ARGuS-Journal

Ausgabe: 1/2015

Februar 2015

ARGUS

AKTIV-REHABILITATIONS-GESUNDHEITS-UND SENIORENSPORT E.V.

Editorial

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde

Liebe Mitglieder des ARGUS e. V.,
auch wenn im Jahr 2015 bereits mehrere Wochen vergangen sind, wünsche ich Ihnen im Namen des Vorstandes, der Geschäftsführerin sowie der Geschäftsstellenmitarbeiter für die noch verbleibenen Monate des Jahres beste Gesundheit, Freude am Leben und bei der sportlichen Betätigung.
Als Vorstand möchten wir noch bessere Voraussetzungen für Ihre Teilnahme an sportlichen Übungen und am Vereinsleben schaffen. Dabei wollen wir berücksichtigen, daß für viele Mitglieder neben der sportlichen Seite die sozialen Kontakte von enormer Bedeutung sind. Einen guten Beitrag leistet dazu unsere Arbeitsgruppe „Vereinsleben im ARGuS e.V.“. Für das 1. Halbjahr sind u.a. bereits folgende Veranstaltungen geplant. Theaterbesuch, Besuch der Kristall-Therme Bad Wilsnack, eine Frühjahrswanderung sowie ein Vortrag zum Schloss Wiligrad. Weitere Veranstaltungen werden vorbereitet und rechtzeitig bekannt gegeben.
Abschließend möchten wir an alle Mitglieder appelieren, sich mit Anregungen, Vorschlägen und konstruktiver Kritik, die sowohl die sportlichen Übungen als auch das Vereinleben betreffent, noch stäker zu engagieren.
Mit sportlichem Gruß

Günther Deichmann
Vorstandsvorsitzender

Inhalt

Seite 2
Editorial

Seite 3
Verein-Informationen

Seite 4 und 5
Vereinsleben

Seite 6
Vereinsleben

Seite 7
Humor

Seite 8
Herz-Sport

Seite 9
In eigener Sache
Kummerkasten

Seite 10
Buchtips

Seite 11
Gehirnjogging

Seite 12
Impressum

Vereinsinformationen

Aktuelle Öffnungszeiten Geschäftsstelle

Telefonservice
Monatg und Dienstag von 9.00 - 17.00 Uhr

Geschäftsstelle geöffnet
Mittwoch 9.00 - 18.00 Uhr

Neuaufnahmen nach Vereinbarung
Donnerstag 9.00 - 18.00 Uhr

Aktuelle Ansprechpartner des Vereins

Günther Deichmann
Vereinsvorsitzender

Gerd Vogel
Stellvertretender
Vereinsvorsitzender

Doris Kallweit
Geschäftsführerin

Gerhard Kowalski
Schatzmeister

Hans-Rüdiger Honsberg
Vorstandsmitglied

Geschäftsstellenmitarbeiter

Frau Anja Ehrhardt

Herr Steffen Mammitzsch

Frau Ute Lazarus

Vereinsleben

Grußwort für das Jahr 2015:

Für alle unsere Mitglieder ein gesegnetes Neues Jahr. Möge es für uns alle gesund, abwechslungsreich und sportlich fair verlaufen, das wünscht Ihnen die Arbeitsgruppe „Vereinsleben im ARGuS e:V."
Wie im Flug verging das Sportjahr 2014. Für uns viel zu schnell, um alle Ideen zeitgemäß umzusetzen.
Wir sind aber bemüht, nicht nur sportlich, sondern auch kulturell das Leben des Vereins abwechslungsreich zu gestalten. Der erste Schritt ist getan, um Informationen an unsere Mitglieder weiterzuleiten. Eine Vereinszeitung konnte noch zum Jahresende fertiggestellt werden. Wir würden uns künftig über Ihre Anregungen und Ideen aber auch über Fotos für unsere Vereinszeitung freuen. Ein Kummerkasten wurde eingerichtet. Nicht nur Positives sollte man berichten, sondern auch Mut finden, unbequeme Fragen zustellen. Nur wer fragt kann auch eine Antwort erhalten und mithelfen Veränderungen zu erwirken.
Liebe Sportfreunde, schiebt uns an, sollten wir einmal dem Stillstand verfallen!
Danke an alle Übungsleiter die immer wieder unsere Vorschläge mit umsetzen müssen.

Helga Honsberg ARGuS e.V. AG Vereinsleben

Termine für 2015

März 2015

Theaterbesuch

Am 15. März haben wir für unsere Mitglieder eine Vorstellung im E-Werk reservieren lassen.
Bitte über die Listen anmelden!

Komödie von Lutz Hübner
Mitarbeit: Sarah Nemitz

Der Countdown läuft. Wer schafft es auf's Gymnasium? Diese Frage beschäftigt die besorgten Eltern, die sich mit der Klassenleiterin Frau Müller verabredet haben. Längst sind die Prinzipien der Leistungsgesellschaft auch in den Schul- und Familienalltag gesickert. Alle Alternativen zum Abitur sind in der Wahrnehmung vieler Eltern die pure Katastrophe. Für sie bedeutet das anstehende Übergangszeugnis mehr als eine Weichenstellung in der Schulkarriere der Kleinen, es steht für Zukunft, Glück, Erfolg. Und für einige Kinder sieht es nicht rosig aus.
Weitere Informationen unter www.theater-schwerin.de

Vereinsleben

März 2015

Besuch der Kristall - Therme Bad Wilsnack

12. März 2015
Bitte über die Listen anmelden!

Schwimmen ist gesund und hält fit. Drei Innenbecken mit Whirlpool, Massagedüsen und Sprudelsitzbänken, unterschiedlichen Wassertemperaturen von 34 bis 36 °C sowie Solekonzentrationen von 1,5 bis 5 % laden dazu ein.
In unserer Wohlfühl-Therme Bad Wilsnack findet jeder sein ganz besonderes Badevergnügen in bestem eisen- und jodhaltigem Thermalsole-Heilwasser, das neben allen seinen gesundheitsfördernden Wirkungsweisen auch eine samtweiche Haut macht. Einfach nur relaxen und neue Lebenskraft tanken. Weitere Informationen unter http://www.kristalltherme-bad-wilsnack.de

Foto: Kristalltherme Bad Wilsnack

Rückblick auf 2014

Weihnachtsfeiern beim ARGUS e.V.

Noch am Ende des Monats November 2014 trafen sich die Mitglieder der Wassergymnastik Gruppe um die Sprecherin Spfrdin. Ingrid Koch in der Gaststätte Lindengarten in Lankow. Wie immer war auch der Trainer zu Speis und Trank eingeladen, als Dankeschön für all die Mühen des Jahres. Mit viel Humor und Lachen wurde all der vergangenen Erlebnisse in und außerhalb des Wasserbeckens gedacht, die es bei einem funktionierenden Gruppenleben immer wieder gibt. *G. Kowalski*

Vereinsleben

Frühjahrswanderung 2015

Die Frühjahrwanderung 2015 findet am 6. Juni 2015 zur Rhododendronblüte zum und im Park von Schloss Wiligrad statt.

Vortrag Schloss Wiligrad

Ein besonderer Service zur Frühjahrswanderung wird dieses Jahr durch Herrn Gerhard Kowalski angeboten. Er wird über das Schloss Wiligrad und über den Park einen Vortrag halten. Dabei wird er über die Entstehung und Entwicklung des Parkes berichten. Bei diesen Vortrag wird auch ein Video gezeigt mit sehr vielen interessanten Bildern und Informationen. Wir möchten den Vortrag vor der Wanderung zeigen. Der Termin steht noch nicht fest.

Fahrt zum Ozeaneum

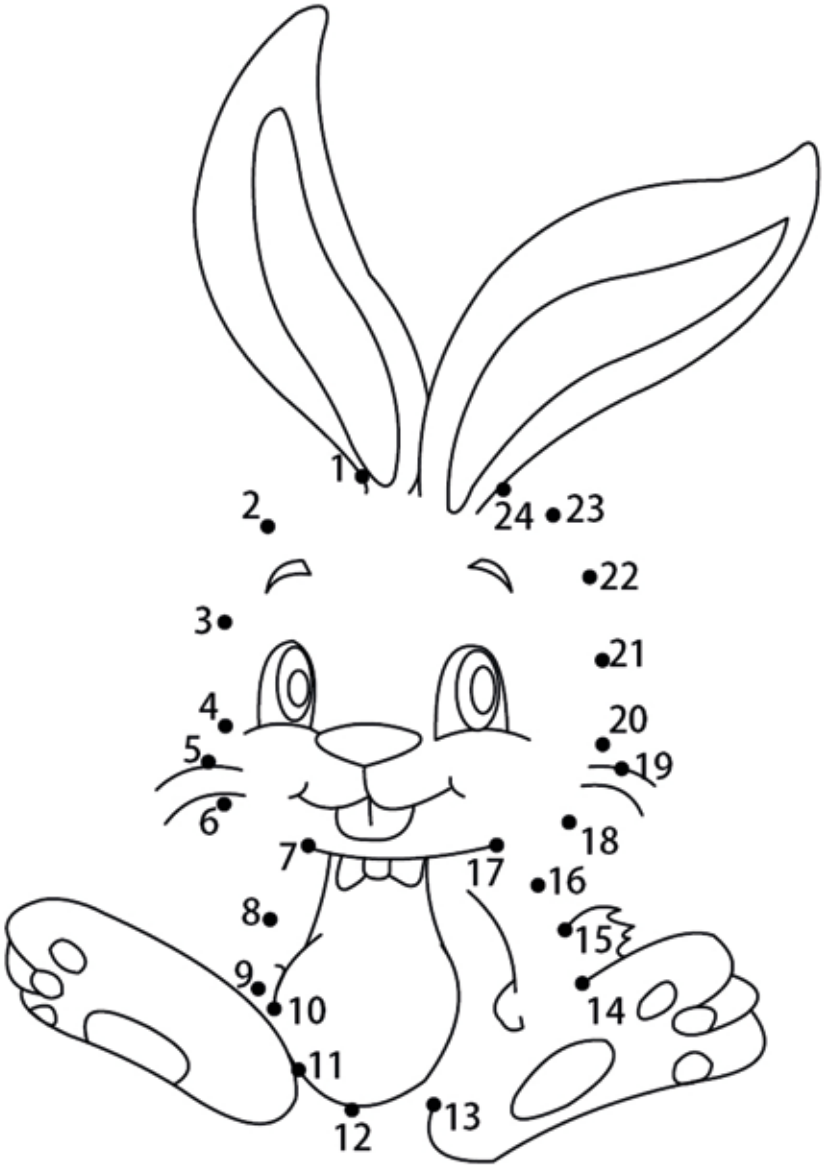
Wir möchten Euch auch eine Fahrt nach Stralsund anbieten. Bei dieser Fahrt steht auch der Besuch des Ozeaneum mit auf dem Programm. Eine Liste zur Interessensermittlung wurde bereits ausgegeben. Wenn das Interesse groß ist werden wir diese Fahrt organisieren.

Humor

Witz

Ein Mann geht im Winter zum Eisangeln. Er schlägt ein Loch ins Eis und angelt. Da hört er plötzlich eine Stimme aus dem Nichts: „Hier gibt es nichts zu angeln!"
Der Mann packt seine Sachen zusammen, geht ein Stück weiter und beginnt dort zu Angeln. Wieder ertönt die Stimme: „Hier gibt es nichts zu angeln!"
Er packt also seine Sachen und schlägt ein Stück weiter wiederum ein Loch ins Eis und hält seine Angel hinein. Und wieder erklingt diese Stimme: „Hier gibt es nichts zu angeln!"
Darauf ruft der Mann erschrocken: „Wer bist du? Etwa Gott?
„Nein, du Idiot! Ich bin der Stadionsprecher der Eissporthalle!"

Punkte verbinden und ausmalen



Witz

Drei Weltkasse Hammerwerfer, einer aus Russland, USA, Deutschland werden von einen Journalisten interviewt. Dieser fragt warum Sie so gut seien. Der Russe antwortet: „Mein Vater mehrmaliger Russischer Meister, mehrfacher Europameister und Weltmeister". Der Amerikanischer Hammerwerfer schwärmt auch von seinen Vorfahren, „Mein Großvater war schon mehrfach Weltmeister und Olympiasieger, ebenso der Vater". Der Journalist fragt als letztes den deutschen Sportler ob bei ihm auch das Hammerwerfen in die Wiege gelegt wurde. Dieser antwortete kurz: „Ja, Mein Vater war Zimmerer". Der erstaunte Journalist musste natürlich weiterfragen was erdamit meinte. „Mein Vater hat immer gesagt, wenn dir einer einen Hammer ihn die Hand drückt dann wirf ihn soweit das du ihn niemals wieder findest".

Herz-Sport

Basisinformationen

WAS IST EINE HERZGRUPPE?

Die Herzgruppe am Wohnort ist eine Gruppe von Patienten mit koronarer oder einen anderen Herzkrankheit. Eine solche Gruppe trifft sich unter der Leitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters und eines kardiologisch erfahrenen Arztes regelmäßig, zumeist einmal wöchentlich, um gemeinsam durch Bewegungstherapie, Entspannungsübungen, Gruppengesprächen und andere Maßnahmen (z.B. Ernährungsberatung) die Reduzierung der cardiovaskulären bzw. Herz-Kreislauf-Risikofaktoren anzustreben. Bewegungstherapie als wesentlicher Bestandteil ist dabei die ärztlich verordnete, dosierte, der Leistungseinschränkung des Patienten individuell angepaßte und ärztlich überwachte körperliche Aktivität. Die Verantwortung für die gesamte Therapie jedes Teilnehmers liegt beim betreuhendem Gruppen-Arzt.

Es wird nach Grad der Belastbarkeit unterschieden:

Trainingsgruppe: Belastbarkeit zwischen 75 Watt oder besser 1 Watt/kg Körpergewicht.

Übungsgruppe: Belastbarkeit weniger als 75 Watt oder besser weniger als 1 Watt/kg Körpergewicht.

Gemischte Gruppe: die übliche Gruppeneinteilung kann zum Teil aus räumlichen oder personellen Gründen nicht vorgenommen werden oder es werden aus psychologischen, didaktischen oder medizinischen Gründen alle Patienten in einer Gruppe zusammengefaßt.

WAS GESCHIEHT IN EINER HERZGRUPPE?

Wer rastet - der rostet" - Die Mitglieder einer Herzgruppe treffen sich in der Regel einmal in der Woche zum gesundheitsorientierten Sport, zu Spielen und Gesprächen.

Bei Sport und Spiel geht es jedoch nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr wird den Teilnehmern in der Herzgruppe die Möglichkeit gegeben, an ihrem Wohnort die in der Rehabilitationsklinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen. Dabei soll sich jeder so viel belasten, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und vom Arzt und Übungsleiter für Herz und Kreislauf für notwendig gehalten wird. Durch die richtig dosierte Bewegung werden Herz und Kreislauf trainiert. Ein trainiertes Herz strengt sich weniger an bei den Belastungen im Beruf, beim Treppen steigen oder zum Beispiel beim Tragen von Einkaufstaschen. Auch ist ein trainiertes Herz gegenüber Rhythmusstörungen widerstandsfähiger.

Die Gefahr, daß Sie sich bei Sport uns Spiel in der Herzgruppe überfordern, besteht praktisch nicht. Dafür sorgen Ihr Hausarzt, der Übungsleiter und der Herzgruppenarzt.

Weitere Informatioen unter: http://www.dgpr.de/herzgruppen.html

In eigener Sache

Unsere nächste

Mitgliederversammlung

findet am 21. März 2015
um 9.00 Uhr
in der
Körperbehinderten Schule Lankow
statt.

u.a.

Bericht des Vorstandes
Bericht der Geschäftsführerin
Diskussion zu den Berichten
Bestätigung der Satzungsänderung in der Fassung vom 18. Oktober 2014
Wahl der Rechnungsprüfer
Wahl des neuen Vorstandes
Sonstiges

Kummerkasten

kummerkasten
@
argus-schwerin.de

Gruppen-Information

Es sind noch Freie Plätze bei folgenden Angeboten:

YOGA
Dienstag 12:00 Uhr
Mittwoch 19:00 Uhr

Nordic Walking
Mittwoch 15:00 Uhr

Bei Interesse in der Geschäftsstelle melden.

Buch-Tip

Bewegungsspiele für Senioren

Produktbeschreibung:

Wer rastet – der rostet…sagt ein altes Sprichwort. Bewegung und Fitness ist daher wichtig, vor allen Dingen, wenn man altersbedingt ohnehin schon etwas eingeschränkter in seinen Bewegungsabläufen ist. Weil damit auch nicht mehr so jede Übung „passt" liefert dieses Praxisbuch bewährte, abwechslungsreiche und motivierende Spiel- und Übungskonzepte für Menschen im fortgeschritteneren Lebensalter die auch berücksichtigen, dass das Leistungsvermögen innerhalb einer Gruppe meist sehr heterogen ist.

Eine tolle Sammlung von Spielideen und eine ware Schatzkiste! Spiele sind für jedes Alter motivierend.

Auf jeder Seite ein neues Spiel, auch einfache, für die man nicht viel Materiel (Pappteller, Bierdeckel, Tennisball, Schnur etc.) benötigt. Kurz und übersichtlich erklärt, auch mal schnell zum Nachgucken.

Ein Muss für alle die gern spielen und Spiele anleiten!

- Broschiert: 112 Seiten
- Verlag: Limpert; Auflage: 1., Auflage (10. Februar 2012)
- Sprache: Deutsch
- ISBN-10: 3785318308
- ISBN-13: 978-3785318300

Sport für Neu- und Wiedereinsteiger ab 50

Produktbeschreibung:

Es ist unbestritten, dass Sport und Bewegung für die Gesunderhaltung und das Wohlbefinden einen wichtigen Beitrag leisten - und zwar sowohl für den Körper als auch für die Psyche. Und zugleich ist es nie zu spät, sein Leben bewegungsreicher zu gestalten. Dieses Buch bietet eine breite Palette von Bewegungsanleitungen für alters- und leistungsheterogene Gruppen. Neben den klassischen „Seniorensportarten" wie Wandern und Tanzen werden auch Bewegungsideen aus Trendsportarten wie Nordic Walking und Aerobic vorgestellt. Die ausgewählten Sportarten stellen geringe Anforderungen an die Ausrüstung und das Material. Das Buch für ein abwechslungsreiches und vielfältiges Alterssportprogramm.

- Broschiert: 224 Seiten
- Verlag: Limpert; Auflage: 1., Aufl. (November 2005)
- Sprache: Deutsch
- ISBN-10: 3785316895
- ISBN-13: 978-3785316894

Gehirn-Jogging

Sudoku

Sudoku ist ein Zahlenrätsel, welches aus einem Gitterfeld aus neun Reihen mit je neun Kästchen besteht. Dieses muss so ausgefüllt werden, dass die Zahlen von 1 bis 9 nur einmal in jeder Reihe, in jeder Spalte und in jedem Block aus drei mal drei Feldern erscheinen.
Dafür sind jeweils nur einige wenige Zahlen vorgegeben. Jedes Sudoku hat nur genau eine richtige Lösung.

Einfach

	3	2				7		
			1	3				6
8					9			3
		9	5		4		6	
	8			7			3	
	5		6		3	9		
2			7					4
1				5	2			
		3				5	8	

Schwer

2	8		6					
		4		7		9		
			1					8
	1				3		5	
4			2		9			6
	3		5				2	
1					6			
		7		5		8		
					2		9	4

Knobelaufgaben

Uhren

Ich habe vor mir in einem Regal nebeneinander Uhren in einer Reihe stehen. Zwei davon sind Kuckucksuhren. Eine Kuckucksuhr ist die sechste Uhr von links, die andere ist die achte Uhr von rechts! Zwischen den beiden Kuckucksuhren stehen genau drei andere Uhren.

Wie viele Uhren stehen mindestens im Regal?

Busfahrer

Stellen Sie sich einmal vor, Sie sind ein Busfahrer. In Ihrem Bus sitzen 27 männliche und 4 weibliche Personen. Sie fahren also los und bei der ersten Haltestelle steigen 11 Männer und eine Dame aus. 12 weitere junge Frauen steigen dafür ein und außerdem will ein kleiner süßer Hund mit! Bei der nächsten Haltstelle steigt ein dicker Fahrgast aus und 2 Damen ein. Auch der kleine Hund springt aus dem Bus! Kaum an der nächsten Haltestelle angekommen steigen schon wieder 7 Mädchen ein, die sich heftig streiten. 4 Männer verlassen den Bus. Bei der nächsten Haltestelle steigen 3 Frauen und 4 Männer aus, 2 Jungen steigen ein. Die Fahrt geht weiter und schließlich steigen weitere 15 Fahrgäste ein, 9 männliche und 6 weibliche! 2 Männer verlassen den Bus. Bei der nächsten Haltestelle gelangen 6 neue Menschen in den Bus, aber auch 7 Fahrgäste entfernen sich. Schließlich steigen noch 9 kleine Kinder ein.

So, und jetzt die Frage: Wie alt ist der Busfahrer?

Auflösung Heft 12/2014

Hochzeitfrage: Sie ist 20, er ist 60 Jahre bei der Hochzeit.
Früchtefrage: 27 Früchte
Buchstabenrätzel: L

Impressum:

Herausgeber:
ARGuS e.V.
Wittenburger Str. 116,
19057 Schwerin

Auflage: 1000 Stück
Erscheinungsweise:
vierteljährlich
(Februar, Mai, August, November)

Leitung und V.i.S.d.P.:
Gerhard Kowalski

Redaktionsteam:
Gerhard Kowalski
Helga Honsberg
Steffen Mammitzsch

Satz und Layout:
Steffen Mammitzsch
Druck: www.wirmachendruck.de

Internet: www.argus-schwerin.de
E-Mail: info@argus-schwerin.de

Tel.: 0385 75 89 040

Vorstand:
Herr Günther Deichmann
Herr Gerhard Kowalski
Herr Hans-Rüdiger Honsberg
Herr Gerd Vogel

Geschäftsführerin:
Frau Doris Kallweit

Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.
Für unaufgeforderte eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. Januar 2015.

Öffnungszeiten:
Telefonservice
Monatg und Dienstag
9.00 - 17.00 Uhr
Geschäftsstelle geöffnet
Mittwoch 9.00 - 18.00 Uhr
Neuaufnahmen nach Vereinbarung
Donnerstag 9.00 - 18.00 Uhr

ARGUS
AKTIV-REHABILITATIONS-GESUNDHEITS- UND SENIORENSPORT E.V.

Der Verein

ARGUS ist ein gemeinnütziger Anbieter von Gesundheits-, Senioren- und Breitensport.

ARGUS ist in Schwerin die Nr. 1, wenn es um bezahlbare Sportangebote ohne soziale Barrieren oder Altersgrenzen geht. Bei ARGUS treiben ca. 2000 Schwerinerinnen und Schweriner in mehr als 100 Gruppen Sport. Der Sport bei ARGUS dient dem vorbeugenden Fitnesserhalt als auch der Wiedererlangung wichtiger körperlicher Funktionen für den Alltag. Die Angebote richten sich vorwiegend an Senioren, wobei auch zunehmend Jüngere ARGuS als qualitativ ansprechende Alternative zu hochpreisigen Fitnessangeboten erkennen. Die verschiedenen Gruppen mit zehn bis zwanzig Teilnehmern trainieren ein- bis zweimal wöchentlich und werden von der ersten bis zur letzen Minute von qualifizierten Übungsleitern betreut. Das sporttherapeutische Konzept von ARGuS bezieht Behinderungen ebenso ein wie altersbedingte körperliche Beeinträchtigungen.

Sämtliche Angebote stehen als „Schnupperstunden" allen Unentschlossenen offen. ARGuS-Mitglieder erleben gemeinsam Freude am Sport und stellen sich so gegen Isolation und Resignation. Mit der Zugehörigkeit zum ARGUS e.V. verbinden Viele auch die Möglichkeit, sich sozial zu engagieren und Gleichgesinnte zu treffen. Ehrenamtlich tätige Mitglieder, die im Vereinsleben für Abwechslung sorgen, haben ein weites Betätigungsfeld.

Das Angebot

Gesundheitssport
Rehabilitationssport / Funktionstraining

- Gymnastik
- Wassergymnastik
- Herz- Kreislaufsport
- Lungensport
- Rollstuhlbasketball

Breitensport

- Fitness für Jedermann
- Sport für Frauen
- Sport Männer
- Seniorenfußball