und damit unsere erfolgreiche Arbeit mit förderten.

Aus der Bedeutung des Behindertensports geht hervor, welcher großen Aufgabe wir uns gestellt haben. Dafür allen Verantwortlichen, aber auch allen Mitgliedern besonders Anerkennung und Dank.

Diese Broschüre erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll mit ihren Beiträgen über die Alltagsarbeit informieren und behinderte Menschen motivieren, sich sportlich zu betätigen.

Horst Hofmann

1. Vorsitzender



Robert Klinzing †

2. Vorsitzender



Klara Meyer

Kassiererin



Günter Barth

Schriftführer



Rudolf Holz

Prüfer für das Deutsche Sportabzeichen
für behinderte und nichtbehinderte Sportler



Sabine Baur

Gerätewartin



Lilo Salmen

Seit Jahren ehrenamtliche Übungsleiterin
Gymnastik und Frauensport

Unsere Übungsabende finden statt:

- In der Deutschen-Turnschule / Otto-Fleck-Schneise
jeden Dienstag ab 19.30 Uhr.
 - Schwimmen mit Gymnastik jeden Sonnabend
von 18.00 bis 19.00 Uhr.
 - Sportabzeichen Training und Abnahme für Gesunde und
Behinderte im Juni, Juli und August, Donnerstag ab 17.00 Uhr
in der Hahnstr., Ffm., Sportanlage der SKG Frankfurt.
-



***„Die Menschen
denen wir
eine Stütze sind,
geben uns
Halt im Leben.“***

**Wir unterstützen
den Behindetensport:**

**BDO Deutsche Warentreuhand AG
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
Grüneburgweg 102
60323 Frankfurt /M.
Telefon 069 / 95941-0**

***Wir danken allen Inserenten für ihre freundliche
Unterstützung bei der Herausgabe dieser Broschüre.***

Rudolf Holz



Seit 1963 Übungsleiter für Leichtathletik, Schwimmen und Behindertesport

Seit 1965 Prüfer für das Deutsche Sportabzeichen des Sportkreises 24, Ffm. für Gesunde und Behinderte.

Seit 1976 auch für VSG Frankfurt-Niederrad e. V.

Seit 1976 Beauftragter als Obmann der Prüfer für das Sportabzeichen SK 24

Sportliche Erfolge seit 1960

- | | |
|--------|---|
| 52 mal | Bedingungen des deutschen Sportabzeichens in Gold erfüllt. |
| 26 mal | Bedingungen des Bayrischen Sportabzeichens in Gold erfüllt. |
| 7 mal | Bedingungen für die Deutsche Sportkrone in Gold mit Brillanten erfüllt.
Das bedeutet, dass ein Sportler sämtliche Bedingungen der 18-29 jährigen Männer, die das Deutsche Sportabzeichen vorgibt, zu erfüllen hat, aber mindestens 60 Jahre alt sein muss. |
| 13 mal | Internationaler Deutscher Seniorenmeister |
| 94 mal | Hessischer Meister der Leichtathletik und Schwimmen im Landesverband Hessen. |
| 1996 | Europasportabzeichen in Gold erhalten. Im selben Jahr Bedingungen für das Weltsportabzeichen in Gold erfüllt. |
| 2000 | Weltsportabzeichen in Gold im Zehnkampf, darin 2 Weltrekorde in der Punktwertung nach Colmar erhalten. |
| 2004 | Heinrich Nolte Ehrenurkunde des Sportkreises Frankfurt für: 49 mal goldene Sportabzeichen verliehen, 39 Jahre als Prüfer und 28 Jahre als Prüferobmann im Sportkreis Frankfurt. |

13.01.2010
den

Verleihung des Bundesverdienstkreuzes im Forum des MKK, durch
Herrn Landrat Pipa mit Freunden und Familien - in einer ehrwürdigen
Laudatio überreicht.

12.05.2010

Das Sportabzeichen in Gold zum 55. mal im Schwimmen und in der
Leichtathletik alle 5 Disziplinen erfolgreich bestanden..

Anzumerken ist, dass die Meisterschaften des Landes
Hessen/Thüringen und des Bundes als Versehrtensport und die
Sportabzeichen für Gesunde abgelegt worden sind.

13.01.2010
Verleihung des Bundesverdienst-
kreuz durch Herrn Landrat Pipa an
Herrn Rudolf Holz



Rudolf Holz - ein Ausnahme-Athlet, ausgezeichnet mit der „Deutschen Sportkrone in Gold mit Brillanten“

Diese hohe und seltene Auszeichnung wird schlechthin als die wertvollste bundesdeutsche Sportauszeichnung bezeichnet. Sie wird für außergewöhnliche Leistungen in der Leichtathletik und im Schwimmen verliehen.

Hier muß ein Senior z.B. sportliche Leistungen etwa eines 25-jährigen jungen Sportlers vollbringen; aber muß auch über eine sehr gute Konstitution und Kondition verfügen, einen gesunden Lebenswandel führen und ein persönliches Vorbild sein.

Liebe Frankfurter Bürger / Innen

Lieben Sie Sport?

Lieben Sie Geselligkeit im Kreis von Sportbegeisterten?

Dann informieren Sie sich unter **Tel: 069 / 210 28 787**

Unser Sportangebot für Behinderte und Nichtbehinderte:

**Volleyball,
Bosseln, Tischtennis und Gymnastik**

Ich freue mich über Ihren Anruf, Ihr

Horst Hofmann

1. Vorsitzender der VSG Versehrten Sportgruppe
Frankfurt-Niederrad e. V.



Fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung nach Koronarer Erkrankung

Seit 2007 gibt es ein Formular „Fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung nach Koronarer Erkrankung“, das Betroffene sich vor der Aufnahme des Trainings für das Deutsche Sportabzeichen von ihrem Facharzt ausfüllen lassen und es anschließend dem Trainer/Übungsleiter aushändigen sollen. dies geschieht aus versicherungstechnischen Gründen sowohl für den Trainierenden als auch für den Trainer/Übungsleiter. Das Formular können Sie unter folgendem Link downloaden:

www.deutschessportabzeichen.de

Formular „Fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung nach Koronarer Erkrankung“

© Deutscher Olympischer Sportbund 2007



V E R L A G
Herrmann & Stenger GbR
Soziales Marketing

...wir machen mehr aus Ihrem Verein! Ihre Vereins-/Verbandsbroschüre - kostenfrei!

zu unseren Kunden zDhlen u.a.:

HBRS Hessen, BVS Bayern, BS-NW Nordrhein-Westfalen, wbrs Württemberg, VfB Bonn, BRS Hamburg, VdK Hamburg, Deutsche Kinderhilfe e.V., BS Berlin, Kinder und AIDS Berlin.

Übrigens, Ihre Broschüre wirbt zusätzlich für Ihren Verein im Internet unter **www.handicapsports.de**

Verlag Herrmann & Stenger GbR ■ Soziales Marketing

Taunusstraße 20

60329 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 242 79 89- 0 ■ Fax: 069 / 242 79 89-1

E-mail: herrmann@sozialesmarketing.de

www.sozialesmarketing.de

Sport trotz gesundheitlicher Einschränkung

Sport und Beschwerden

Mit Sport bleiben Sie nicht nur in Form und beugen einer Vielzahl von Krankheiten vor. Gute Erfolge können Sie auch dann noch erzielen, wenn es bereits zwickt und zwackt oder Sie gar von einer ernsthaften Erkrankung betroffen sind. Nicht selten ist Sport ein wichtiger Bestandteil medizinischer Behandlungen.

Bewegung hilft bei fast allen gesundheitlichen Beschwerden, die mit zunehmendem Alter häufiger auftreten. Zum Beispiel bei:

- Herz Kreislauferkrankungen
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus Typ II
- Rückenbeschwerden
- Osteoporose
- Arthrosen
- Übergewicht
- Beschwerden in den Wechseljahren u.a.

Früher forderte man kranke Menschen auf, sich bloß nicht anzustrengen. Inzwischen hat man erkannt, dass lang andauernder Bewegungsmangel außerordentlich gesundheitsschädlich ist und noch krank machen kann. Körperliche Aktivität kräftigt den gesamten Organismus. Bewegung wirkt sich positiv auf die Durchblutung der Organe aus, sie stärkt das Herz, senkt erhöhten Blutdruck, reguliert die Fett- und Zuckerwerte des Blutes, kräftigt die Skelettmuskulatur, erhöht die Knochendichte, hilft Übergewicht abzubauen und kann einen Großteil der Beschwerden während der Wechseljahre lindern. Nach Operationen oder einer längeren, krankheitsbedingten Bettruhe gehört ein leichtes körperliches Aufbautraining fast immer zur vollständigen Genesung.

Sport ist bei vielen Krankheiten wichtiger Bestandteil medizinischer Behandlungen.

© Deutscher Olympischer Sportbund 2007
www.richtigfitab50.de

***Wir unterstützen
den Behindertensport
in Frankfurt***

tebu-bio GmbH

Berliner Strasse 255 • 63067 Offenbach • Tel: 069 / 80 80 13 - 0
www.tebu-bio.com

as anzeigen service



as anzeigen service

Bechthold GmbH

Lersnerstrasse 34

60322 Frankfurt

Tel. 0 69 / 55 91 25

Fax 0 69 / 596 11 10

www.asbechthold.de

E-mail: **asBechthold@t-online.de**



Erleben Sie die Arena hautnah

Nehmen Sie an einer unserer Führungen durch die COMMERZBANK ARENA teil!

fuehrungen@commerzbank-arena.de

Telefon: 069 238080-121



Gemeinsam leben - gemeinsam lernen ...

... ist das Programm unseres Vereins. Es zielt darauf, dass Menschen mit Behinderungen inmitten unserer Gesellschaft leben sollen - von Anbeginn an.



Die Landesarbeitsgemeinschaft Gemeinsam leben - gemeinsam lernen e.V. ist aus einer Elternselbsthilfe-Initiative entstanden, in der sich vorwiegend Eltern behinderter, aber auch Eltern nicht behinderter Kinder zusammengeschlossen haben. Im Laufe der langjährigen Tätigkeit ist ein Verein entstanden, der politisch hessenweit aktiv ist und einige Projekte aufbauen konnte.

Die Landesarbeitsgemeinschaft Gemeinsam leben - gemeinsam lernen e.V. hat die konsequente Integration (heute heißt es: Inklusion) und die Teilhabe behinderter Menschen in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens zum Ziel. Wir setzen uns dafür ein, dass Kindergärten, Schulen, berufliche Eingliederungsmaßnahmen, Arbeitsbedingungen, Freizeitangebote, Lebens- und Sozialräume so gestaltet werden, dass sie für Menschen mit Behinderung selbstverständlich zugänglich sind.

Mit unserer Arbeit möchten wir gegen die Aussonderung, für eine bessere Akzeptanz und für das Recht auf Selbstbestimmung und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen wirken. Durch die UN-Behindertenrechtskonvention fühlen wir uns in unserer Zielsetzung und unserer Arbeit sehr unterstützt.

Die Landesarbeitsgemeinschaft Gemeinsam leben - gemeinsam lernen e.V. wird 2010 25 Jahre alt. Neben unserem politischen und ehrenamtlichen Engagement konnten wir in den letzten Jahren einige Projekte in Frankfurt ins Leben rufen, die innovativ und beispielhaft für die Umsetzung unserer Ziele sind, wie z.B.

- ein offener, integrativer Freizeit-Treff für Schüler/innen mit Behinderung an einer Frankfurter Gesamtschule
- ein Projekt zur beruflichen Eingliederung von jungen Menschen mit geistiger Behinderung in Betrieben des allgemeinen Arbeitsmarktes mit Hilfe des Persönlichen Budgets: Junge Menschen erhalten hier eine Alternative zur bisher üblichen beruflichen Bildung in einer Werkstatt für behinderte Menschen
- Beratungs- und Schulungsmöglichkeiten für Eltern, Jugendliche mit Behinderung, Lehrer und Lehrerinnen und andere Interessierte in Fragen des inklusiven Unterrichts; Eltern aus ganz Hessen, die den Gemeinsamen Unterricht für ihr Kind wünschen, erhalten eine fundierte Beratung zu diesem Themenkomplex und konkrete Unterstützung bei der Umsetzung ihres Wunsches.
- Ein Projekt zur beruflichen Eingliederung von Menschen mit Autismus (mit Asperger-Syndrom) konnte mit Hilfe von Aktion Mensch im Mai 2010 starten.

Dieses Engagement und den Erfolg gilt es weiter fortzusetzen - daher sind wir für eine Unterstützung in jedweder Form sehr dankbar.

LAG Gemeinsam leben - gemeinsam lernen
Falkstr. 106
60487 Frankfurt
Tel.: 069 / 70 79 01 06
www.gemeinsamleben-hessen.de



Die Entwicklung des Sports und des Sportabzeichens für Behinderte



Vor etwa zwei Millionen Jahren entwickelte sich der Mensch aus seiner zunächst gebeugten Haltung zur aufrechten Gestalt. Eine vergleichsweise kurze Zeitspanne, wenn man das Alter des Universums betrachtet.

Der nunmehr aufrechte Gang unserer Vorfahren zeigt uns an, dass hier auch der Ursprung der Leichtathletik liegt. Warum? Nun, das Gehen und Laufen in verschiedener Form waren zum Überleben erforderlich. Aus dem Kampf ums Dasein entwickelte sich aber auch der Spieltrieb und der Sportsgeist.

Aus der Antike weiß man, dass Olympische Spiele bereits seit 776 v. Chr. stattfanden. Die Sieger wurden mit einem Lorbeer- oder Eichenkranz gekrönt. Nur Wettkämpfe der Leichtathletik waren zugelassen und das nur für Männer. Heute ist dies gottlob anders.

Seit 1896 finden im 4-Jahres-Rhythmus die modernen Olympischen Spiele der Neuzeit statt, die sich auf fast nicht mehr zu zählende Sportarten erweitert haben. Gerade in der Leichtathletik verbesserten sich die Leistungen in den vergangenen 100 Jahren zu immer neuen Rekorden; so zum Beispiel im 100 m-Lauf von 12,00 Sekunden auf sage und schreibe 9,92 Sekunden im Jahre 1988. Auch in allen anderen Disziplinen wurden erhebliche Fortschritte erzielt.

Den Breitensport pflegen wir dank eines Turnvater Jahn und des großen Förderers der Leichtathletik, Carl Diem, der auch das Deutsche Sportabzeichen eingeführt hat. Dieses Sportabzeichen, das seit nunmehr 40 Jahren besteht, verlangt in fünf Gruppen sportliche Mindestleistungen, die m.E. von jedem zu erfüllen sind, der regelmäßig seinen Sport treibt.

Die Krönung aller Sportabzeichen, die Deutsche Sportkrone in Gold mit Brillanten ist allerdings eine Stufe, die von Untertrainierten oder sportlich Unbegabten wirklich nicht erreicht werden kann. Hier muß der ältere Sportler (Männer ab 60 Jahren, Frauen ab 50 Jahren) die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen in allen 5 Gruppen mit den Leistungen erfüllen, wie sie ein junger, nicht behinderter Sportler von 18 bis 29 Jahren für das Bronze-Abzeichen erzielen muss. Was kann aber ein Behinderten-

„Nicht behindert zu sein ist kein Verdienst, sondern ein Geschenk, das uns jederzeit genommen werden kann!“

Richard von Weizsäcker

sportler der Seniorenklasse schöneres empfinden, als an den Hessischen oder gar Deutschen Meisterschaften teilnehmen zu dürfen?! Trotzdem war ich leider für viele Jahre der einzige Vertreter der VSG Frankfurt in diesen Wettkämpfen. Seit 3 Jahren fährt Walter Rösing mit mir gemeinsam zu diesen Meisterschaften, und stets sind wir mit Titeln oder Medaillen für gute Plätze zurückgekehrt.

Ein wenig Training gehört selbstverständlich zum Erfolg. Von Mai bis September treffen wir uns jeden Montag zwischen 16.30 und 19.30 Uhr auf dem Sportgelände Rot-Weiß gegenüber unserem Vereinsheim. Dort haben wir die Möglichkeit, in den 5 Sommermonaten alle leichtathletischen Bedingungen zu erfüllen, die das Sportabzeichen verlangt. Im Winter wird in der Halle trainiert.

Wie gut man den Anwärtern für das Sportabzeichen mit gezieltem Training zu besseren Leistung verhelfen kann, will ich an zwei Beispielen erläutern: Willi Betz hat mit seiner Behinderung in seiner Altersklasse seit den 8 Jahren seiner Teilnahme schon zum 8ten Mal das Deutsche Sportabzeichen in Gold für Gesunde abgelegt. Klaus Knies kam völlig untrainiert zur VSG Frankfurt und erreichte anfangs im Weitsprung aus dem Stand ganze 82 cm. Heute, nach jahrelangem Üben unter der Anleitung des Sportwarts, springt dieser Klaus bereits 182 cm weit. Auch sein Behinderungszustand ist m.E. erheblich verbessert worden, was ihm körperlich und seelisch weiterhilft. Gratulation den beiden Aktiven ! Daher bitte ich jedes Vereinsmitglied: Trainiert und erfüllt die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen! Tragt es dann auch sichtbar mit ein bißchen Stolz.

Rudolf Holz



Sitzfußball



Ihr Spezialist für Antriebstechnik.

Danfoss GmbH · Carl-Legien-Straße 8 · D-63073 Offenbach · Telefon: +49 69 8902-0 · www.danfoss.de/vlt

*Wir unterstützen
den Behindertensport
in Frankfurt*



**Die optimale Intim-Pflege
mit dem Dusch-WC VAmat®**

Hilfsmittelnr. 33.40.05.0001

Empfohlen für jeden Hygienebewußten,
insbesondere für eingeschränkt mobile
Menschen für mehr Unabhängigkeit!

Immer warme Unterdusche + Warmluft
Start beliebig, WC-Sitz beliebig, Funktions-
ablauf individuell, Optionen wie nirgendwo.

Ausführliche Information vom Hersteller
SPAHN REHA GmbH

An der Mainbrücke 14 * 63456 Hanau

☎ 06181-63684 📠 06181-661173

info@spahnreha.de, www.spahnreha.de

◆ **SPAHN REHA**





Health-Media e.V.
- ein Verein geht innovative Wege.



» **R4H - das Radio für barrierefreie Köpfe**«, Deutschlands erster Internetradiosender (Gründung 2004) für, von und mit Menschen mit Handicap sendet 24 Stunden täglich Beiträge aus den Themenbereichen »Gesundheit und Fitness« sowie »Erkrankungen und Behinderung«. Die Beiträge, produziert in Zusammenarbeit mit Ärzten, Kliniken und Partnern aus der Gesundheitsszene werden umrahmt von „handverlesener“ Musik und sind via Internet unter www.R4H.de weltweit zu empfangen.

Der Norden macht mobil ! Erster Aktionstag »MOBI-CUP Nord« in Flensburg.

Health-Media e.V., der gemeinnützige Trägerverein von R4H, hat sich nun eines weiteren Aktionsbereiches angenommen und das Projekt »**Der Norden macht mobil**« ins Leben gerufen. Menschen mit verschiedensten Interessen und Fähigkeiten zusammenbringen, ist das vordergründige Ziel dieses innovativen Projektes, getragen vom Inklusionsgedanken und begleitet von dem Vereinsmotto:

**Nur, wer abseits eingefahrener Wege geht,
hinterläßt bleibende Spuren.**

Beim »MOBI-CUP Nord«, der aufgrund der großen und durchweg positiven Resonanz zukünftig jedes Jahr (in Flensburg und Hamburg) durchgeführt werden wird, drehte sich alles um Sportdisziplinen, die man nicht jeden Tag zu sehen bekommt.

Rollstuhl -Basketball / -Rugby / -Tischtennis / -Fechten und EL-Hockey wurden vorgeführt, aber auch viele no cap -Sportarten wie Karate, Handball, Kart fahren und andere mehr.

Neben politischen Vertretern waren auch paralympische Weltmeister/innen und Medaillengewinner/innen vor Ort, wie z.B. die R4H Botschafterinnen Heidi Kirste (Hamburg / Basketball) und Britta Jänicke (Flensburg / Leichtathletik) und auch Sigrid Kocouvek (Eutin), amtierende Deutsche Meisterin im Rollstuhl-Tischtennis.

Das Programm wurde ergänzt durch die tolle Liveshow des beliebten Kinderliedermachers Michi Vogdt und seinen Freunden, die zukünftig die Sendereihe „Kinderspass bei R4H“ moderieren werden.

Brücken schlagen möchte man seitens des Health-Media e.V. auch auf Länderebene: So wurde in der neuen Sportart EL-Hockey erstmalig ein Ländercup zwischen Deutschland und Dänemark durchgeführt.

Insgesamt standen in den 2 Sporthallen und auf der Außenanlage über 6000 m² zur Verfügung. Eine integrative Sportveranstaltung dieser Art und Größe hat es in Schleswig Holstein bisher noch nicht gegeben - der "Mix" war das Innovative, Einzigartige und Interessante.

2011 wird der »MOBI-CUP Nord« in Hamburg und in Flensburg durchgeführt. Unternehmen (Werbepartner, Sponsoren) und Vereine, die sich für eine Teilnahme daran oder / und bei »R4H - das Radio für barrierefreie Köpfe« interessieren, wenden sich bitte an

Health-Media e.V.
Vorstand: Liane Schwarz
e-Mail: vorstand@health-media-ev.de

Internet
www.der-norden-macht-mobil.de
www.r4h.de

Dr. Bruno Bugarski,

ist seit 1984 unser betreuender Arzt.

Leibeserziehung im Behindertensport ist gesetzlich verankert. Aus dieser gesetzlichen Grundlage und deren Erkenntnissen wurde als Folge das Behindertengesetz geschaffen. Das ist Voraussetzung zur sportlichen Betätigung aller Körperbehinderten.



Die Bewegungstherapie bei der Gymnastik, beim Ballspielen, Schwimmen und beim Kegeln ist heute nicht mehr wegzudenken.

Auch dadurch erfolgte eine gute Integration mit gesunden Menschen in der Sportgruppe.

Anzeige

25 Jahre

... auf dem Weg zur Inklusion

Die Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Gemeinsam leben - gemeinsam lernen e.V.

- ein Verein mit der Zielsetzung des Gemeinsamen Lebens von Menschen mit und ohne Behinderungen in allen gesellschaftlichen Bereichen -

bietet verschiedene innovative Projekte in Frankfurt an und unterstützt und berät in Fragen:

- zur inklusiven Bildung
- zu Freizeitangeboten
- zur beruflichen Eingliederung
- zum Persönlichen Budget

LAG Gemeinsam leben - gemeinsam lernen

Falkstr. 106

60487 Frankfurt

Tel.: 069 / 70 79 01 06

www.gemeinsamleben-hessen.de



Die VSG Niederrad ist durch Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege und des Versehrtenportes durch Freistellungsbescheid Steuer Nr. 45250 5474 3 - K 37 vom 11.03. 1991 vom Finanzamt Börse als gemeinnützige Körperschaft von der Körperschaftssteuer, Vermögenssteuer und von der Gewerbesteuer befreit.

Postgirokonto - Ffm. VSG - Niederrad e. V.
60311 Frankfurt / M., Kto.-Nr. 224 226- 601, BLZ 500 100 60

Beitrittserklärung

Versehrten Sportgruppe Frankfurt-Niederrad e. V.
Tel. 069 / 210 28 787



Ich bin an einer Mitgliedschaft

- ☐ als aktives Mitglied,
☐ als förderndes Mitglied interessiert

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Name: Vorname:

geb. am:

Anschrift:

Telefon-Nr.

eingetreten am:

Unterschrift:

Noch besser als unser Service
sind nur unsere Preise.



Wir sind Deutschlands Stromgrundversorger Nr. 1 – das bestätigt die Verivox Servicestudie 2009. Top-Service, faire Verträge und günstige Preise zahlen sich eben aus – vor allem für unsere Kunden.

Er will sein Ziel immer sicher erreichen.



Unabhängig. Flexibel. Das sind Sie auch in Zukunft. Mit einem Volkswagen. Egal, welches Modell. Individuell abgestimmt auf Ihr Handicap. Ab Werk und mit voller Garantie. **Mit Volkswagen keine Frage.**

Mobil mit Volkswagen.
Unser Programm für Menschen mit Handicap.



Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Volkswagen Partner in Ihrer Nähe oder unter **www.volkswagen.de**