

RHEINHESSEN BEWEGT

Ausgabe 9
April 2026



SPORTBUND
Rheinhessen

Das Magazin des Sportbundes Rheinhessen



#imfokus

**„Der Körper kompensiert lange,
aber nicht ewig“**

#laufbahn

**Ein Sportangebot, das es leider
immer geben wird**

#senioren-sport

Sport trotz(t) Demenz



Alle Infos unter:
ewr-crowd.de

Aktion für Sportfreunde.

Damit Sportvereine in diesem Jahr noch mehr erreichen können, profitieren sie gleich doppelt auf unserer Crowdfunding-Plattform: Zum Trikottag stellen wir einen Fördertopf von 4.000 Euro bereit. Zusätzlich erhalten die ersten 10 Projekten, die auf der EWR-Crowd angelegt und erfolgreich abgeschlossen werden, einen kompletten Trikotsatz für ihre Jugendmannschaft – im Wert von 800 Euro.

Alle Infos unter www.ewr-crowd.de/trikotaktion2026

EWR
CR•WD

AUFSCHLAG



Prof. Dr. med Dr. Sportwiss.

Christine Joisten

Präsidentin der Deutschen
Gesellschaft für Sportmedizin
und Prävention

Bildquelle: Willy Fischel

Liebe Sportler*innen,

Rheinhessen bewegt – und das im besten Sinne: Bewegung ist hier nicht nur Teil der regionalen Identität, sondern ein zentraler Schlüssel für Gesundheit, Prävention und gesellschaftlichen Zusammenhalt; nicht nur aus Sicht der Vereine, aber im Namen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP). Bewegung ist Medizin! Die Bedeutung qualitätsgesicherter Bewegungsangebote für die körperliche und mentale Gesundheit kann daher nicht hoch genug bewertet werden – insbesondere dann, wenn sie wohnortnah, niedrigschwellig und in bestehende soziale Strukturen eingebettet sind. Genau hier leisten die Breitensportvereine in Rheinhessen seit Jahren einen unverzichtbaren Beitrag.

Die vorliegende Ausgabe von „Rheinhessen bewegt“ macht eindrucksvoll sichtbar, wie vielfältig, wirksam und lebensnah gesundheitsorientierte Vereinsangebote sein können: Bewegung bei Depression und Demenz, Reha- und Lungensport, Wirbelsäulengymnastik, Sporternährung oder Angebote für Kinder und Jugendliche. Diese Themen sind hochaktuell und doch geraten gerade präventive und gesundheitsbezogene Vereinsangebote im öffentlichen Diskurs häufig in den Hintergrund, während medizinische Versorgung zunehmend kurativ gedacht wird. Dabei wissen wir aus der Wissenschaft: Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten, kosteneffizientesten und nachhaltigsten „Therapien“, die wir zur Verfügung haben.

Sportvereine übernehmen dabei weit mehr als eine Trainingsfunktion. Sie sind Orte der Begegnung, der Motivation, der Verlässlichkeit und der Förderung von Gesundheitskompetenz. Initiativen wie das Rezept für Bewegung, das gemeinsam mit dem DOSB, aber auch der Bundesärztekammer und der DGSP entwickelt wurde, zeigen, welches Potenzial entsteht, wenn Medizin, Prävention und Vereinssport enger zusammengedacht und miteinander verknüpft werden. Rheinhessen bietet hierfür hervorragende Voraussetzungen: engagierte Vereine, qualifizierte Übungsleiter*innen und eine starke regionale Vernetzung.

Diese Ausgabe geht damit über eine reine Bestandsaufnahme hinaus. Sie zeigt, welchen Beitrag gesundheitsorientierte Angebote der Sportvereine bereits heute leisten und warum es sinnvoll ist, diese stärker als festen Bestandteil einer präventiv ausgerichteten Gesundheitslandschaft mitzudenken. Denn nachhaltige Gesundheitsförderung beginnt dort, wo Menschen in Bewegung kommen und bleiben.

Vielen Dank für Ihr großes Engagement!

Prof. Dr. med Dr. Sportwiss.
Christine Joisten

INHALT

Ausgabe 9 - April 2026

BLITZLICHT

03 #startschuss

Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention Christine Joisten: "Bewegung ist Medizin!"

06 #schlagabtausch

Gutes Training startet ohne Schweiß: Gregor Berrische erklärt, wie Warm-up und kluge Belastungssteuerung Verletzungen vorbeugen

08 #kopfstand

Gesundheitsmanagerin Zoe Dennebaum spricht über ausgewogene Ernährung

LIVETICKER

10 #insideRheinhessen

Die besondere Verbindung von Sport, Therapie und Gesundheit beim Therapeutischen Reitverein in Wonsheim

12 #insideRheinhessen

Der Rheinhessische Turnbund lädt zum Turnfest nach Worms ein

14 #imfokus

Patrick Belikan unterstreicht als zuständiger Facharzt die Relevanz eines orthopädischen Check-ups

16 #imfokus

Funktionsweise, Zielgruppe und vieles mehr rund um das Rezept für Bewegung

SPORTFAMILIE (1/2)

18 #laufbahn

Der Mombacher Turnverein zeigt, wie Krebsnachsorge Betroffene stärker macht

SPORTFAMILIE (2/2)

20 #boxenstop

Der Name ist Programm: Ein Blick auf die Wirbelsäulengymnastik bei Fit & Gesund Hechtsheim

22 #boxenstop

Bewusste Atmung: Lungentraining beim Verein Gesundheit für Alle Universität Mainz

24 #ausgezeichnet

Auch bei der Bestandserhebung 2026 ist Rheinhessen wieder auf Rekordkurs

VEREINSHEIM

26 #spielplan

Qualifizierungsübersicht der Monate April bis Juni

28 #freistil

Das Bewegungsspiel "Raupe ImmerSport" des Sportbundes Rheinhessen im Fokus

29 #verbandskasten

Erste-Hilfe-Kurse speziell für Sportvereine

TRIATHLON

30 #senioren-sport

Sport trotz(t) Demenz bei der TG Worms

32 #vereinskids

Psychologin Lea Haupt über ADHS im Kindes- und Jugendalter

34 #teamplayer

Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland als verlässlicher Partner zur Gesundheitsförderung im organisierten Sport

Cover-Hinweis:

Lungensport beim Verein Gesundheit für Alle Universität Mainz

Impressum



Sportbund Rheinhessen e.V.
Rheinallee 1, 55116 Mainz
Tel. 06131-2814 204
info@sportbund-rheinhessen.de
www.sportbund-rheinhessen.de
v.i.S.d.P.: Alexander Beuerle

REDAKTION: Alexander Beuerle, Sarah Pedersen & Noah Schönel
DESIGN UND UMSETZUNG: www.porta-studio.com
FOTOS: Sportbund Rheinhessen e.V.
DRUCK: Weissgrund Media GmbH
AUFLAGE: 1.350



8

**Thema Ernährung bei
Rheinhesse bewegt - Der
Podcast des Sportbundes
Rheinhesse**

10


**Gelungene Hippotherapie beim
Therapeutischen Reitverein
Wonsheim**



20

**Gemeinsam aktiv bei Fit &
Gesund Hechtsheim**



A portrait of Dr. med. Gregor Berrsche, a man with short brown hair and a slight smile, wearing a white shirt. The background is a blurred indoor setting.

Dr. med. Gregor Berrsche ist leitender orthopädischer Chirurg am Deutschen Gelenkzentrum in der ATOS Klinik Heidelberg mit Schwerpunkt Knie- und Sehnenchirurgie. Er behandelt regelmäßig schwere Sportverletzungen auch bei Kindern und Jugendlichen. Der leidenschaftliche Sportler betreute als stv. leitender Orthopäde den Olympiastützpunkt Heidelberg bis zu den Olympischen Spielen 2021 in Tokio, darüber hinaus die Deutsche Volleyball-Nationalmannschaft der Damen sowie seit 2022 den Südwestdeutschen Fußballverband. Er ist Vorstandsmitglied der Gesellschaft für orthopädisch-traumatologische Sportmedizin (GOTS), der weltweit zweitgrößten Fachgesellschaft für Sportorthopädie.

Wir haben mit Dr. med. Gregor Berrsche über orthopädische Probleme im Amateur- und Breitensport sowie die richtige Belastungssteuerung und Prävention gesprochen.

**„EIN WARM-UP IST
DANN GUT, WENN
KEIN SCHWEISS
FLIESST“**

Dr. med. Gregor Berrsche

Gregor, du behandelst täglich Sportler*innen aus dem Amateur- und Breitensport. Welche Herausforderungen begegnen dir derzeit am häufigsten?

Die größte Herausforderung ist nach wie vor die richtige Belastungssteuerung. Wichtig für die Sportler*innen ist ein gutes Gefühl für Dosierung zu entwickeln im Hinblick auf Umfang und Intensität. Dabei ist die Lust am Sport und die Freude an der eigenen Verbesserung generell toll. Doch gerade Trendsportarten wie Hyrox oder spontane Ambitionen wie „Ich laufe dieses Jahr einen Marathon“ können dazu führen, dass Trainingsumfänge anfänglich zu abrupt gesteigert werden. Überlastungsreaktionen und Verletzungen können die Folge sein. Das sorgt für einen hohen Beratungsbedarf, denn der Körper braucht Zeit, um sich an Belastungen anzupassen.

Welche orthopädischen Probleme entstehen am häufigsten durch diese ungünstige Trainingssteuerung?

Typischerweise kommt es zu Verletzungen an Sehnen und Muskeln. Besonders an Gewebsübergängen – dort, wo Sehnen in den Knochen übergehen – entstehen die meisten Probleme. Diese Areale sind von Natur aus schlechter durchblutet und somit verletzungsanfälliger. Bei Kindern kommen zusätzlich Wachstumsfugen ins Spiel, die extrem sensibel reagieren. Häufig liegt die Ursache darin, dass Sportler*innen entweder zu ambitioniert sind oder ihnen schlicht die nötigen Ruhezeiten fehlen.

Welche drei Präventionsmaßnahmen sollten Trainer*innen unbedingt berücksichtigen?

Erstens braucht es ein solides Verständnis der Belastungssteuerung. Besonders im Jugendbereich sollte es selbstverständlich sein, mindestens zwei Ruhetage pro Woche fest einzuplanen. Zweitens: Grundlagentraining muss dauerhaft, nicht nur zu Saisonbeginn in den Trainingsalltag integriert sein – Stabi-Übungen, Rumpfkraft, Gleichgewicht und Koordination. Drittens sollte der Körper nicht nur trainiert, sondern regelmäßig auch „gepflegt“ werden. Rege-

nerationseinheiten haben dazu im Profibereich einen außerordentlich hohen Stellenwert in der Belastungssteuerung: Dehnung, Faszientraining, Bewegung im Wasser, wärme- oder kältebasierte Reize wie Sauna oder Kneipp-Anwendungen. Wichtig: Regeneration ist dabei nicht nur passiv, sondern bedeutet auch leichte Bewegung ohne intensiven Trainingsreiz.

Wie sieht ein ideales Warm-up aus orthopädischer Sicht aus?

Zunächst einmal: Es sollte bei jeder Trainingseinheit überhaupt stattfinden. Ein Warm-up muss den Körper quasi langsam auf Betriebstemperatur bringen. Optimal sind etwa zehn Minuten lockernde Lauf- oder Mobilisationsübungen. Die Atmung sollte kaum schneller sein als beim Gehen, sodass man noch problemlos sprechen kann. Anschließend fünf Minuten Übungen aus dem Grundlagenbereich, besonders für Rumpf und Rücken. Ein Warm-up ist dann gut, wenn dabei kein Schweiß fließt – es geht um Erwärmung und muskuläre Aktivierung, nicht um Erschöpfung.

Wenn es nun doch trotz idealem Warm-up zu einer Verletzung kommt. Wie können Trainer*innen ihre Athlet*innen nach einer Verletzung unterstützen, ohne den Heilungsprozess zu gefährden?

Wichtig ist das Ernstnehmen von Schmerzen. Sie sind oft das einzige Warnsignal und ein natürlicher Schutzmechanismus bei Überlastung vor und nach einer Verletzung. Gerade Kinder im ambitionierten Nachwuchssport verschweigen Schmerzen häufig, drücken Tränen weg und entwickeln unbewusst Vermeidungsverhalten. Trainer*innen sollten eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen und unbedingt den prophylaktischen Gebrauch von Schmerzmitteln unterbinden. Generell ist der Einsatz von Schmerzmitteln, gerade im Nachwuchssport mit dem Ziel kurzfristig Schmerzfreiheit für weitere sportliche Belastbarkeit zu erreichen äußerst kritisch, umso mehr nach einer Verletzung. Hier gibt es wissenschaftlich klare Belege, dass dies den verletzten Strukturen deutlich mehr schadet als nutzt.

Welche Fehler passieren beim „Return to Sport“ am häufigsten?

Ein wesentlicher Fehler wird gemacht, wenn Sportler*innen zu schnell zu viel wollen. Auch hier ist das richtige Maß an Belastungssteigerung relevant. Belastungssteigerungen sollten max. zehn Prozent pro Woche umfassen, darüber hinaus steigt das Risiko erneuter Verletzungen um 21-49 Prozent. Eine optimale Steuerung beinhaltet unter Umständen daher auch zeitweise eine Belastungsreduktion im Rehavertlauf. Funktionelle Kriterien haben bei der Reha-Steuerung einen höheren Stellenwert als der bloße Faktor Zeit. Der Preis eines vorweggenommenen Fortschritts darf niemals ein drohender Rückschritt sein!

Was empfehlst du Sportler*innen, um nach einer Verletzung langfristig gesund zu bleiben?

Kurz gefasst: Grundlagenausdauer beibehalten, den Körper regelmäßig pflegen und Präventionsmaßnahmen dauerhaft integrieren. Wer diese drei Punkte konsequent verfolgt, bleibt deutlich stabiler und belastbarer.

Abschließend, welche einfachen Checks sollten Trainer*innen regelmäßig durchführen?

Für die Gesunderhaltung ist Prävention und eine individuelle Belastungssteuerung auch im Breiten- und Amateursport sinnvoll. Wissenschaftlich belegt sind Programme wie FIFA 11+ oder FIFA 11+ Kids zum Aufwärmen und zur Verletzungsprophylaxe. Zusätzlich kann die Numerische Rating-Skala (NRS) helfen, Schmerzen individuell zu monitoren: Sportler*innen benennen ihre Schmerzen auf einer Skala von eins („kaum spürbar“) bis zehn („stärkster vorstellbarer Schmerz“). So lässt sich objektiver einschätzen, wie ernst eine Belastung empfunden wird. Wichtig ist, dass in jede Trainingseinheit ein Element der Prävention gehört: mal eine Übung, mal ein Einzel-Gespräch oder ein schneller Schmerz-Check. Es geht darum, Bewusstsein zu schaffen für einen gesunden Sport – dazu bedarf es nicht zwingend viel Zeit zu investieren.

Der Podcast des Spo



„UNSER GEMÜTSZUSTAND IST STARK VON DER ERNÄHRUNG ABHÄNGIG“

Zoe Dennebaum erklärt, worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt

Das Thema der gesunden Ernährung ist zurzeit allgegenwärtig: Nutri-Score im Supermarkt, Ernährungspyramide in der Schule oder Apps, mit denen man die Nahrungsmittel tracken kann. Doch was genau steckt eigentlich hinter dem Begriff und wie kann man es in den eigenen Alltag integrieren?

Hierzu ist Zoe Dennebaum die Expertin. Der Kontakt zur 24-Jährigen kam über den Sportbund Rheinhessen Partner AOK zu Stande. Zoe ist seit 2,5 Jahren als Gesundheitsmanagerin bei der digital human Balance GmbH sowohl in der Beratung als auch in der Praxis tätig. „Das Gesundheitsmanagement habe ich in meinem Bachelor-Studium kennen und lieben gelernt“, ergänzt sie. Allgemein liegt bei ihr der Fokus auf der Prävention – sowohl bei privaten als auch Firmenkunden.

„Ich bevorzuge den Begriff der ausgewogenen Ernährung“

„Gesunde Ernährung ist zurzeit ein gern genutzter Begriff, aber er beschreibt das eigentliche Thema nur unzureichend“, erklärt die Gesundheitsmanagerin. Denn beispielsweise nur Salat zu essen, würde auch zu Mangelerscheinungen führen. „Es geht darum, möglichst alle Bausteine der Ernährung ausreichend zu sich zu nehmen und sich nicht nur einseitig zu ernähren“, führt sie weiter aus.

Die Basis einer ausgewogenen Ernährung sollte immer ein starkes Fundament sein, hierzu hilft ein Blick auf die Ernährungspyramide: ausreichend Wasser bzw. ungesüßte Getränke sowie Obst und Gemüse. Dazu kommen pflanzliche Lebensmittel, Vollkornprodukte, Kartoffeln und als Ergänzung tierische

Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch oder auch Fisch. Bezogen auf den Breitensport braucht man hierbei vor allem nach dem Kraftsport ausreichend Proteine und nach dem Ausdauersport ausreichend Kohlenhydrate, um die Regeneration zu verbessern und die Speicher des Körpers wieder aufzufüllen.

„Ernährung ist ganz individuell“

In Wettkampfwochen sollten präventiv ausreichend Kohlenhydrate aufgenommen werden. Während des Wettkampfs können auch Energygels hinzugezogen werden – jedoch sollte man die persönliche Verträglichkeit dieser Substanzen vorab testen. Außerdem ist es ratsam, etwa zwei Stunden vor Trainingsbeginn nichts Fettiges zu essen. „Man kann stattdessen gerne zu beispielsweise Reiswaffeln mit Honig greifen, das liefert schnell Energie“, erklärt die 24-Jährige.

Im Besonderen Obst und Gemüse kommt in der Ernährung vieler Menschen häufig zu kurz. „Fünf Hände voll Obst und Gemüse sollten wir jeden Tag zu uns nehmen“, ergänzt die Gesundheitsmanagerin. Die halten satt und liefern dem Körper viele wichtige Nährstoffe. Tierische und fetthaltige Produkte sollte man eher ergänzend in die Ernährung aufnehmen. „Ein guter Richtwert ist die sogenannte 80/20 Ernährung. Dabei isst man zu 80 Prozent vollwertige, gesunde Lebensmittel und zu 20 Prozent auch mal Süßigkeiten oder fetthaltige Nahrungsmittel“, führt sie weiter aus. „Man darf sich auch mal etwas gönnen!“

Außerdem empfiehlt Zoe, jederzeit eine Packung unbehandelte Nüsse in der Sporttasche oder im Auto zu haben, wenn die Zeit zwischen Arbeit oder Schule, Ehrenamt und Sport knapp wird. „Auch Trockenobst und Reis- oder Maiswaffeln sind super Energielieferanten“, ergänzt sie. Da-

bei sollte man mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag trinken und pro Stunde Sport einen halben Liter zusätzlich ergänzen.

Häufig schaffen wir es gar nicht mehr, die Signale unseres Körpers zu lesen – und dabei hat die Ernährung weitreichende Folgen auf unsere Leistungsfähigkeit und unseren Gemütszustand. Das spielt auch beim Thema Diät eine große Rolle. „Eine Diät ist häufig eine kurzfristige Lösung für ein langfristiges Problem“, berichtet Zoe aus ihren Erfahrungen. Daher bevorzugt sie eine bewusste Ernährungsumstellung, um sich auch dauerhaft daran halten zu können.

„Kinder und Jugendliche merken noch am besten, was ihr Körper braucht und vor allem wie viel man essen sollte“, stellt sie hierzu fest. Das lässt dann im zunehmenden Alter immer weiter ab. Daher wünscht sie sich für die Zukunft, noch mehr Aufklärung und motiviert, sich mit ausgewogener Ernährung auseinanderzusetzen. „Einfach mal neue Lebensmittel ausprobieren - am besten unbearbeitet - und die grundlegende Ernährungsweise zu strukturieren, bevor man mit Ersatzprodukten oder Shakes arbeitet. Also, anfangen und dranbleiben“, ermutigt die Gesundheitsmanagerin abschließend.

FOLGE 7

Du willst weitere spannende Infos zum Thema der ausgewogenen Ernährung erfahren? Dann scanne den QR-Code zur siebten Ausgabe „Rheinhessen bewegt – Der Podcast des Sportbundes Rheinhessen“.



„REITEN BRINGT'S“

Dr. Susi Fieger über therapeutisches Reiten in Wonsheim

Seit fünf Jahrzehnten steht die IG Therapeutisches Reiten Rhein-Nahe für eine besondere Verbindung von Sport, Therapie und Gesundheit, seit fast 40 Jahren auch in Wonsheim. Hier begegnen sich Menschen mit unterschiedlichen körperlichen und psychischen Einschränkungen oder besonderem Förderbedarf, qualifizierte Therapeut*innen, engagierte Ehrenamtliche - und Pferde, die im Mittelpunkt der Arbeit stehen. Die junge Reiterin Alina sitzt seit ihrem dritten Lebensjahr auf dem Pferd und ist dem Verein bis heute treu geblieben. Begleitet und geprägt wurde ihr Weg unter anderem von Dr. Susi Fieger. Sie ist Ärztin sowie Reitausbilderin für Behindertenreitsport und Inklusion und seit nahezu 50 Jahren eine der tragenden Säulen des Vereins. Gemeinsam zeigen sie, wie therapeutisches Reiten die Gesundheit fördern kann.

Alina kam bereits als Kleinkind zur Hippotherapie nach Wonsheim. Damals wussten die Ärzte noch nicht genau, welche Auswirkungen ihre motorischen Einschränkungen haben werden. Erst in einem spezialisierten Zentrum wurde eine spastische Zerebralparese (Bewegungserkrankung) diagnostiziert: „Uns wurde damals gesagt: Reiten bringt's“, erinnert sich Alina. Also brachten ihre Eltern sie zur Physiotherapie auf dem

Pferd - eine Entscheidung, die ihr Leben nachhaltig prägen sollte.

Heute, 18 Jahre später, reitet Alina einmal pro Woche. Längst ist sie nicht mehr in der Therapie, sondern nimmt an regulären Reitstunden teil. „Wenn ich vom Pferd steige, merkt man es direkt“, erzählt sie. „Ich bin deutlich lockerer, vor allem im Gangbild. Es hält nicht mehr so lange wie früher, aber es hilft mir wirklich.“ Für die Studentin ist das Reiten nicht nur eine gesundheitliche Unterstützung, sondern auch ein Stück Normalität und Teilhabe. „Ich wollte irgendwann auch das reiten, was die anderen reiten - und dass ich das durfte, war für mich etwas ganz Besonderes.“

Was viele nicht wissen: Therapeutisches Reiten ist kein einheitliches Angebot, sondern ein Oberbegriff für verschiedene Fachrichtungen. Dr. Susi Fieger erklärt: „Zur Hippotherapie gehört die Physiotherapie auf dem Pferd, daneben gibt es pferdgestützte Heilpädagogik, pferdgestützte Psychotherapie und den Behindertenreitsport.“ Besonders die Hippotherapie entfaltet ihre Wirkung als Ergänzung der normalen Physiotherapie auf dem Pferd, da dessen Bewegung eine zentrale Rolle spielt. „Der Pferderücken bewegt sich dreidimensional - auf und ab, vor und zurück sowie seitlich“, erläu-

tert Fieger. „Diese Bewegung simuliert für den Körper einen gesunden Gang. Das Nervensystem bekommt ein Feedback, das es so nicht erzeugen kann, und das Gehirn entwickelt daraus wieder bessere Bewegungsabläufe.“ Gerade bei Men-



schen mit Spastik, wie z.B. bei Multipler Sklerose oder nach Schlaganfällen könne sich dadurch die Muskelspannung regulieren und die Koordination verbessern. Studien mit erwachsenen MS-Patient*innen zeigen, dass diese Effekte bis zu zwei Tage anhalten können.

„Pferde nehmen jede*n so, wie man ist.“

Doch die gesundheitliche Wirkung beschränkt sich nicht auf den Körper. Auch psychisch spielt das Pferd eine besondere Rolle. „Das Pferd ist ein Herdentier und begegnet Menschen erst einmal wertfrei“, sagt die Ärztin. Diese unmittelbare und ehrliche Reaktion mache das Pferd zu einem wertvollen Sozialpartner – besonders für Menschen mit Behinderungen, traumatischen Er-

fahrungen oder Verhaltensauffälligkeiten. In der pferdgestützten Psychotherapie oder Pädagogik werden diese Eigenschaften gezielt genutzt, etwa um Selbstregulation, Vertrauen oder Selbstbewusstsein zu fördern.

Wie tiefgreifend diese Prozesse sein können, zeigt sich immer wieder im Vereinsalltag. Die Reitausbilderin erinnert sich an eine junge Frau mit schwerer Hirnverletzung, die nach einem Unfall kaum noch sprechen konnte. Ein Jahr lang dauerte die Rehabilitation, jedoch das Sprechen blieb ein Problem. „Nach nur drei Tagen Reitunterricht auf ihrem vertrauten Pferd sprach sie plötzlich wieder ganze Sätze“, berichtet sie. „Dieses positive Erleben, wieder sportlich reiten zu können, hat etwas in ihr gelöst.“ Auch Kinder, die aufgrund spastischer Behinderungen lange nicht laufen konnten, machten nach wenigen Einheiten Hippotherapie manchmal erste Schritte.

Die IG Therapeutisches Reiten Rheinhessen betreut im Zentrum in Wonsheim derzeit rund 50 Klient*innen wöchentlich in Einzeltherapien. Zehn einsatzfähige Pferde stehen dafür zur Verfügung. Getragen wird diese Arbeit von einem kleinen Team aus qualifizierten Trainer*innen, Therapeut*innen und zahlreichen Ehrenamtlichen. Gleichzeitig steht der Verein vor großen Herausforderungen. Hippotherapie ist bis heute keine Regelleistung der Krankenkassen. „Die tatsächlichen Kosten liegen bei etwa 80 Euro pro Einheit“, erklärt Fieger. „Damit die Familien nur 50 Euro zahlen müssen, gleichen wir die Differenz über Spenden und ehrenamtliches Engagement aus.“

„Das sind Momente, die man nie vergisst“

Neben der finanziellen Situation sieht die Vereinsvorsitzende auch gesellschaftlichen Handlungsbedarf. „Es braucht mehr Offenheit für Inklusion in ganz normalen Reitvereinen“, betont sie. Menschen mit Behinderungen sollten nicht auf spezielle Angebote angewiesen sein, sondern selbstverständlicher Teil des organisierten Sports werden können. Für die Zukunft wünscht sich der Verein vor allem junge Fachkräfte, engagierte Ehrenamtliche – und geeignete Pferde, denn nicht jedes gut gerittene Pferd eignet sich für die sensible therapeutische Arbeit.

Für Alina bleibt der Blick nach vorne positiv. „Ein eigenes Pferd wäre natürlich ein Traum“, sagt sie, „und vielleicht irgendwann auch mal die Teilnahme an einem Turnier.“ Dass Gesundheit, Selbstvertrauen und Lebensfreude auf vier Hufen wachsen können, erlebt sie Woche für Woche in Wonsheim.





turn FEST



4.-7. JUNI



Bei den **turnFINALS** zeigen die besten Sportler*innen Rheinland-Pfalz ihr Können und kämpfen in packenden Wettkämpfen um die Landesmeistertitel.



Mit **turnEVENTS** erwarten euch spektakuläre Shows, kreative Workshops und mitreißende Partys voller Energie und Emotionen.



Und bei **turnACTION** seid ihr selbst gefragt – mitmachen, ausprobieren, Spaß haben! Auf der turnFEST-Meile, beim Sporterlebnistag oder in der turnFEST-Arena wartet Bewegung pur.

KOMM NACH WORMS!

Unser turnFEST bringt Menschen zusammen und lässt Bewegung lebendig werden! Mach mit und erlebe turnSPORT hautnah – dich erwartet ein Wochenende voller Energie, Spaß und unvergesslicher Momente.



Wenn am Freitag und Samstag in Worms das Leben pulsiert, ist auf der turnFEST-Meile richtig was los. Hier wird Bewegung zum Erlebnis: Entdeckt die actionreichen Mitmachstationen, gemütliche Plätze zum Entspannen und viele spannende Angebote zum Ausprobieren. Inmitten der historischen Innenstadt wird die turnFEST-Meile zum zentralen Treffpunkt der turnFEST-Community – ein Ort voller Begegnungen, Inspiration und gemeinsamer Erlebnisse.

Ob klein oder groß, sportlich geübt oder einfach neugierig: Ihr erlebt den turnSPORT in seiner ganzen Vielfalt. Auf euch warten ein Kinderturn-Parcours, eine herausfordernde Air-Track-Landschaft, eine chillige Sommerlounge, eine spannende Rallye, abwechslungsreiche turnFEST-Wanderungen, Rheinspringen am Wormser Flosshafen, Fortbildungen und vielfältige Mitmachaktionen auf der turnFEST-Meile oder in der turnFEST-Arena.

Jede*r kann dabei sein – ganz egal, ob mit oder ohne Festkarte.



Mehr Infos zum turnFEST und zur Anmeldung unter: www.turn26.de

„DER KÖRPER KOMPENSIERT LANGE, ABER NICHT EWIG“

Warum ein orthopädischer Check-up für alle Sportler*innen sinnvoll ist

Dr. med. Patrick Belikan ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit Spezialisierung auf Sportmedizin. Seit 2017 betreut er das Nachwuchsleistungszentrum des 1. FSV Mainz 05, seit 2022 zudem Tanzmainz, und seit 2023 ist er Verbandsarzt des Südwestdeutschen Fußballverbands. Aktuell arbeitet er als Praxisinhaber der Orthopädie & Sportmedizin in Alzey, wo er Breiten- und Leistungssportler*innen sportorthopädisch betreut. Als Zusatz nach der Vorstellung: Wir haben mit ihm über die sportorthopädischen Herausforderungen im Amateur- und Breiten-sport gesprochen.

Viele Hobbysportler*innen trainieren regelmäßig und fühlen sich fit – ein orthopädischer Check-up erscheint da oft unnötig. Doch genau hier beginnt die Prävention. „Der Körper kann Fehlbelastungen erstaunlich lange kompensieren“, erklärt Dr. med. Patrick Belikan, Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin aus Alzey. „Oft merkt man gar nicht, dass man Bewegungen ungünstig ausführt – Beschwerden kommen dann erst später.“

Auch ohne Schmerzen können Mobilität, Stabilität oder Bewegungsmuster bereits eingeschränkt sein. Das Risiko steigt dann, dass sich Überlastungen entwickeln oder akute Verletzungen auftreten. „Ein orthopädischer Check-



up macht diese Risikofaktoren sichtbar, bevor Beschwerden entstehen“, so Belikan. Dabei stellt er im Praxisalltag bei beschwerdefreien Sportler*innen häufig ähnliche Muster fest. „Es sind weniger die großen Fehlstellungen“, sagt er, „sondern fehlende Kontrolle – vor allem in Hüfte, Rumpf und Sprunggelenk.“ Diese Defizite bleiben im Alltag lange unbemerkt, können aber sportliche Belastungen deutlich erschweren.

„Mobilität allein reicht häufig nicht“

Viele Probleme ließen sich mit einfachen Routinen vermeiden. „Schon kleine Veränderungen wie weniger Sitzzeit oder kurze Bewegungspausen bewirken viel“, erklärt der Verbandsarzt des Südwestdeutschen Fußballverbandes. Besonders

wichtig sei eine Kombination aus Mobilisation und Stabilisation: „Mobilität allein reicht häufig nicht – erst mit ergänzendem Kraft- und Stabilisationstraining wird der Körper wirklich belastbar.“ Regelmäßige Check-ups helfen dabei zusätzlich. Doch was passiert nach einem Check-up? „Das hängt immer davon ab, was wir feststellen“, sagt Belikan. „Wenn wir Stabilitätsdefizite, eingeschränkte Beweglichkeit oder ungünstige Bewegungsmuster sehen, arbeiten wir sehr individuell.“ Ein Aspekt liegt ihm dabei besonders am Herzen: „Regeneration ist entscheidend. Ohne Schlaf, Pausen und Erholung bleibt niemand langfristig verletzungsfrei.“

Nicht nur Einzelpersonen, auch Vereine profitieren von sportmedizinischer Betreuung. „Der größte Effekt liegt in der

Prävention: weniger Verletzungen, weniger Ausfälle und mehr Sicherheit.“

Workshops zu Warm-ups, Stabilisation oder Belastungssteuerung seien schnell umsetzbar und sehr wirksam. Besonders wertvoll sei eine feste Ansprechperson für Trainer*innen und Mitglieder. „Das schafft Vertrauen und erhöht die Attraktivität des Vereins.“

Denn viele Freizeitathlet*innen trainieren ambitioniert, aber ohne medizinische Begleitung. „Regelmäßiges Feedback gibt Sicherheit und verhindert, dass kleine Überlastungen zu langen Ausfällen werden“, erklärt Belikan. „Zudem hilft es, Ziele realistisch zu setzen und Belastungen sinnvoll zu dosieren.“

„Wiederkehrendes Ziehen ist kein Zufall“

Zu schnelle Steigerungen von Intensität oder Umfang gehören für Belikan zu den häufigsten Problemen. Hinzu komme ein unausgewogenes Training: „Viele machen viel Ausdauer, aber vernachlässigen Kraft und Stabilisation – dabei ist genau das entscheidend, um Gelenke und Muskulatur belastbar zu halten.“ Warnsignale würden zudem oft ignoriert: „Wiederkehrendes Ziehen ist kein Zufall. Wenn Beschwerden regelmäßig zurückkommen, sollte man reagieren.“

Top 5 Tipps für Breitensportler*innen, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben

1

Schrittweise Belastung steigern

„Nicht sprunghaft, sondern planvoll.“

2

Kraft- und Stabilisationstraining fest einbauen

3

Mobilität gezielt verbessern

„Nicht pauschal alles dehnen – sondern gezielt dort arbeiten, wo die Beweglichkeit wirklich eingeschränkt ist.“

4

Regeneration ernst nehmen

„Ohne ausreichend Schlaf und Erholung gibt es keinen nachhaltigen Trainingseffekt und ein erhöhtes Verletzungsrisiko.“

5

Früh reagieren, statt später pausieren

„Warnzeichen ernst nehmen, bevor Kleinigkeiten zu Problemen werden.“

WENN BEWEGUNG VERORDNET WIRD

Wie das Rezept für Bewegung Gesundheit nachhaltig fördert

Regelmäßige körperliche Aktivität ist einer der entscheidendsten Faktoren für ein langes und gesundes Leben. Zahlreiche Studien belegen, dass Bewegung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt, den Stoffwechsel stabilisiert, Stress reduziert und das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Trotzdem fällt es vielen Menschen schwer, Sport oder ausreichende Bewegung dauerhaft in ihren Alltag zu integrieren. Um genau hier anzusetzen, wurde das „Rezept für Bewegung“ ent-

wickelt – eine Initiative, die Menschen auf einfache, niedragschwellige und motivierende Weise zu einem aktiveren Lebensstil führen soll.

Was ist das „Rezept für Bewegung“?

Das „Rezept für Bewegung“ ist eine schriftliche Empfehlung, die Ärzt*innen ihren Patient*innen ausstellen können. Entwickelt wurde das Formular gemeinschaftlich vom Deutschen Olympischen

Sportbund (DOSB), der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP). Anders als ein klassisches Medikamentenrezept verschreibt es keinen Wirkstoff, sondern eine körperliche Aktivität oder ein Trainingsziel. Die Idee dahinter: Ein schriftliches Dokument schafft Verbindlichkeit und motiviert stärker als ein beiläufig ausgesprochener Ratschlag.

Besonders hervorzuheben ist, dass die Initiative von einer Vielzahl medizinischer Fachverbände unterstützt wird – darunter der Hausärzterverband, die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin sowie der Verband der Betriebs- und Werksärzte. Für Kinder und Jugendliche wurde gemeinsam mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte und der Deutschen Sportjugend ein eigenes Rezept entwickelt, das noch stärker auf altersgerechte Bewegung, Schwimmfähigkeit und vielseitige Sportangebote eingeht.

Wie funktioniert das Rezept?

Der Prozess beginnt im ärztlichen Gespräch. Das Rezept dient als Anlass, gemeinsam über das aktuelle Bewegungsverhalten, gesundheitliche Risiken und persönliche Möglichkeiten zu sprechen. Auf dieser Grundlage kann das medizinische Personal eine konkrete Empfehlung aussprechen – zum Beispiel mehr Alltagsbewegung, ein Anfängerkurs im Herz-Kreislauf-Training oder ein Schwimmkurs für Kinder.



Für wen eignet sich die Verordnung?

Empfohlen wird das Rezept insbesondere für Menschen, die ihre wöchentliche Bewegungszeit nicht erreichen. Die Weltgesundheitsorganisation rät Erwachsenen zu mindestens 150 Minuten moderater oder 75 Minuten intensiver Bewegung pro Woche. Für Kinder und Jugendliche liegt die Empfehlung deutlich höher: mindestens 90 Minuten täglich. Gerade für Bewegungsmuffel, Wiedereinsteiger*innen oder Familien, denen der Zugang zu qualitätsgesicherten Angeboten fehlt, kann das Rezept ein wertvoller Impuls sein.

Kosten und Krankenkassenförderung

Das Ausstellen des Rezepts ist eine freiwillige Leistung und wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht vergütet. Auch die Teilnahmegebühren für Sportangebote werden nicht automatisch übernommen. Allerdings sind viele Kurse, die das Qualitätssiegel SPORT

PRO GESUNDHEIT tragen, von Krankenkassen bezuschussbar. Damit reduziert sich der Kostenaufwand für die Teilnehmer*innen – ein wichtiger Schritt, um Bewegung für alle gesellschaftlichen Gruppen zugänglich zu machen.

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT: ideale Ergänzung zum Rezept

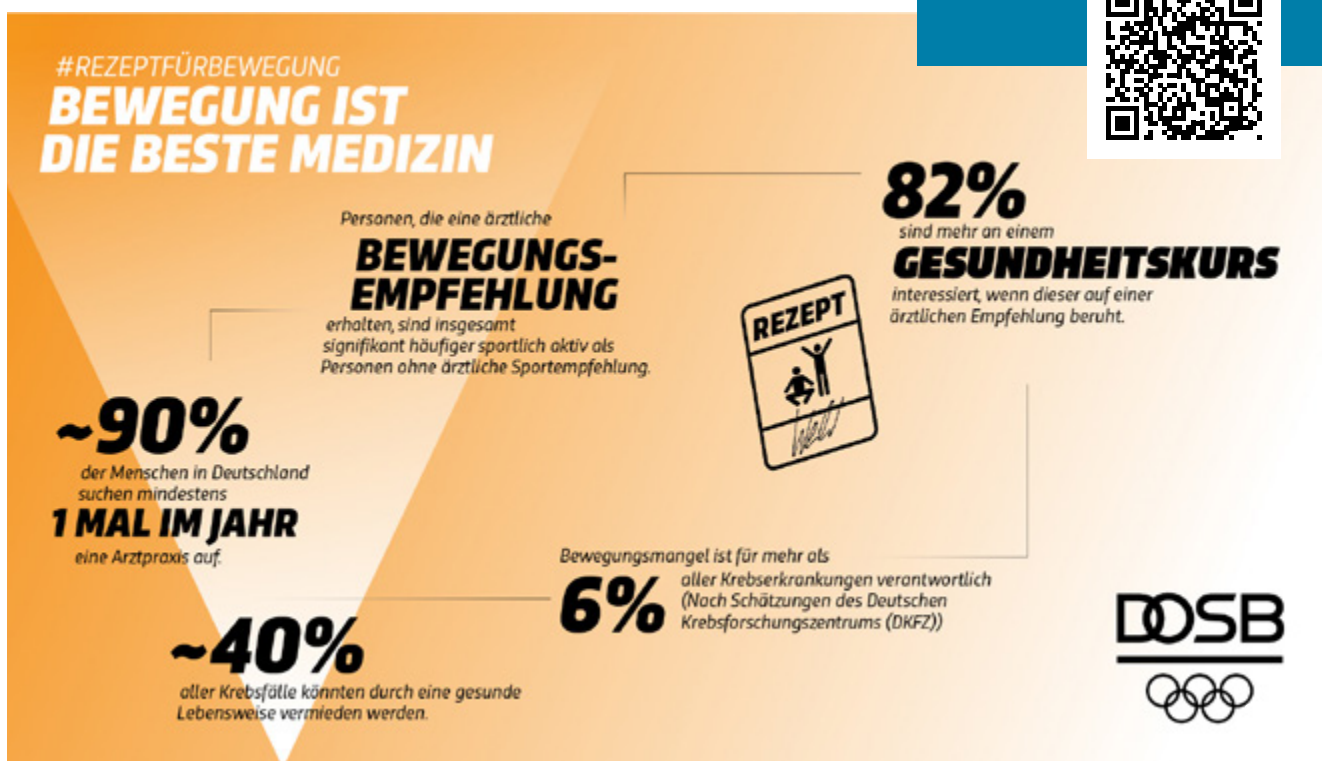
Die im Verein organisierten Gesundheitssport-Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT entsprechen inhaltlich den Schwerpunkten des Rezepts: Stressbewältigung, Herz-Kreislauf-Training, Muskel-Skelett-Stärkung sowie allgemeine Gesundheitsförderung. Sie sind speziell für Einsteiger*innen entwickelt und werden von qualifizierten Übungsleiter*innen angeleitet. Die Verbindung aus ärztlicher Empfehlung und qualitätsgesichertem Vereinsangebot schafft ein stabiles Fundament für nachhaltige Verhaltensänderungen.

Rezept für Bewegung mit individuellen Rezeptblöcken in Rheinland-Pfalz

Auch in Rheinland-Pfalz wird das Rezept für Bewegung bereits umgesetzt und um einen individuell gestalteten Rezeptblock erweitert – sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche. Ebenso wird eine umfangreiche Versandaktion vorbereitet, bei der die Rezeptblöcke an Arztpraxen in ganz Rheinland-Pfalz verteilt werden. Damit wird das Rezept für Bewegung regional noch sichtbarer, nutzbarer und stärker in den medizinischen Alltag integriert.

Möchtet ihr mehr zum Rezept für Bewegung wissen? Dann kontaktiert gern unsere Kolleginnen des Landessportbundes Rheinland-Pfalz Kerstin Wolf (k.wolf@lsb-rlp.de) oder Sonja Kremer (s.kremer@lsb-rlp.de).

Unter diesem QR-Code findet ihr noch weitere Infos zum Rezept für Bewegung.



EIN SPORTANGEBOT, DAS ES LEIDER IMMER GEBEN WIRD

Wie die Krebsnachsorge im Mombacher Turnverein Betroffene stärker macht



Für die meisten Menschen ist Treppenlaufen oder mal eben zur Straßenbahn rennen selbstverständlich, für Stephan Münch war es das lange Zeit nicht. Stephan ist vor drei Jahren an Krebs erkrankt, wurde daraufhin operiert und hat sich einer Chemotherapie unterzogen. Bevor er erkrankte, war er, wie er uns erzählt, ein eher unsportlicher Typ, hat zwar Sport im Verein gemacht, weil es für den Körper wichtig ist und nicht, weil er großen Spaß dabei hatte. Erst durch seine Krebserkrankung hat er den Sport als etwas anderes erlebt. „Ohne fit zu sein, kann man eine solche Krankheit kaum überstehen“, betont er und macht damit auf die Wichtigkeit von Sport zur Prävention aufmerksam. Für Krebspatient*innen ist Sport im Heilungsprozess enorm wichtig. Bereits während einer Chemobehandlung kann ein aktivierter Stoffwechsel nachweislich dazu beitragen, dass der Körper die Behandlung besser annimmt. Hierbei kommt der Rehasport ins Spiel, speziell die Krebsnachsorge im Sportverein. Auch Stephan ist im Rehasport aktiv, er hat sein sportliches Zuhause im Mombacher Turnverein (MTV) gefunden.

Seit 2020 gibt es im MTV eine Rehasport Krebsnachsorge-Gruppe. Während der Corona-Pandemie wurde das Angebot weitestgehend online abgedeckt, seit 2022 gibt es zwei Gruppen, die wöchentlich stattfinden. Teil dieser Gruppen sind Personen mit unterschiedlichen Krank-

heitsbildern. Sowohl Frauen als auch Männer verschiedener Altersgruppen mit Krebsarten wie Prostata-, Brust- oder Blasenkrebs und mit individuellen Werdegängen. Teilweise mit Brustabnahme, gar nicht operiert, von ganz ohne Therapie bis zur Chemotherapie oder Bestrahlung. Einige sind bereits krebsfrei, andere haben das 3. Rezidiv (Rückfall) und sehen kein Licht mehr am Ende des Tunnels. In solchen Fällen spielt der Zusammenhalt der Gruppe und ihre Übungsleiterin Gina Schick eine wichtige Rolle. Gina ist seit 2024 hauptamtliche Übungsleiterin im Mombacher Turnverein und leitet den Rehasportbereich des Vereins, der neben der Krebsnachsorge unter anderem den Herz- und Lungensport sowie die Orthopädie umfasst.

Ansprechpartnerin, Motivatorin, Zuhörerin, Hoffnungsgeberin

Die lizenzierte Fitnesstrainerin für Krebsnachsorge versucht in der Krebsnachsorge ein vielfältiges Angebot für alle Teilnehmer*innen zu schaffen: „In der Brustkrebsnachsorge geht es um die Aktivierung der Muskelpumpe im Brustbereich, Aktivierung ist aber auch bei einem Prostata- oder Darmkarzinom wichtig. Es geht darum, die Muskulatur zu stärken und den Stoffwechsel anzutreiben. Wir haben auch Teilnehmer*innen, die sich in der Chemotherapie oder einer Strahlentherapie befinden. Sie dürfen trotzdem trainieren und können am zweiten oder dritten Tag nach der Chemo wieder einsteigen.“ Für ihre Teilnehmer*innen ist Gina aber weit mehr als eine Übungsleiterin, sie nimmt eher die Funktion einer Begleiterin ein, die ihren Gruppen immer mit einem offenen Ohr begegnet. Die Teilnehmer*innen genießen es, unter sich zu sein – ohne dass das Thema Krankheit ständig im Mittelpunkt steht.

Für Stephan war es anfangs ungewohnt in einer Gruppe zu sein, in der alle dieselbe Krankheit haben, obwohl man es eigentlich niemandem anmerkt, heute schätzt er genau das. „Die Gruppe bestärkt mich. Man weiß, dass alle im selben Boot sitzen und da ist der Zusammenhalt ganz anders als bei anderen Sportgruppen. Man ist offener und unterhält sich über Dinge, die uns als Betroffene eben beschäftigen“. Er selbst hat erlebt, wie die Krebsnachsorge helfen kann wieder ins Leben zu finden und vor allem die physische Gesundheit zu stärken. Heute kann er ohne Probleme in den vierten Stock die Treppen nehmen oder zur Straßenbahn laufen. „Ich werde nicht mehr an den olympischen Spielen teilnehmen. Wichtig ist nur, dass ich den jetzigen Stand halte und dabei wird mir der Rehasport und weitere Sportangebote des MTV sehr hilfreich sein, denn kein Sport machen, ist für mich keine Option“, beschreibt der 65-Jährige den Zukunftsblick seines Fitnesszustandes.

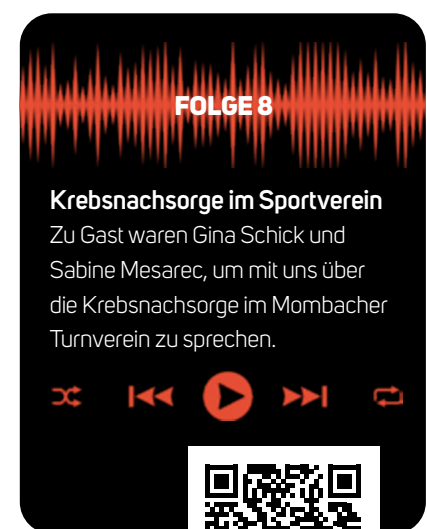
Um als Sportverein Rehasport anbieten zu können, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden. Der Mombacher Turnverein ist Mitglied im Behindertensportverband und deckt durch Gina die Übungsleiter-B-Lizenz mit dem Zusatz Rehasport ab. Daraus ergibt sich eine Anerkennung als Leistungserbringer, wodurch die Rehasportstunden über die Krankenkassen abgerechnet werden können. Teilnehmen können an den Stunden also nur Personen mit ärztlicher Verordnung. „Der Rehasport im MTV hat sich in allen Bereichen etabliert. Da es bisher kein medizinisches Heilmittel gegen Krebs gibt, wird es leider immer Teilnehmer*innen geben, die die Krebsnachsorge brauchen und ich werde alles daransetzen, diese Angebote aufrechtzuerhalten. Es ist aus unserem Verein nicht mehr wegzudenken“, betont Gina mit Überzeugung und viel Herzblut.

Die Krebsnachsorge im Sportverein ist ein wichtiges, aber auch sensibles Thema, man arbeitet mit Menschen, die krank sind und sich an unterschiedlichen Punkten auf ihrer Reise befinden. Stephan hatte während seiner Krankheit eine wichtige

Erkenntnis: „Mir ist klar geworden, dass ich das nie mehr aus meinem Leben wegbekomme. Die Erkrankung wird immer eine mehr oder weniger große Rolle spielen und damit muss ich einfach leben und klarkommen.“ Denn wer krebsfrei ist, ist nicht gleichzeitig gesund. Viele Krebspatient*innen kämpfen ihr Leben lang mit den Folgen der Therapien - etwa Nierenproblemen oder psychischen Belastungen.

Solange es diese Krankheit gibt, gibt es mich für diese Menschen

Und genau in diesem Spannungsfeld zwischen bleibender Belastung und Lebenswillen bewegt sich die Arbeit von Gina Schick. Für sie sind ihre Teilnehmer*innen ein Zeichen der Hoffnung. Häufig muss sie neue Teilnehmer*innen bremsen, weil sie voller Elan und Ehrgeiz durchstarten wollen, doch das macht der Körper nicht mit. Zur Wahrheit gehört leider auch, dass die Gruppe immer wieder Menschen verliert. Nicht, weil sie eine andere Sportart ausprobieren oder den Verein wechseln, sondern weil sie den Kampf gegen den Krebs verloren haben.



DAS KORSETT DES KÖRPER IM FOKUS

Wirbelsäulengymnastik bei Fit & Gesund Hechtsheim

Armin Thelen ist passionierter Personal Trainer und das spürt man, wenn man seine Wirbelsäulengymnastik verfolgt. Der 63-jährige führt den Präventionskurs seit über 20 Jahren als Übungsleiter des Vereins Fit & Gesund Hechtsheim durch. Dabei verfolgt er einen ganzheitlichen Ansatz, da das Zusammenspiel aller Muskeln, Sehnen und Bänder Auswirkungen auf die Wirbelsäule hat. „Durch das ganzheitliche Training entsteht ein stützendes Korsett für den gesamten Körper“, fasst er zusammen.

Seine Kursteilnehmer*innen sind ausschließlich zur Primärprävention in seinem Training. Das bedeutet, dass die Personen ihren Körper kräftigen möchten, um eine Verletzung vorzubeugen. Jedoch können auch Menschen, die in Folge einer Verletzung eine Rehabilitation absolviert haben, an Armins Kurs teilnehmen. Dies wird dann Sekundärprävention genannt. Hervorzuheben ist, dass die Kursteilnehmer*innen die Kursgebühren durch Armins Lizenzierung bei den Krankenkassen einreichen und die Gebühren teilweise oder sogar vollständig zurückerstattet bekommen.

Als großes Problem sieht der Personal Trainer „das moderne Leben“, wie er es nennt. Sinnbildlich für das viele Sitzen und wenig sportliche Betätigung haben viele seiner Kursteilnehmer*innen atrophische Muskeln. Das bedeutet, dass sich die Muskulatur aufgrund der unzureichenden Bewegung zurückbildet und die Funktionalität des Körpers einschränkt – oft auch Ursache von

Rückenschmerzen. Darüber hinaus erkennt er erhebliche koordinative Defizite, die er ebenfalls in seiner Übungsstunde verbessern möchte. „Es ist unser aller Verantwortung, uns ausreichend zu bewegen und das beginnt bereits im Kinder- und Jugendalter“, appelliert der Personal Trainer.

„Die Wirbelsäule trägt uns“

Besonders die Corona-Pandemie hat diese Probleme deutlich verstärkt. „Das war zum einen natürlich für mich persönlich ein erheblicher finanzieller Nachteil und zum anderen ein Rückschritt in der wichtigen Präventionsarbeit, die durch Kurse wie diesen geleistet wird“, führt er weiter aus. Darüber hinaus stellte er eine Berührungs- und Kommunikationsangst in Folge der Isolation fest, wodurch seine Kurse gerade nach der Corona-Zeit nicht mehr so lebendig waren, wie Armin es gewohnt war. Das spiegelt sich vor allem darin wider, dass sein Kursangebot von zwei Mal pro Woche auf ein Mal pro Woche verringert werden musste, da einfach das Interesse fehlte. Zuvor hatte er bis zu 30 Personen pro Woche in seinen Kursen, heute sind es im Durchschnitt lediglich 6-7 Kursteilnehmer*innen.

Einen entscheidenden Einfluss hat hierauf seiner Meinung nach das allgemeine Verhalten der Menschen. „Die Leute gehen lieber in günstige Fitnessstudios und nehmen dort teilweise billigend in

Kauf, ohne Fachpersonal trainieren zu müssen. Das führt zu einer fehlerhaften Ausführung der Übungen und im schlimmsten Fall zu mehr körperlichen Problemen als zuvor“, bemängelt er die aktuelle Situation und verweist auf die zahlreichen qualifizierten Übungsleiter*innen im Vereinssport. Er liebt den Vereinssport und hebt nach den negativen Erfahrungen vor allem einen positiven Moment während der Pandemie hervor. „Wir haben uns im Freien auf der Rasenfläche vor der Halle getroffen, die Übungsstunde eisern durchgezogen und



uns im wahrsten Sinne des Wortes im Dreck gewühlt“, erinnert sich der 63-jährige lachend zurück.

„Ich komme jeden Donnerstag sehr gerne in die Halle“

Die typische Übungsstunde beginnt mit einem spielerischen Element, um für gute Laune und ausreichend Aktivierung des Körpers zu sorgen. Darauf folgend werden Kräftigungs- und Koordinationsübungen durchgeführt. Zum Abschluss gibt es immer eine Entspannungsübung. Hierbei variiert der Übungsleiter gerne zwischen Traumreisen, aktiven An- und Entspannungen der Muskeln oder autogenen Trainingseinheiten, also einer Art der Selbsthypnose. „Ich möchte dadurch

den Leuten vor allem ein gutes Gefühl mit nach Hause geben“, ergänzt der Personal Trainer.

Kursteilnehmerin Ira ist bereits mehr als 10 Jahre dabei. Gerade der Rücken und die Schultern waren ihre Schwachstellen, die sie mithilfe des Kurses jedoch stärken konnte. „Das ganzheitliche Training aus simultanen Gleichgewichts- und Kraftübungen macht es für mich besonders interessant“, erklärt sie. Im Speziellen die lustigen und aus der Jugend bekannten Aufwärmübungen bereiten Ira viel Freude. „Da darf man einfach mal wieder Kind sein“, freut sie sich.

Zukünftig hofft Armin, dass wieder mehr Menschen seinen Kurs besuchen, um ein lebendigeres Miteinander zu schaffen und vielleicht wieder auf zwei Kurse pro Woche aufstocken zu können. „Es ist nie zu spät, mit dem Training der Wirbelsäule bzw. des gesamten Körpers zu beginnen“, motiviert er abschließend.



Hast du Interesse am Präventionskurs Wirbelsäulengymnastik bekommen?

Der Kurs findet jeden Donnerstag von 17:30 bis 18:30 Uhr in der Sporthalle von inBetrieb in Hechtsheim (Carl-Zeiss-Straße 2) statt und ist auch für Nichtmitglieder des Vereins geöffnet. Die Kursgebühr beträgt 140 Euro für 12 x 60 Minuten Training, wobei je nach Krankenkasse diese Kosten vollständig übernommen werden können.

Kontakt:
info@fitundgesundhechtsheim.de
 06131 504247

Sauerstoff ist für den Körper überlebenswichtig. Doch was ist, wenn die Sauerstoffzufuhr nicht ausreichend möglich ist? Der Verein „Gesundheit für Alle Universität Mainz“ setzt bereits seit über 40 Jahren an diesem Punkt an und hat es sich nicht nur im Lungensport zur Aufgabe gemacht, allen Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden Unterstützung auf dem Weg zurück zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit zu bieten. Gerade die Verbindung mit der Uni Mainz und die Verzahnung von wissenschaftlicher Theorie mit der Praxis der Übungsstunde ist ein großer Vorteil. Vincent Weber vereint diese beiden Aspekte als wissenschaftlicher Mitarbeiter der Uni sowie Übungsleiter des Lungensportangebots in einer Person. Der Sportwissenschaftler fand seinen Weg in den Lungensport bis hin zur Übungsleitung über eine Hospitation im Rahmen seines Masterstudiums.



EINE BEWUSSTE ATMUNG FÜR EIN LEBEN IN VOLLEN ZÜGEN

**Professionelles Lungentraining beim Verein
„Gesundheit für Alle Universität Mainz“**

Peak-Flow Meter, Atemhilfsmuskulatur & Kontaktatmung

Die Übungsstunde beginnen die Patient*innen immer mit einer Messung der Ausatemkraft mithilfe eines Peak Flow Meters. Hierbei wird in das handliche Messgerät schlagartig ausgeatmet. „Dieser Parameter hilft den Patient*innen die Veränderung der Atemhilfsmuskulatur und die Verengung der Atemwege im Verlauf der Wochen selbst zu erkennen“, erklärt Vincent. Für ihn gibt der Wert Aufschluss darüber, ob er den Menschen langfristig helfen kann oder ob der (erneute) Besuch bei einem Lungenfacharzt notwendig ist.

Die Atemhilfsmuskulatur besteht aus Muskeln, die bspw. das Zwerchfell unterstützen. Sie lässt sich mithilfe der Kontaktatmung trainieren. Bei dieser speziellen Atemtechnik atmet man zunächst durch die Nase tief in den Bauch ein, als würde man den Bauch aufpumpen wollen. Darauf folgend und ohne Ausatmung wird zusätzlich in die Lunge eingeatmet, sodass sich Bauch und Brustkorb heben. Abschließend kann über den Mund die gesamte Luft ausgeatmet werden. Hierbei ergänzt Vincent, dass man auf die Lippenbremse achten sollte. Als würde man heißes Essen kühlen wollen, pumpt man dabei die Backen mit Luft voll und presst diese durch fast geschlossene Lippen raus. „Dank dieser Atemtechnik verlangsamt man den Atemzyklus, atmet deutlich tiefer ein und steigert durch die Lippenbremse den kurzfristigen Druck in der Lunge. Das verhindert, dass die Bronchien einfallen und Atemnot entsteht“, erklärt der Sportwissenschaftler.

Als weiteren Teil der Übungsstunde folgt ein allgemeines Warm-Up, um

durch leichte Bewegung das Herz-Kreislauf-System inklusive der Lunge auf die Belastung vorzubereiten. Im Hauptteil werden Kraft- und Ausdauerübungen angewandt, bevor es in verschiedene Atemtechniken übergeht. Zum Abschluss stehen beim Cool-Down die Themen Mobilisierung, Dehnung und allgemeine Entspannungsübungen im Vordergrund. „Mir gefällt vor allem das Miteinander und der Spaß in unserem Kurs“, schwärmt Kursteilnehmerin Christine. Sie ist Asthmatikerin und appelliert an die Lungenärzte, den Patient*innen Kurse wie diesen zu verschreiben, da sie selbst bereits Verbesserungen der Leistungsfähigkeit der Lunge spüren konnte.

„Eine gesunde Lunge ist für uns alle essenziell“, ergänzt Vincent. „Durch die Aufnahme von Sauerstoff ist der Körper erst handlungsfähig und alle Organe können ausreichend versorgt werden“, führt er weiter aus. Sein Fachgebiet der Wissenschaft zeigt, dass körperliche Aktivität eindeutig einen positiven Effekt für einen besseren Gesundheitszustand hat – sowohl präventiv als auch in der Rehabilitation. Gerade der Lungensport wirkt dabei fördernd auf die Leistungsfähigkeit, die Verbesserung der Atemnot und die gesundheitsbezogene Lebensqualität ein. Im Alltag sollte man jedoch nicht ausschließlich den Fokus auf Lungenübungen legen, sondern vielmehr das gesamte Herz-Kreislauf-System in Bewegung bringen. „Kleinere Strecken zu Fuß können schon helfen, das Leistungsvermögen des Herz-Kreislauf-Systems zu steigern“, motiviert der Sportwissenschaftler.

In der Theorie hat der jüngste Teilnehmer, Michael, das Thema schon vielfach im Rahmen seines Masterstudiengangs Gesundheitsförderung und Therapie durch den Sport an der Uni Mainz behandelt. Zurzeit ist er Hospitant bei Vincent und besucht die Lungensportgruppe regelmäßig. „Das hilft mir enorm,

praktische Erfahrungen als Ergänzung zur Theorie machen zu können“, erklärt er. Auch dank der positiven Erfahrungen anderer Kommiliton*innen hat er sich direkt für das Angebot entschieden.

Lungentraining als Sturzprophylaxe

Dieses Angebot wirkt auch positiv auf die Funktionsfähigkeit der Lunge im fortgeschrittenen Alter, da die ohnehin abnehmende Bewegungszeit im Alltag durch eine mangelhafte Lunge verstärkt wird. „Der menschliche Körper ist auf Effizienz getrimmt, was in diesem Fall einen Abbau der Muskulatur bedeutet, wodurch sich die Sturzgefahr erhöht“, erklärt Vincent.

Ebenfalls positiv blickt er auf einige emotionale Momente im Rahmen seiner Übungsleiter Tätigkeit zurück. Ganz besonders im Kopf geblieben ist ihm hierbei ein Patient mit einer schwerwiegenden Lungenkrankheit, der auf Sauerstoffgerät und Rollator angewiesen war und dank des Lungentrainings nach wenigen Wochen bereits den Rollator bei Seite lassen konnte. „Damit geben wir ein Stück Selbständigkeit und vor allem Lebensqualität an die Patient*innen zurück“, erklärt er seine Motivation für seine Tätigkeit.

Auch wenn der Verein zurzeit bereits eine lange Warteliste für den Lungensport führt und keine weiteren Teilnehmer*innen aufnehmen kann, ermutigt Vincent, Lungensportangebote wahrzunehmen. „Es ist immer ein sehr herzliches Miteinander, was die Patient*innen und ich ganz besonders schätzen“, schwärmt der Übungsleiter. Zukünftig wünscht er sich weitere Übungsleiter*innen, um mehr Trainingsangebote schaffen und möglichst vielen Menschen helfen zu können.

ERSTMALS ÜBER 300.000 MITGLIEDER IN DEN RHEINHESSENISCHEN SPORTVEREINEN

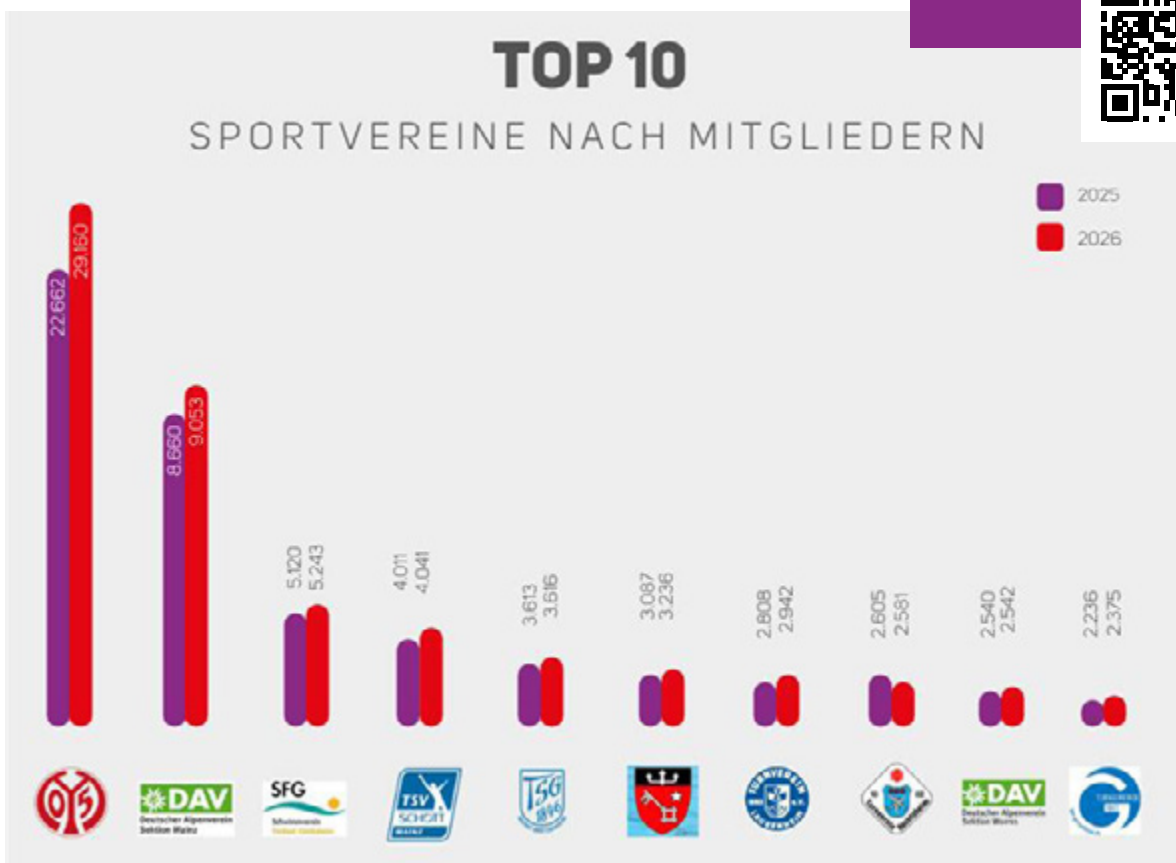
Vorjahresrekord erneut gebrochen

Nach den Rekordzahlen in den vergangenen beiden Jahren war die Spannung groß, ob auch in diesem Jahr neue Höchstwerte folgen.

Die Mitgliederzahlen in den rheinhessischen Sportvereinen sind durch einen Zuwachs von über 6.000 Mitgliedern erneut auf einem sehr hohen Niveau. Somit sind in den letzten vier Jahren über 35.000 neue Mitglieder in die rheinhessischen Sportvereine eingetreten.

Nachdem in den vergangenen Jahren ein Rückgang der Sportvereine zu verzeichnen war, bewegte sich die Anzahl der Vereine in diesem Jahr konstant. Die weiter steigenden Mitgliederzahlen sind vor allem auch an den zehn mitgliedsstärksten Vereinen in Rheinhessen deutlich zu erkennen:

Die gesamte Auswertung der Bestandsmeldung 2026 inklusive Vergleich der größten Fachverbände, Mitgliederentwicklung nach Alter, Geschlecht und Sportkreis sowie die Vergleiche zum Vorjahr findet ihr hier:





STERNE DES SPORTS

Die Welt zu einem
besseren Ort machen,
geht am besten gemeinsam.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Bewerben Sie sich bis zum 30. Juni 2026 online und gewinnen Sie mit Ihrem Verein bis zu 14.500 Euro! Mit den „Sternen des Sports“ zeichnen wir gesellschaftlich engagierte Sportvereine aus. Tipps für Ihre erfolgreiche Bewerbung erhalten Sie hier:

Volksbank Darmstadt Mainz: anna.velden@volksbanking.de
volksbanking.de/sterne

Volksbank Alzey-Worms: heike.ahlert@vb-alzey-worms.de
vb-alzey-worms.de/sterne-des-sports

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE

KOOPERATIONSSPIELE ALS SCHLÜSSEL ERFOLGREICHER TEAMENTWICKLUNG

Budenheim
4 LE
Samstag, 18. April 2026
9:00 – 12:00 Uhr
20 €
KS2026-SJ-21

Im Vordergrund dieser Veranstaltung stehen die vier Teamphasen von Tuckman: Forming, Storming, Norming und Performing. Wir bieten einen theoretischen Hintergrund und thematisieren verschiedene Team- und Kooperationsspiele, die ihr selbst ausüben werdet. Zudem zeigen wir, wie man die Spiele an die Bedürfnisse der Gruppe anpassen kann. Abschließend reflektieren wir gemeinsam die Erfahrungen und Erkenntnisse, die ihr während der Fortbildung gesammelt habt. Stärkt eure Teamkompetenz!



DIE EIGENE RESILIENZ STÄRKEN – MENTALE GESUNDHEIT FÜR ÜBUNGSLEITENDE/ JUGENDLEITER*INNEN

Online
4 LE
Dienstag, 21. April 2026
18:00 - 21:00 Uhr
20 €
OW2026-SB-002

Steht auch ihr als Übungsleitende oft unter hohem Stress? Dieses Online-Seminar zeigt, wie ihr langfristig gesund, souverän und motiviert bleibt. Mit Theorie, praktischen Übungen zu Achtsamkeit, Atemtechnik und Kurzentspannung sowie Erfahrungsaustausch stärkt ihr eure Selbstwahrnehmung, erkennt Grenzen und lernt Strategien für Stressregulation und bessere Selbstorganisation im Vereinsalltag.

ÜBUNGSLEITER- ASSISTENT*IN ZERTIFIKAT

Mainz
30 LE
Freitag, 24. April 2026 – Sonntag,
17. Mai 2026
45 €
AZ2026-SJ-01

Das Zertifikat als ÜL-Assistent*in richtet sich an angehende Übungsleiter*innen zwischen 13 und 18 Jahren. In 30 Lerneinheiten wird ein praxisnaher Einstieg in die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Sportverein gegeben, um so vielleicht im nächsten Schritt alleinverantwortlich vor Gruppen stehen zu können. Die Mitgestaltung von Trainingseinheiten, das Anleiten von Spielen sowie das Beachten rechtlicher Grundlagen sind die Kerninhalte der Einstiegsausbildung und orientieren sich an der DOSB Übungsleiter C-Lizenz Breitensport (Profil Kinder & Jugendliche). Lediglich vier Termine inklusive E-Learning sorgen für eine niedrigrschwellige Teilnahme.

Präsenztermine: 24.04. – 25.04. & 01.05. – 02.05.

Selbstorganisiertes eLearning und Online-Aufgaben: 25.04. – 17.05.



VOM EVENT ZUM ENGAGEMENT – SO GEWINNT DER VEREIN NEUE EHRENAMTLICHE DURCH VOLUNTEERING

Online
4 LE
Montag, 27. April 2026
18:00 - 21:00 Uhr
20 €
OW2026-SJ-022

Warum boomt Sport-Event-Volunteering, während Vereine händeringend nach Ehrenamtlichen suchen? Im interaktiven Online-Workshop beleuchten wir aktuelle Zahlen, Motive und Trends rund um das Engagement bei Sportgroßveranstaltungen. Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie sich diese Begeisterung auf Vereine übertragen und Ehrenamtsstrukturen langfristig stärken lassen. Jetzt Impulse für die Zukunft des Ehrenamts setzen!

VINYASA-YOGA KOMPETENT ANLEITEN

Mainz
4 LE
Mittwoch, 29. April 2026
18:00 - 21:00 Uhr
20 €
KS2026-SB-02

Ihr praktiziert bereits regelmäßig Yoga und möchtet lernen, selbst Vinyasa-Yoga zu unterrichten? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für euch. Ihr erfahrt, wie ihr eine Yogastunde sinnvoll aufbaut, Teilnehmer*innen sicher anleitet, unterstützt und korrigiert. So stärkt ihr eure Kompetenz, Sicherheit und Klarheit in der Rolle als Kursleiter*in und legt die Basis für authentischen, fließenden Yoga-Unterricht.



KONZENTRATION & KONZENTRATIONS- TECHNIKEN

Online
3 LE
Dienstag, 5. Mai 2026
18:30 - 20:45 Uhr
15 €
OW2026-SJ-023

Entdeckt die Bedeutung von Konzentration im Sport und warum sie eine zentrale Rolle für euren Erfolg spielt. In dieser Veranstaltung erlernt ihr kurzfristige Techniken zur sofortigen Verbesserung der Konzentration sowie langfristige Strategien für nachhaltige Leistungssteigerung. Zudem wird euch gezeigt, wie ihr diese Techniken effektiv in euren Trainingsalltag integrieren könnt.



KURZ ZUM SPIELEN RAUS - EIN URBAN GAME WORKSHOP

Mainz
8 LE
Samstag, 9. Mai 2026
09:00 - 16:00 Uhr
40 €
TS2026-SJ-10

Raus aus dem Alltag, rein ins Spiel! In diesem Workshop wird die Stadt zum Abenteuerspielplatz: Von klassischen Bewegungs- und Kreispielen über interaktive City-Rätsel bis zu Zombie Runs oder Alternate Reality Games ist alles dabei. Spielerisch werden Mechaniken entdeckt, ausprobiert und direkt in die eigene Praxis übertragen – als Aufwärmung, Teamaktion oder einfach „just for fun“. Bewegung, Kreativität und jede Menge Spielspaß stehen im Vordergrund, während neue Ideen für die Arbeit mit Jugendlichen entstehen.



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN - AUSBILDUNG ZUR PRÜFBERECHTIGUNG MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Mainz
8 LE
Samstag, 30. Mai 2026
09:00 - 16:00 Uhr
40 €
DSA2026-SB-04

Ein Klassiker, der nie aus der Mode gerät – das Deutsche Sportabzeichen begeistert seit über 100 Jahren jedes Jahr über 500.000 Sportler*innen. Die Sportabzeichen-Prüfungen für Menschen mit Behinderungen dürfen nur von speziell ausgebildeten Prüfer*innen mit dieser Prüfberechtigung „Behindertensport“ abgenommen werden. Dieser Lehrgang richtet sich an Sportabzeichenprüfer*innen, die diese Prüfberechtigung erhalten möchten.



ERSTE-HILFE-KURS FÜR ÜBUNGSLEITENDE/ JUGENDELEITER*INNEN

Mainz
9 LE
Samstag, 20. Juni 2026
09:00 - 17:00 Uhr
40 €
TS2026-SB-02

In diesem Workshop erlernt ihr kompakt und praxisnah den sicheren Umgang mit medizinischen Notfällen im Trainings- und Wettkampftag. Ihr erkennt Gefahren früh, leistet wirksame Erste Hilfe, beherrscht Blutungs- und Bewusstlosigkeitsmanagement und übt die Reanimation und die Benutzung eines AED. Alles im Sportkontext zur Auffrischung eurer Kenntnisse im Bereich Erste-Hilfe.



Jetzt QR-Code scannen oder Kasten anklicken und online anmelden.

UMGANG MIT VERHALTENS- AUF- FÄLLIGEN KINDERN

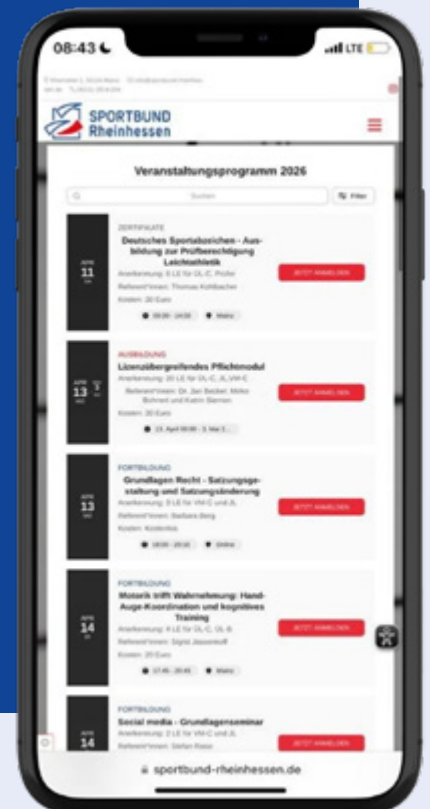
Online
3 LE
Dienstag, 19. Mai 2026
18:30 - 20:45 Uhr
15 €
OW2026-SJ-024

Von Unaufmerksamkeit, über auffälligen Bewegungsdrang bis hin zu geringer Frustrationstoleranz: Kinder können durch auffälliges Verhalten den Ablauf eines Trainings durcheinanderbringen. Dies kann häufig zu Frust auf Seiten der Übungsleiter*innen führen. Wie es erst gar nicht zu einem solchen Frust kommt und wie der richtige Umgang mit auffälligen Kindern gelingen kann, wird euch mit vielen Fallbeispielen gezeigt.

KOORDINATIONS- TRAINING UND GLEICHGE- WICHTSSCHULUNG ALS STURZPROPHYLAXE

Mainz
4 LE
Dienstag, 9. Juni 2026
17:30 - 20:45 Uhr
20 €
KS2026-SB-03

In dieser Fortbildung lernt ihr die Bedeutung von Koordination und Gleichgewicht für die Sturzprophylaxe kennen. Sturzprophylaxe hört sich nach höherem Alter an, sollte jedoch bereits in der Jugend angewandt werden. Neben der theoretischen Einführung in das Thema werden im Anschluss gezielt praktische Übungen durchgeführt und der Übertrag zur Umsetzung in den Alltag geschaffen.



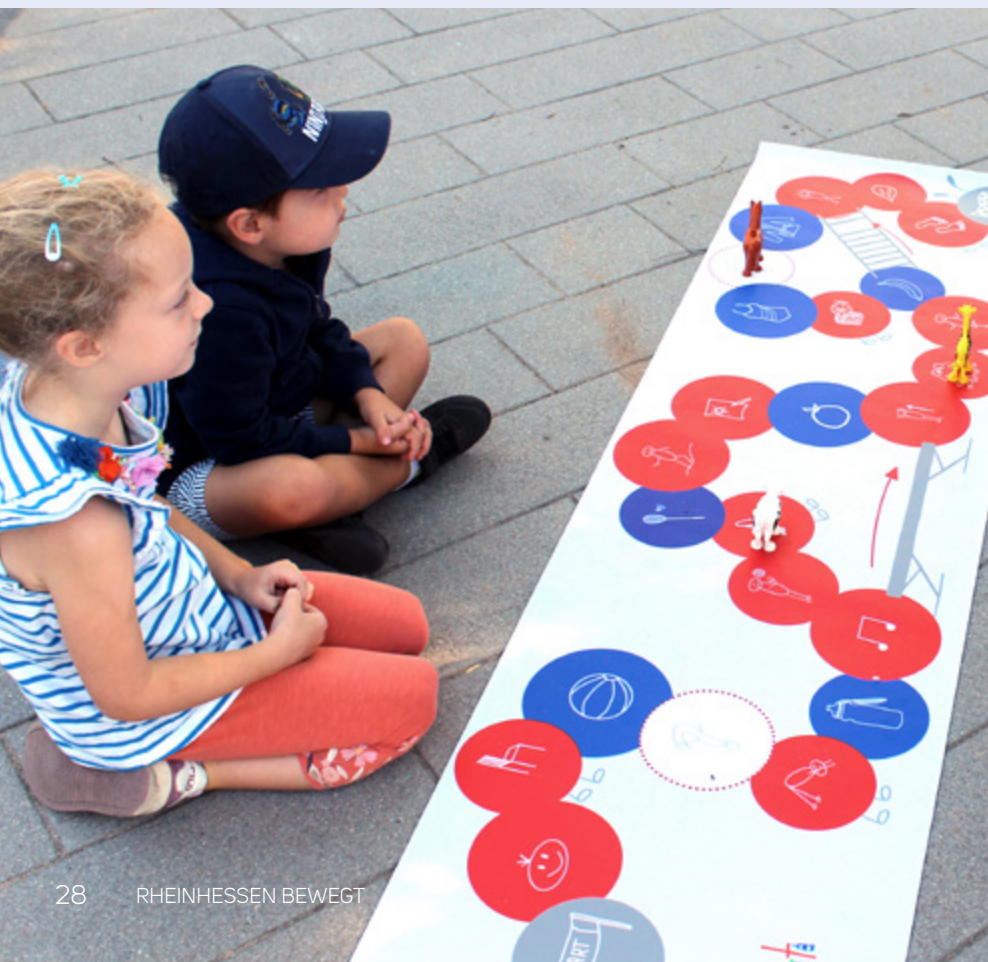
Raupe ImmerSport

Das Bewegungsspiel des Sportbundes Rheinhessen

Spaß am Sport vermitteln, zu Bewegung motivieren und zu begeistern sind zentrale Anliegen des Sportbundes Rheinhessen. Deshalb haben wir – kofinanziert von der EU – das Bewegungsspiel „Raupe ImmerSport“ konzipiert.

Mit dem Spiel möchten wir die Themen Sport, Bewegung und Gesundheit transportieren.

Die „Raupe ImmerSport“ ist eine bunte Mischung aus „Spiel des Lebens“, „Activity“, „Tabu“ und „Leiterspiel“, sodass für jedes Kind etwas dabei ist. Auf dieser robusten und wasserabweisenden PVC-Spielpläne kann das Spiel draußen und drinnen gespielt werden. Das Spiel eignet sich sowohl für eure Übungsstunde als auch für Freizeitangebote im Verein.



Passend zur Spielpläne gibt es weitere Ideen für Projektstage zum Thema Sport, Ernährung und Gesundheit für Kinder und Jugendliche. Darüber hinaus gibt es Bastelanleitungen, um Spielfiguren zu gestalten und die Möglichkeit das Spiel zu erweitern.

Zum besseren Verständnis gibt es für alle Felder passende Spielkarten, die die einzelnen Bewegungs- oder Wissensaufgaben erläutern. Die Raupe ImmerSport kann jederzeit und überall gespielt werden, da es nur wenige Extras braucht.

Ihr wollt auch eine kostenlose Raupe ImmerSport in eurem Verein haben? Dann meldet euch jetzt bei uns, alle Infos findet ihr hier:



ERSTE-HILFE-KURSE FÜR SPORTVEREINE

Ihr wollt eure Übungsleiter*innen oder andere Mitarbeiter*innen eures Vereins im Bereich Erste-Hilfe schulen? Dann könnt ihr ab sofort unsere Kurse für Sportvereine nutzen. In zwei Modulen, die speziell auf den Sport angepasst sind, lernt ihr die Grundlagen bei medizinischen Notfällen und den Umgang mit Verletzungen und Notfällen im Sport kennen. Mit unseren Referent*innen der Awegium GmbH haben wir ein kompetentes Team an unserer Seite, um rheinhessische Vereine sicherer zu machen. Die Erste-Hilfe-Kurse sind in zwei Module unterteilt:

- Modul I: Grundlagen zu medizinischen Notfällen im Rahmen der Übungsleiter-Tätigkeit
- Modul II: Verletzungen und Notfälle im Sport

Anerkennung: 5 LE für ÜL-C

Kosten: 20 € pro Person je Modul

Bei Interesse könnt ihr euch an uns wenden, wir koordinieren alles für euch:

Heike Franke
h.franke@sportbund-
rheinhausen.de
06131-2814 202



MODUL I

GRUNDLAGEN ZU MEDIZINISCHEN NOTFÄLLEN IM RAHMEN DER ÜBUNGSLEITER-TÄTIGKEIT

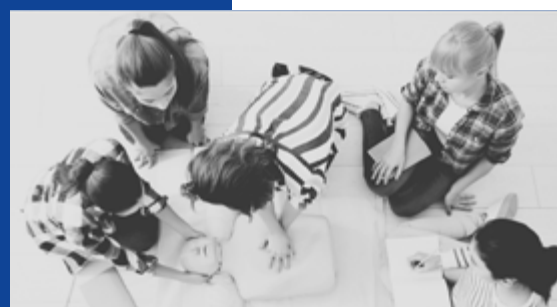
- Grundverständnis für die Gefahren einer Notfallsituation entwickeln
- Management der Akutsituation mittels eines standardisierten Protokolls beherrschen
- Effektive Erste Hilfe auch mit minimalen Hilfsmitteln leisten
- Kontrolle von massiven Blutungen beherrschen
- Erstversorgung bewusstloser Patienten durchführen
- Basisreanimation durchführen
- Anwendung eines halbautomatischen Defibrillators (AED)



MODUL II

VERLETZUNGEN UND NOTFÄLLE IM SPORT

- Management leichter und schwerer Sportverletzungen
- Vorgehen bei Zahnverlust
- Management von Traumata und Verbrennung
- Erkennen und Vorgehen bei internistischen Notfällen wie u.a. Allergie, Herzinfarkt, Schlaganfall
- Mini-Simulationen mit Verknüpfung der Inhalte des Moduls





Schon einige Minuten vor der Rehasport Stunde hört man den regen Austausch der Kursteilnehmer*innen. Es geht um vielfältige Themen wie weitere Unterstützungsmöglichkeiten, Tipps und Tricks für den Alltag und vieles mehr. Auch Übungsleiter Matthias Engel beteiligt sich gerne an den Gesprächen oder erhält im Einzelgespräch private Details der Demenz-Erkrankten, um sein Training besser abstimmen zu können. Der 37-jährige Sportwissenschaftler ist eben nicht nur Übungsleiter, er ist Vertrauensperson.

SPORT TROTZ(T) DEMENZ

Gemeinsam stark bei der TG Worms



Seit drei Jahren ist er bei der Turngemeinde Worms angestellt und seit einem Jahr leitet er das Demenz-Rehasport Angebot. Die Idee zur Gründung des Angebots entstand im Zuge der Planung des Welt-Alzheimer-tages. Die Alzheimer-Gesellschaft Rheinland-Pfalz fragte hierzu die TG Worms an und gemeinsam wurde das Projekt „Sport trotz(t) Demenz“ ins Leben gerufen. Sechs Personen nehmen zurzeit an dem Kursangebot teil. Willy ist einer davon. Er schläft durch seine Erkrankung bis zu 18 Stunden pro Tag. Der Rehasport von Matthias ist eins der wenigen Angebote, die Willy weiterhin besuchen kann und möchte. Seine Frau Gerry begleitet ihn zu diesen Übungsstunden, so wie es viele andere Partner*innen machen. „Willy ist mein Partner und mein bester Freund. Er macht immer noch so viel Blödsinn wie früher“, schwärmt sie lächelnd von ihrem Mann, während die beiden Händchen haltend vor der Kamera stehen und sich gegenseitig Sicherheit geben. Willy kontert mit einer Grimasse und ergänzt, dass es „die besondere Gemeinschaft“ ist, was er so sehr schätzt. Auch an die gemeinsamen Weihnachtsfeiern in der Sporthalle denkt Gerry gerne zurück.

„Im Verein hast du immer deine gewohnte Gruppe, das ist ein großer Vorteil“

Um den Rehasport Kurs von Matthias besuchen zu können, brauchen die Teilnehmer*innen eine attestierte Demenz. Eine Vereinsmitgliedschaft ist keine Voraussetzung und die Kosten übernimmt die Krankenkasse in den meisten Fällen zumindest teilweise, vielleicht sogar in voller Höhe. Das Ziel ist es, den Körper allgemein zu stärken, Muskeln

zu kräftigen und Gelenke zu bewegen. Für die Prävention von Demenz gelten dabei bekannte Muster: soziale Kontakte pflegen, auf eine ausgewogene Ernährung achten und für ausreichend Bewegung sorgen. Gerade für den sozialen Austausch und die Bewegung ist der Vereinssport bestens geeignet, da die Gruppe größtenteils gleichbleibend ist und so ein soziales Gefüge entstehen kann. „Der Austausch und die Teilnahme innerhalb der Gruppe ist fantastisch und herzerwärmend – wie in einer kleinen Familie“, schwärmt Matthias.

„Bewegung hilft, ganz egal wie“

Die Turngemeinde, die unter anderem auch bereits das Qualitätssiegel seniorenfreundlicher Sportverein erhalten hat, baut darüber hinaus einzelne Übungen zur Prävention von Demenz in die weiteren Sportangebote im Wochenverlauf mit ein. Das bestätigt sich auch durch sportwissenschaftliche Ergebnisse. „Alles, was beide Hirnhälften miteinander verbindet, beugt einer Demenz-Erkrankung vor. Das kann Klavier spielen, Sprache lernen oder auch eine komplexe, koordinative Übung sein“, ergänzt der Sportwissenschaftler. Im Alltag kann man bekannte Übungen, wie das gleichzeitige Kreisen einer Hand auf dem Kopf in Verbindung mit Klopfen der anderen Hand auf dem Bauch ganz einfach einbauen und beliebig durch Bewegungen der Beine erweitern. „Je mehr das Gehirn angestrengt wird und je mehr Konzentration aufgebracht werden muss, desto besser“, fasst der Übungsleiter zusammen.

Die Erkrankung an Demenz kann dabei auf unterschiedliche Art und Weise erfolgen. Das kann bspw. die Alzheimer-Demenz sein, bei der Nervenverbindungen blockiert werden oder auch die vaskuläre Demenz, wofür Durchblutungsstörungen der Grund sind.

„Der Zusammenhalt im Demenz-Rehasport ist außergewöhnlich“

„Die kognitiven Einschränkungen resultieren häufig auch in motorischen Limitationen“, erklärt er. Das spiegelt sich darin wider, dass Matthias animiert, das linke Bein zu heben, aber die Kursteilnehmer*innen teilweise das rechte Bein in Bewegung bringen. Auch die Feinmotorik leidet häufig unter den Folgen einer Demenz-Erkrankung. In der Umsetzung geht es ihm daher hauptsächlich darum, dass alle überhaupt in Bewegung kommen, und dabei ist es nicht ganz so wichtig, ob das rechte oder linke Bein angehoben wird.

Die Übungsstunde ist dabei klassisch in Erwärmung, kräftigender Hauptteil und Dehnübungen zum Abschluss aufgebaut, wobei die einzelnen Übungen viel auf Koordination und Aktivierung beider Hirnhälften ausgelegt sind. „Im Rehasport geht es darum, die noch vorhandene Gehirnmasse bestmöglich zu fordern, um den weiteren Abbau zu verlangsamen“, erläutert der 37-jährige.

Abschließend ermutigt er im Falle einer Erkrankung im persönlichen Umfeld oder bei einem selbst zur Enttabuisierung von Demenz und zur Suche nach Angeboten wie seinem. „Es gibt keinen Grund, sich für Demenz zu schämen, denn man kann nichts dafür, dass man daran erkrankt. Seid also mutig, tauscht euch aus und besucht gerne unser Angebot“, so der Übungsleiter der TG Worms.

ADHS IM KINDES- UND JUGENDALTER: MEHR FREIRAUM STATT KRITIK

Verständnis, Struktur und Sport können helfen, Stärken sichtbar zu machen

Unruhe im Training, impulsive Reaktionen im Wettkampf, schnelle Frustration bei Niederlagen - im Vereinsalltag begegnen Trainer*innen immer wieder Kindern und Jugendlichen, die „anders“ reagieren. Schnell fällt dann das Stichwort ADHS. Doch was verbirgt sich wirklich dahinter und wie kann der Sport unterstützen?

Mit genau diesen Fragen beschäftigt sich Lea Haupt in ihren Workshops - unter anderem zu Autismus, Medienpädagogik und Inklusion. Darüber hinaus arbeitet sie als Psychologin und im psychologischen Dienst einer Einrichtung für Menschen mit Beeinträchtigungen. In ihrer Arbeit begegnet ihr das Thema ADHS und vor allem die vielen Missverständnisse, die damit verbunden sind.

Was im Gehirn passiert: Keine Frage der Disziplin

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-beziehungsweise Hyperaktivitätsstörung und wird offiziell als neurobiologische Entwicklungsstörung eingeordnet. „Es ist meistens kein Disziplinproblem. Vielmehr hängen die Schwierigkeiten mit Abläufen im Gehirn zusammen“, betont Haupt. Im Gehirn kommunizieren Nervenzellen über chemische Stoffe miteinander. Diese Stoffe kann man sich wie Boten vorstellen, die Informationen von einer Zelle zur nächsten weitergeben. Konkret geht es um eine veränderte Regulation der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin im Gehirn. Diese beeinflussen unter anderem Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und Antrieb.

Wichtig ist der Psychologin vor allem die frühe Aufklärung: Je eher Kinder und Jugendliche verstehen, was hinter bestimmten Verhaltensweisen steckt, desto besser können negative Folgen verhindert werden. Ohne dieses Wissen erleben Betroffene lediglich stumpfe Korrekturen sowie Kritik und das Gefühl, nicht ins System zu passen. „Fehler werden immer rot markiert, jedoch werden nie alle richtigen Dinge grün markiert“, kritisiert die systematische Therapeutin die fehlende Unterstützung für Kinder mit ADHS.



Jungen laut, Mädchen leise: Verbreitete Irrtümer über ADHS

Ein weitverbreitetes Vorurteil ist, dass ADHS vor allem Jungen betrifft, da Jungen ihre Symptome häufiger nach außen zeigen. Dies kann beispielsweise durch motorische Unruhe oder impulsives Verhalten geschehen, was schneller als störend wahrgenommen wird. Bei Mädchen äußert sich ADHS oft leiser, beispielsweise durch innere Unruhe, Tagträumerei oder starke Gedankensprünge. Dadurch bleiben sie meistens unerkannt, obwohl die Häufigkeit insgesamt vergleichbar ist. Ebenso kritisiert Lea die Annahme, dass heute alle ein bisschen ADHS haben. Zwar kennt jede*r Momente von Unkonzentriertheit, doch ADHS betrifft lediglich etwa fünf Prozent der Kinder und Jugendlichen und ist deutlich mehr als gelegentliches Vergessen oder Zappeligkeit.

Betroffene berichten von einer Art innerer Blockade, wenn Aufgaben anstehen, manche sprechen gar von einer „ADHS-Paralyse“. Das hat nichts mit mangel-

der Motivation zu tun. Vielmehr fehlt in diesen Momenten schlicht die notwendige Aktivierung des Gehirns. Gleichzeitig erleben viele Kinder mit ADHS ihre Emotionen deutlich intensiver. Kritik trifft sie daher stärker und Ungerechtigkeit wird sensibler wahrgenommen. Die Psychologin beobachtet immer wieder einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn bei betroffenen Kindern: „Die Kinder nehmen Unfairness oft intensiver wahr als andere. Das kann dazu führen, dass sie schneller frustriert oder wütend sind, weil es ihnen manchmal schwerfällt, ihre Emotionen gut zu regulieren.“

Früh verstehen statt ständig korrigieren

Bleibt ADHS über lange Zeit unerkannt oder erleben Kinder überwiegend negative Rückmeldungen, kann das langfristige Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Das Risiko für Begleiterkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Essstörungen oder Substanzmissbrauch steigt. Hinzu kommt oft eine

fragile Selbstwertentwicklung durch die ständige Erfahrung, „nicht richtig“ zu sein.

Gerade hier kann der Sport eine enorme Hilfestellung bieten. Bewegung setzt Dopamin frei – genau den Botenstoff, der bei ADHS eine zentrale Rolle spielt. „Jede Form von Sport ist förderlich“, sagt Haupt. Gleichzeitig bietet ein Verein Struktur, Gemeinschaft und unmittelbare Erfolgserlebnisse. Entscheidend ist jedoch ein Umfeld, das nicht ausschließlich Defizite in den Blick nimmt, sondern gezielt Stärken erkennt und fördert.

Für Lea Haupt ist ADHS keine reine Defizitbeschreibung, sondern Ausdruck von Neurodiversität - einer natürlichen Vielfalt menschlicher Gehirne. „Es kommt einfach darauf an, in welcher Umgebung man sich entwickelt. Das ist wie bei einer Pflanze, die auch nur blühen kann, wenn der Boden entsprechend nährstoffreich und förderlich ist“, so die Psychologin. Ein wertschätzendes, flexibles Umfeld kann darüber entscheiden, ob ein Kind die persönlichen Stärken entfalten kann oder ständig an Grenzen stößt.

Konkrete Ansätze für Trainer*innen:

1

Mehr Wertschätzung und weniger Korrektur

Lob für kleine Fortschritte stärkt Selbstvertrauen und motiviert nachhaltig.

2

Bewegung zulassen

Wenn längere Erklärungen notwendig sind, können kleine Hilfsmittel wie Stressbälle oder einfache Bewegungsmöglichkeiten helfen, die Aufmerksamkeit zu halten. Nicht jedes Kind muss gleich lange stillstehen können.

3

Verantwortung übertragen

Einbindung des Kindes als Co-Trainer*in und Hilfestellungen geben lassen oder kleine Aufgaben übertragen - Das schafft Zugehörigkeit und Erfolgserlebnisse.

4

Pausen ermöglichen

Bei Reizüberflutung helfen kurze Auszeiten. Differenzierung statt Gleichbehandlung um jeden Preis ist hier entscheidend.

5

Emotionale Unterstützung („Koregulation“) anbieten

Gerade im Wettkampf erleben viele Kinder mit ADHS Niederlagen besonders intensiv. Gewinnen wirkt stark motivierend, wohingegen Verlieren frustrierend wirkt. Hier braucht es Begleitung im Umgang mit Emotionen

DER VEREIN ALS GESUNDHEITSMOTOR

Präventionsangebote für starke Gemeinschaften

O b Laufen, Tanzen, Spielen oder Wettkämpfe: Sportvereine bringen Menschen aller Generationen in Bewegung. Sie sind Orte der Begegnung, des sozialen Lernens und der Integration – und längst auch wichtige Partner in der Gesundheitsförderung. Gemeinsam mit dem Sportbund Rheinhessen unterstützt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland Vereine dabei, ihre Mitglieder nachhaltig gesund und leistungsfähig zu halten.

Im Rahmen von Gesundheitspartnerschaften bietet die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland ein vielfältiges Prä-

ventionsangebot speziell für Vereine. Ziel ist es, Bewegung, Ernährung und Gesundheitswissen praxisnah und alltagstauglich in das Vereinsleben zu integrieren. Neben motivierenden Gruppenangeboten kommen moderne, computergestützte Analyseverfahren zum Einsatz. Bereits nach rund 15 Minuten erhalten Teilnehmer*innen erste Ergebnisse sowie individuelle Empfehlungen durch qualifizierte AOK-Gesundheitscoaches.

Die Angebote richten sich an Vereine jeder Größe und Sparte. Von Basis-Modulen über Workshops und Impuls-

vorträge bis hin zur Unterstützung bei Vereins- und Sportfesten – gemeinsam mit den Verantwortlichen vor Ort wird ein passender Angebots-Mix entwickelt. So wird der Verein gezielt als Gesundheitsort gestärkt.

AOK Rheinland- Pfalz/Saarland unterstützt Sportvereine





Ein wichtiger Baustein der Zusammenarbeit ist die Qualifizierung von Trainer*innen und engagierten Vereinsmitgliedern. Der Sportbund Rheinhessen bietet in Zusammenarbeit mit der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland Online-Workshops zu verschiedenen Gesundheitsthemen an, die von qualifizierten Gesundheitscoaches der AOK begleitet werden. Ergänzend dazu übernimmt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland die Kosten der Erste-Hilfe-Kurse des Sportbundes Rheinhessen für Teilnehmer*innen aus Vereinen mit bestehender Gesundheitspartnerschaft. Auf diese Weise werden sowohl Gesundheitskompetenz als auch Sicherheit im Vereinsalltag gezielt gestärkt.

Die Kernangebote der Präventionsarbeit umfassen unter anderem Faszientraining zur Verbesserung von Mobilität und Beweglichkeit, Functional Fitness zur Stärkung von Herz-Kreislauf-System

und Ausdauer sowie fundierte Module zur sportgerechten Ernährung. Ergänzt werden diese Angebote durch Screenings, Impulsvorträge, Praxisseinheiten und kostenfreie Online-Seminare, die wertvolle Impulse für eine gesundheitsorientierte Trainingsgestaltung liefern.

Eine lohnenswerte Gesundheitspartnerschaft

Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland versteht sich dabei als verlässlicher Partner des organisierten Sports – mit dem gemeinsamen Ziel, Vereine zu stärken, Mitglieder zu begeistern und Gesundheit langfristig zu fördern.

Vereine, die ihre Gesundheitsangebote stärken möchten, können sich direkt an die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland wenden:

Matthias Erdmann
Ansprechpartner Prävention
im Verein
06351 1316-31168
matthias.erdmann@rps.aok.de

Scannt den QR-Code, um weitere Infos zu erhalten:





LOTTO

Rheinland-Pfalz

Partner des Sports



Anbieter gem. §9 Abs. 8 GlüStV 2021. Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.
Nähere Informationen unter www.buwei.de. Hotline der BzGA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).