

Infopost

Juli 2003

Verein der Rollstuhlfahrer, Henlestr. 2c, 97074 Würzburg
Vorsitzender Werner Neckermann
☎ (0 93 05) 98 90 70

Jahreshauptversammlung

Am 6. April 2003 hat die diesjährige Jahreshauptversammlung stattgefunden. Sie hat folgende neue bzw. alte Vorstandsmitglieder hervorgebracht.

Vorsitzender	Werner Neckermann
Stellvertreter	Horst Stahl
Stellvertreter	Ingo Pfeiffer
Schatzmeister	Konstantin Gräf
Sportwart	Hermann Gabel
Schriftführerin	Renate Benkert
Beisitzer	Erika Knittel, Michaela Felix, Dietmar Träger BRK, Sportarzt

Inhalt der Infopost	
<i>Jahresrückblick</i>	2/3
<i>Rollstuhlsport</i>	4/5
<i>Internet-Tips</i>	6
<i>Schwimmsport</i>	7
<i>Info</i>	8

Der neue Vorsitzende Werner Neckermann ist 54 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Kinder. Vor seinem Unfall war er Verwaltungswirt, heute ist er Rentner. Bei einer Explosion erlitt er schwere Verbrennung und sitzt seit 1998 im Rollstuhl.

Ein neuer Stellvertreter ist Ingo Pfeiffer, 34 Jahre alt, verheiratet, und hat zwei Kinder. Von Beruf ist er Technischer Zeichner und sitzt seit 1991 im Rollstuhl.

Der Vorstand ist bemüht für alle Mitglieder da zu sein. Daher ist es sehr wichtig dass wir einen ständigen Kontakt miteinander haben. So wollen wir in diesem Jahr beginnen die Mitglieder regelmäßig auch telefonisch zu Kontakten um über die Wünsche und Nöte etwas zu erfahren.

Dazu auch gleich die Bitte an Sie alle, haben Sie Wünsche, Beschwerden oder auch Anregungen rufen Sie uns Bitte an. Wir kümmern uns darum und berichten Ihnen oder hier im Infoblatt. Wir können nur dann etwas erreichen wenn wir uns regen oder in die Öffentlichkeit gehen.

Jahresrückblick

Januar

18.01. Fasching im PGZ-Zellerau

Februar

13.-20.02. Tanzen auf Malta

März

02.03. Workshop-Seminartag für Vorstand

10.03. Rollstuhlbasketball-Spieltag in Kürnach

16.03. BVS-Bezirkstag in Hammelburg

26.03. Mitgliederversammlung im PGZ-Zellerau

April

20.04. Erste-Hilfe-Kurs im ABZ-Zellerau

28.04. Staffeltag in Bamberg

Mai

07.-10.5. E-Hockey Bundesturnier in Ladenburg

13.05. MV des Verbands der Würzburger Sportvereine

Juni

07.06. Pressegespräch – Accortag im Hotel Mercure

08.06. Rollstuhltanz in Frankfurt

15.06. Gesundheitstag der Stadt Würzburg
Auftritt der Rollstuhl-Sitztanz- und der Rollstuhl-Paartanz-Gruppe

16.06. Accortag im Hotel Mercure Auftritt der Rollstuhl-Sitztanz-Gruppe

20.06. Übungsleitertreffen mit Vorstand im Geschäftszimmer

30.06. Auftritt der Rollstuhl-Paartanzgruppe beim Stadtteilstfest Grombühl

Jahresrückblick 2002

Juli

- 02.07. Begehung des Kulturspeichers mit der Arge Würzburg
- 06.07. Auftritt der Rollstuhl-Paartanzgruppe beim Sommerfest im Altenheim St. Paul in Heidingsfeld
- 12.07. 50 Jahre VSV in der Residenz
- 13.07. Tanzworkshop in der Feggrube
- 20.07. Auftritt der Rollstuhl-Paartanzgruppe beim Sommerfest des BRK

August

- 24.08. Vorbereitungsfahrt nach Suhl

September

- 20.-22.09. Tanzworkshop in Duisburg
- 21.09. Offene Bayer. Meisterschaft im E-Rollstuhl-Hockey im Gehörlosen-Zentrum Heuchelhof
- 21./22.09. Übungsleiter-Lizenzverlängerung in Tauberbischofsheim

Oktober

- 03.10. Auftritt der Rollstuhl-Paartanzgruppe beim Bezirkssportfest in Hammelburg
- 03.10. Schiedsrichterlehrgang in Bamberg
- 19.10. Fahrt in unsere Partnerstadt Suhl
- 26.10. Rollstuhlbasketball-Spieltag in Würzburg-Feggrube

November

- 09.11. Auftritt der Rollstuhl-Paartanzgruppe beim Faschings-Eröffnungsball der Gilde Giemaul in Heidingsfeld
- 28.11. Treffen der Arge Würzburg

Dezember

- 14.12. Weihnachtsfeier in St. Josef - Grombühl

Wir danken allen Beteiligten für Ihre rege Teilnahme und wir würden uns freuen wenn unser Programm dieses Jahr wieder genauso Anklang findet.

Rollstuhlbasketball

Ein Fußgänger im Team der Rollstuhlfahrer

Die Würzburger Rollstuhl-Basketballer starten mit zwei Siegen in die Bayernliga -Saison

Würzburgs Rollstuhl-Basketballer klagen über "Nachwuchssorgen" - sowohl im Spieler- wie auch im Trainer-Bereich. Schon seit Jahren spielen sie in derselben Besetzung, würden sich aber über neue Gesichter freuen. Hoffnung liegt in einer möglichen Kooperation mit Würzburgs Basketballvereinen.

Plong. Kleng. Rtsch. Ungewöhnlich sind die Geräusche, die aus der Turnhalle der TG Würzburg dringen. Zu diesem Zeitpunkt gehört sie den Rollstuhl-Basketballern der RSG Würzburg. Ausgelöst werden die Geräusche immer dann, wenn das Metall der Rollstühle im Eifer des Gefechts dumpf aufeinander prallt. Oder wenn sich die Haftgummireifen bei schnellen Wendungen am Hallenboden "festsaugen". Das passiert oft, denn die Sportler sind mit Herzblut bei der Sache, setzen sich voller Elan ein. Das kann einen "Rolli" auch schon mal aus dem Sitz heben. Immer dann, wenn der Rollstuhl durch Fremdeinwirkung nicht mehr zu beherrschen ist und kippt. Aber das ist alles kein Thema. Genauso schnell, wie sie rausgeworfen wurden, sitzen die Rollstuhl-Basketballer wieder fest im "Sattel". Gespielt werden wie beim "Fußgänger Basketball" vier Viertel mit jeweils zehn Minuten.

Für die Würzburger stand jetzt der erste Spieltag in der Bayernliga mit den Begegnungen gegen Burghausen und Landshut auf dem Programm. Insgesamt sind es derer zwölf auf dem Weg zur Meisterschaft. Mit den beiden souveränen Siegen ist die Ausgangslage dafür gar nicht schlecht. "Wir wollen heuer vorne mitspielen", weiß Edgar Kubo, seit 24 Jahren in der Sportgruppe dabei. Er hatte mit 18 einen Autounfall und ist seitdem querschnittgelähmt. Wie viele seiner Sportkollegen in ganz unterschiedlichem Alter. Auch Beinamputierte betreiben diesen Sport, der viel Koordinationsvermögen abverlangt.

Davon kann auch Christian Meyer ein Lied singen. Er ist der einzige Fußgänger im Würzburger Team, der sich im Training und für die Spiele in den Rollstuhl setzt. Das ist erlaubt. "Es ist kein Geheimnis", sagt er, "sondern es erfordert Training wie jede andere Sportart auch". Meyer ist für die Würzburger eine große Hilfe auf der Center-Position, da er beweglicher als die echten Rollstuhlfahrer ist. Dafür zählt er in der Team-Klassifizierung aber auch mit 4,5 Punkten am meisten. Die Punkte werden nach Handicap vergeben. Das Größte wird mit einem Punkt bewertet, Fußgänger eben mit 4,5. Maximal dürfen 14 Punkte in der Mannschaft zusammen kommen.

Eine neue Idee der Rollstuhl-Basketballer ist es, gezielt auf Vereine mit Basketball-Abteilungen zuzugehen und auf sich und ihre Existenz aufmerksam zu machen. "Vielleicht bekommen wir Unterstützung und neue Mitglieder", hofft Horst Stahl, Ehrenvorsitzender des Vereins. Er rief 1977 die Gruppe ins Leben. "Sportinvaliden, die Interesse haben, sollen sich einfach melden", macht er Mut. Auch das Alter oder das Geschlecht spielen keine Rolle. Trainingszeiten: Montag, 20.30 bis 22 Uhr, Höllberghalle Kürnach, Donnerstag, 19.30 bis 21 Uhr, Feggrube TG Würzburg.

Statistik



„Fußgänger“ Christian Meyer (am Ball) ist ein wichtiger Punktlieferant.
Hinten Urqstein Edgar Kubo (links). FOTO KIRSTEN MITTELSTEINER

RSG Würzburg - ETSV Landshut 46:26 (5:8, 18:6, 33:10)
Würzburg: Meyer 20, Bieber 15, Fiederling 7/1, Tekkaan 2, Herold 2, Köhnlechner, Heisel, Kubo.
Landshut: Obermeyer 10, Aigner 11, Deubler 3, Wirth 2,
Bayernliga

RSG Würzburg - Burghausen 84:38 (26:9, 46:20, 71:32)
Würzburg: Meyer 27, Bieber 22, Fiederling 9, Heisel 8, Köhnlechner 6, Herold 6, Kubo und Tekkaan.
Burghausen: Damer 9, Kellner 9, Spermann 8, Grubauer 6, Goetz 2 und Scholz

Rollstuhlsport

1. Süddeutscher Elektro-Rollstuhl-Hockey-Cup am Sa. den 24.5.03 in Kürnach bei Würzburg

Mannschaft	Punkte	Tore	Platz
Munich animals München	15:0	18:3	1
Rolli Teufel Ludwigshafen	10:4	16:6	2
Black Knights Dreieich/Messel	10:4	12:6	3
Rolligruppe Bad Kreuznach	6 : 9	8 : 9	4
Ballbusters I Würzburg	0 : 15	6 : 17	5
Ballbusters II Würzburg	3 : 12	3 : 22	6

Hermann Gabel, Sportwart



PROFICOM GmbH
aetka Communication Center
Nürnberger Str. 107
97076 Würzburg

Telefon (0931) 20088-0
Telefax (0931) 20088-20
post@proficom.net
www.proficom.net

Mobil bleiben mit dem Acer Aspire 1310XC



Communication Center



899,- €

- ✓ Windows XP Home (Acer)
- ✓ Mobile AMD Athlon™ XP-M 1800+
- ✓ 14,1" XGA TFT
- ✓ 1x 256MB RAM
- ✓ 30GB Festplatte
- ✓ 2x USB 2.0
- ✓ DVD/CD-RW
- und vieles mehr...

Internet-Tipp



www.behinderten-ratgeber.de

Ein Verein, der ein Internet-Portal für Menschen mit Behinderung aufbaut und auch Veranstaltungen und Projekte veröffentlicht.

Schaut doch mal rein!!

Hermann Gabel

Behinderten-Fahrdienst im Landkreis Würzburg

Der Landkreis Würzburg hat mit Wirkung vom 1. Juli 2002 die Richtlinien für den Behindertenfahrdienst geändert. Die Antragstellung kann beim örtlichen Träger der Sozialhilfe beim Landratsamt oder seinen Einheitsgemeinden bzw. Verwaltungsgemeinschaften zu beantragen. Die Richtlinien sind im Großen und Ganzen denen der Stadt Würzburg angeglichen.

Gefördert werden 1.200 Km im Jahr. Wenn entsprechender Bedarf glaubhaft gemacht werden kann, so können die Kilometersätze von 1.200 auf 1.800 km aufgestockt werden.

Für Heimbewohner und für Kfz-Besitzer (auch in der Familie) gilt die Kilometerpauschale 600 km im Jahr.

Eine Begleitperson kann kostenlos mitbefördert werden.

Die Richtlinien können beim Verein der Rollstuhlfahrer und ihrer Freunde e.V. angefordert werden. Auskünfte über die Einkommensgrenzen, Vermögen und Härteklauseln erteilt das Landratsamt oder die VG.

Unser Mitglied Werner Neckermann hat einen großen Anteil daran, dass der Behinderten-Fahrdienst im Landkreis reformiert wurde.

Allseits gute Fahrt und viel Erfolg bei der Antragstellung wünscht den Landkreisbewohnern der V d R.

Horst Stahl

Impressum

Herausgeber
Verein der Rollstuhlfahrer
und ihrer Freunde e.V. Würzburg
Henlestr. 2c, 97074 Würzburg

vdr-wuerzburg@t-online.de

www.wuerzburg.de/vdr

Redaktion und Layout

Werner Neckermann

☎ 0 93 05 / 989070

Ingo Pfeiffer

☎ 0 93 06 / 980633

Dietmar Träger

☎ 0 93 91 / 915035

Erscheinungsweise

4 X jährlich

Auflage

200 Exemplare

Mit Schwung ins feuchte Element

„Pack die Badehose ein“ sollte es nicht nur heißen, wenn es in den sonnigen Strandurlaub geht.

Dann ist Schwimmen zwar eine Attraktivität mit großem Spaßfaktor. Darüber hinaus ist dieser Sport, wenn er regelmäßig betrieben wird, äußerst gesund für Geist und Körper und für jedes Alter. Schon die alten Römer erkannten die regenerierende Wirkung des feuchten Elements und schrieben auf die Wände öffentlicher Bäder „Gesundheit komme aus dem Wasser“.

Viele weitere Vorteile, die gesundheitsfördernd wirken, sind mit dem Schwimmen verbunden: Da die Wassertemperatur meist unter der Körpertemperatur liegt, wird die Haut weniger stark durchblutet, was wiederum der Muskulatur zu gute kommt. Weil der Körper gegen einen zwölf mal größeren Widerstand anschwimmen muss, werden vermehrt Kalorien verbraucht. In 30 Minuten sind das etwa 400 Kalorien. Durch die vermehrte Durchblutung des Herzmuskels wirkt sich das Schwimmen auf das Allgemeinbefinden und die Lebensdauer positiv aus. Ebenso fördert es die Lungenfunktion, weil durch regelmäßiges Schwimmen das Lungenvolumen vergrößert und somit die Ausdauer verbessert wird. Außerdem stärkt es die Abwehrkräfte, regt den Kreislauf an und wirkt stressabbauend. Da durch das Schwimmen viele unterschiedliche Muskelpartien beansprucht werden, beugt es Haltungsschäden vor.

**Jeden Donnerstag,
18:00 - 20:00 Uhr
Körperbehindertenzentrum Heuchelhof,
Berner Str.**

Unter allen sportlichen Betätigungen gilt das Schwimmen als die gesündeste Disziplin überhaupt. Vor allem bei Rückenproblemen gibt es kaum eine bessere Alternative als das Rückenschwimmen. Dabei wird die Rückenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet. Schwimmen, egal in welchem Stil, ist generell sinnvoll vor allem für Menschen, die hauptsächlich sitzenden Tätigkeiten nachgehen – etwa im Büro. Für Menschen mit niedrigem Blutdruck oder Venenproblemen kann das Wasser ein wenig kühler sein, weil sich dann die Blutgefäße zusammenziehen und das Blut besser zum Herzen gepumpt wird. Bei Asthma oder Rückenproblemen ist eine mittlere Temperatur geeignet. Bei Gelenkerkrankungen ist das Wasser in Körpertemperatur am geeignetsten.

Egal in welchem Stil, entscheidend ist regelmäßiges Schwimmen. Dabei kommt es nicht auf Tempo oder Distanzen an. Sie müssen auch nicht den Kampf gegen sich selbst und die Natur aufnehmen oder es dem Engländer, Captain Webb, nachmachen, der 1857 als erster den Ärmelkanal im Bruststil in 21 Stunden und 45 Minuten bezwang.

Kommen Sie doch einfach zum Schwimmabend des VdR. Unsere **Übungsleiter Brigitte und Wolfgang Lis** (Tel: 0931/77511) erwarten Sie.

Geburtstage

Der Vorstand gratuliert zum runden Geburtstag:

im Januar	Robert Stiegler	zum 60.
im Februar	Michael Heisel	zum 40.
	Sandra Mergler	zum 35.
im März	Edwin Weberbauer	zum 45.
	Elisabeth Seitz	zum 70.
im April	Matthias Wolf	zum 35.
	Achim Müller	zum 25.
im Mai	Peter Stahl	zum 60.
	Werner Fehrer	zum 55.
	Reinhilde Wolters-Erauw	zum 50.
im Juni	Ottmar Brünn	zum 40.
	Dorothe Kienle	zum 20.
	Christina Tekkaan	zum 45.
	Silvio Kreupl	zum 30.
	Stefan Falk	zum 25.
	Susanne Gabel	zum 35.

wir gratulieren ferner

im Februar	Elfriede von Pokowsky	zum 76.
	Alma Heinemann	zum 84.
im März	Hilde Biener	zum 78.
im April	Antonie Wostal	zum 94.

wir wünschen vor allem Gesundheit für das kommende Jahr.

Wir freuen uns über den Beitritt des Altoberbürgermeisters Jürgen Weber.