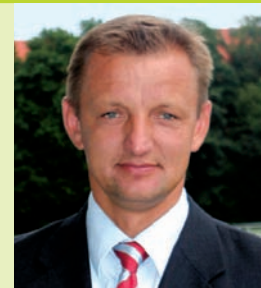




Gesundheitssport ist Ausdauersport

Liebe Mitglieder und Freunde des ARGUS e.V., der Landessportbund (LSB) Mecklenburg-Vorpommern hat ein waches Auge auf die Angebote des ARGUS e.V., und das fällt nicht schwer. Abgesehen von den unbestechlichen Zahlen der jährlichen Mitgliederstatistik kann der LSB das muntere Treiben der ARGUS-Sportfreunde ja unmittelbar vor seiner Haustür am Lambrechtgrund beobachten. Einst im Schatten der Laufhalle und des Leistungssportes hat sich ARGUS auf den Weg gemacht, aus der oft belächelten Nische des Seniorensportes herauszutreten. Keine Sprintstecke ist dieser Weg. Es ist ein langer Weg; eher eine Ausdauerstrecke. Am 27.11.10 eröffnete ein einstimmiger Beschluss des Landessporttages die Möglichkeit für ARGUS, fast fünfzig Prozent der anstehenden Baukosten für die dringend nötige ARGUS-Gymnastikhalle am Lambrechtgrund als Förderung aus dem Landeshaushalt in Anspruch zu nehmen. Dazu unseren herzlichen Glückwunsch! Der Landessporttag ist keine Lotterie. Er ist das höchste Vertretungsorgan des organisierten Sportes im Lande. Hier überzeugen nur die Konzepte, die in die Zukunft reichen. Dies ist ARGUS gelungen. Mit Vereinen wie ARGUS in der Nachbarschaft sieht der Landessportbund dem oft dämonisierten demografischen Wandel optimistisch und sehr gelassen entgegen. Sport frei, Ihr Torsten Haverland



Torsten Haverland,
Geschäftsführer des
Landessportbundes
Mecklenburg-
Vorpommern

Der Vereinsarzt rät:

Sport und Bewegung im Winter



- Um etwas Winterwind aus den Eissegeln zu nehmen, vorweg die schlechtesten Ausreden, im Winter keinen Sport zu treiben: Es ist gar nicht so schlecht, wenn man im Winter ein paar Kilo zunimmt. Dann friert man nicht so.

Oder: Kalte Luft ist nicht gut für die Lungen. Oder: Wenn man keine Lust hat, soll man sich auch nicht zwingen – das ist ungesund. Ich erkälte mich bestimmt. Oder: Ich verletze mich wahrscheinlich, weil alle Muskeln und Gelenke so kalt sind. Und hier die besten Gründe, es doch zu tun: Wer sich bewegt, muss nicht gänzlich auf Plätzchen und Braten verzichten. Bewegung reduziert den Anteil des Körperfettes. Wer sich auch im Winter bewegt, muss das böse Erwachen im Frühjahr nicht fürchten. Bewegung schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Dazu ist Regelmäßigkeit – das ganze Jahr über – notwendig. Bewe-

gung beseitigt Müdigkeit am Tag, denn sie sorgt für einen tiefen, gesunden Schlaf in der Nacht. Bewegung aktiviert den Stoffwechsel und damit auch Ihr Immunsystem. Damit ist das Für und Wider von Sport und Bewegung im Winter geklärt. Eine Anpassung Ihrer Bewegungsaktivitäten an die winterlichen Klimaverhältnisse ist dennoch wichtig. Draußen gilt – Dauerwelle hin oder her – Mütze, Handschuhe, Schal sind Pflicht! Der Körper kühlt über Kopf, Hände und Arme besonders schnell aus. Sollten Sie auf dem Weg zur ARGUS-Sportstunde etwas frösteln – kein Problem – ARGUS wärmt Sie nachhaltig wieder auf.

Ihr Dr. Marco Scherkus

Unsere Besten – Sportabzeichen bei ARGUS



Teilnehmer 2010

- Unsere Besten sind Menschen wie du und ich. Vielleicht ausgestattet mit etwas mehr Humor und Gottvertrauen. Auch in diesem Herbst konnten unsere Vereinsmitglieder un-

ter Anleitung von Übungsleiter Jürgen Patzwaldt wieder das „Deutsche Sportabzeichen“ ablegen. Fast alle, die 2009 dabei waren, starteten auch 2010 wieder.

Mit Erfolg! Tusch! Es scheint also Spaß zu machen. Auch Annelore Ansperger, einundachtzig Jahre jung (!), stieß die Kugel, sprintete, sprang weit, fuhr Rad und schwamm wieder so manchem Greenhorn davon. Wenn auch Sie 2011

mit Sportfreundin Annelore um die Wette laufen wollen, nicht vergessen: Ihr Übungsleiter nimmt gern Ihre Anmeldung zur Teilnahme für 2011 entgegen.

ARGUS Ausrichter des 20. Norddeutschen Behindertensportfestes

- Am 02.04.11 von 10:00 bis 17:00 Uhr findet das diesjährige, von ARGUS ausgerichtete, Norddeutsche Behindertensportfest statt. Unter Leitung von Übungsleiter Jürgen Patzwaldt betreut ARGUS hauptsächlich den Jedermann-Mehrkampf.



Ob als Teilnehmer, Helfer oder Zuschauer, den Termin bitte schon mal in den Kalender eintragen.

Fotoarchiv
VBRS MV

Unsere Partner:

VORGESTELLT:

Das Küken Dr. Kristin Ringel

● Seit einigen Wochen weht ein frischer Wind durch einige ARGUS-Gruppen. Er heißt Dr. Kristin Ringel. Geboren in der Oberlausitz, studiert und promoviert in Halle. Um es vorwegzunehmen, Frau Dr. Ringel ist keine Ärztin, sie ist viel mehr. Sie ist mit magna cum laude promovierte Sportwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Rehabilitation. Ihr Mann ist Arzt, Kinderarzt, und so verschlug es die junge Familie nebst Filius Luca (3) und Jan (1) in die Wahlheimat Schwerin. Der Rest war einfach nur Glück – Glück für beide Seiten. Frau Dr. Ringel betreut vorerst sechs ARGUS-Gruppen. Das obligat kurz aufblubbernde „Hamm wir ja noch nie gemacht ...“ war in Rekordzeit verstummt. Spontane Teilnehmeranrufe in der Vereinsgeschäftsstelle bestätigten, dass es offenbar möglich ist, zeitgemäße didaktische und methodische Zugänge zum



Frau Dr. Kristin Ringel mit Jan und Luca

Rehabilitationssport durchaus auch mit einer freundlichen, offenen Art unter einen Hut zu bringen. Frau Dr. Ringel arbeitet seit dem 01.01.11 weiterhin auch für den Stadtsportbund Schwerin und den ARGUS e.V. am Aufbau eines überregionalen Netzwerkes RehaSport Westmecklenburg. Wir wünschen uns gemeinsam viel Erfolg!

AUS DEM VEREINSLEBEN

ARGUS im Schlossparkcenter

Unter der Überschrift **Sportstadt Schwerin** stellten die mutigsten ARGUS-Mitglieder am 27.09.10 im Schlossparkcenter unter Beweis, dass Sport keine Altersgrenzen kennt. Unter Anleitung von Doris Jahn konnte das Schlossparkcenterpublikum erleben, dass ARGUS-Sport nicht nur gesund ist, sondern obendrein auch noch Spaß macht. Der „Kaffe-danach“ war wohlverdient.



Fotoarchiv ARGUS

ARGUS Nachrichtenticker:

ARGUS Halle – Stand der Dinge

● Auf Grund einer im Dezember angekündigten Versagung der Baugenehmigung wegen einer Intervention der unteren Denkmalschutzbehörde mussten sowohl alle einschlägigen Planungen als auch der bereits vorbereitete Pachtvertrag mit der Landeshauptstadt nochmals verworfen und überarbeitet werden. Das Missfallen der Denkmalschutzbehörde richtete sich gegen den geplanten Standort der Halle, so dass im Ergebnis eines Anhörungsverfahrens einvernehmlich eine Standortverlegung auf den Bereich östlich der Vereinsgeschäftsstelle vereinbart wurde. Bezüglich der Baufinanzierung wurde ARGUS ein Zuwendungsbudget seitens des LSBs eingeräumt. Darüber hinaus liegt auch die Finanzierungszusage eines Kreditinstitutes vor.



Fotoarchiv ARGUS

ARGUS-Sportfest für Großeltern und (Enkel-)Kinder

● Unter organisatorischer Leitung von Jürgen Patzwaldt findet, wie jedes Jahr am ersten Winterferienmontag, am 07.02.10 von 09:00 bis 12:00 Uhr in der „Laufhalle“ am Lambrechtsgrund das traditionelle und beliebte ARGUS-Sportfest für Großeltern und (Enkel-)Kinder statt. Ein lustiger Stationsbetrieb mit bewährten und neuen Herausforderungen wird Alt und Jung einen tollen Ferienauftakt liefern. Wie jedes Jahr, sind Omis und Opis ohne Enkelkinder oder Kinder ohne Omis und Opis genauso willkommen wie alle anderen Vereinsmitglieder und Gäste, egal welchen Alters.

Herzlichen Glückwunsch!

Sportlerinnen 90plus

Johanna Dobber
zum Sechsendneunzigsten

Charlotte Meyer
zum Dreiundneunzigsten

Elfriede Brühning
zum Neunzigsten

Anni Griep
zum Neunzigsten

Sprechzeiten Geschäftsstelle

Di 10:00 bis 12:00 Uhr

Mi 10:00 bis 13:00 Uhr

Do 16:00 bis 18:00 Uhr

Neuaufnahmen nach Vereinbarung

Geschäftsadresse ARGUS

Wittenburger Str. 116, 19059 Schwerin
Tel.: 0385 7589040; Fax 0385 7589041
E-Mail: argus.schwerin@t-online.de
Internet: www.argus-schwerin.de

Impressum

Verantwortlicher für den Inhalt iSdPG:
ARGUS e. V., Ronald Klinger, Geschäftsführer
Satz: www.fachwerkler.de
Layout: www.fachwerkler.de