



RehaSport
Rhein-Ruhr e.V.

Unsere Vereinszeitung



Vereinsleben ♥ Gesundheit ♥ Gemeinschaft

Blick hinter die Kulissen

Wie unser Team Woche für Woche
Kurse plant, organisiert und im
Hintergrund Lösungen findet.



*Gemeinsam
bewegen.
Gemeinsam
wachsen.*



**Wie entsteht
eigentlich ein
Kursplan?**

Ein Blick auf Planung, Wünsche
und viele kleine Puzzleteile.

Seite 1



**Kicktipp-Krone
vergeben!**

Herzlichen Glückwunsch
an unsere Gewinner:innen.

Seite 4



**Mitarbeiterin im
Portrait**

Sandra Linzner

Seite 7



**Mehr Raum für
Bewegung**

Warum wir wachsen
möchten -
und was das für dich bedeutet

Seite 10





Wie entsteht eigentlich ein Kursplan?

Ein Kursplan entsteht nicht auf Knopfdruck.

Urlaube, Feiertage, Raumbelagungen, Vertretungen, neue Kurse und die Wünsche der Teilnehmer müssen berücksichtigt werden.

Oft reicht schon eine kleine Änderung, damit an anderer Stelle wieder etwas angepasst werden muss.



Blick hinter die Kulissen

Die meisten Mitglieder kennen vor allem ihre Übungsleitung. Dahinter arbeitet jedoch ein kleines Team, das dafür sorgt, dass Woche für Woche rund 80 Kurse geplant, organisiert und betreut werden. Vieles davon bleibt unsichtbar – **solange alles funktioniert.**



80 Kurse pro Woche

Planen, organisieren, betreuen



Drei Menschen im Hintergrund

Unterschiedliche Stärken – ein Team



Ein Kursplan in Bewegung

Urlaub, Vertretungen, Wünsche, Änderungen



Probleme lösen, bevor sie auffallen

Schnell reagieren und neu organisieren



Am Ende entsteht ein Kursplan, der für Mitglieder und Übungsleitungen gleichermaßen funktionieren soll – auch wenn dafür manchmal mehrere Anläufe nötig sind.



Was passiert eigentlich, wenn etwas schiefgeht?

Natürlich läuft nicht immer alles nach Plan. Dann beginnt im Hintergrund oft innerhalb weniger Minuten ein kleines Puzzle:

- ✓ Telefonate werden geführt
- ✓ Vertretungen organisiert
- ✓ Teilnehmer informiert
- ✓ Räume umgeplant

Viele dieser Änderungen bekommen unsere Mitglieder gar nicht mit, weil sie bereits gelöst sind, bevor der Kurs beginnt.



Wer organisiert eigentlich 80 Kurse?

Im Wesentlichen sind das
Jonas Knüttel, Britta Dygryn und Tim Görtz.



Jonas

behält den Überblick über den laufenden Kursbetrieb. Wenn sich kurzfristig Änderungen ergeben, sorgt er dafür, dass trotzdem möglichst alles reibungslos funktioniert.



Britta

kümmert sich um Organisation, Verwaltung und die vielen Fragen, mit denen sich Mitglieder täglich an den Verein wenden.



Tim

plant Kurse, Räume und neue Projekte – und versucht oft noch eine Lösung zu finden, wenn etwas zunächst unmöglich scheint.



Gerade weil jeder andere Stärken mitbringt, funktioniert die Zusammenarbeit seit vielen Jahren so gut.



*Unser Anspruch:
Probleme möglichst zu lösen, bevor sie für andere überhaupt sichtbar werden.*

WASSER TRINKEN - KÖRPER UND GEHIRN IN BESTER FORM



Ausreichend trinken ist die **Grundlage** für Gesundheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit.



Fördert
Konzentration
und Leistungs-
fähigkeit



Unterstützt
Kreislauf und
Temperatur-
regulation



Beugt Müdigkeit,
Kopfschmerzen
und Schwindel
vor



Hilft, fit und
gesund durch
den Tag zu
kommen



Wasser ist die **Grundlage** für nahezu alle Vorgänge in unserem Körper. Dennoch trinken viele Menschen zu wenig. Das Durstgefühl wird oft ignoriert oder im Alltag schlicht vergessen.

Dabei ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig für die Leistungsfähigkeit von Körper und Gehirn. Schon ein geringer Flüssigkeitsmangel kann zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen, Schwindel und Kopfschmerzen führen.

Besonders im Sommer steigt der Flüssigkeitsbedarf deutlich an. Durch das Schwitzen verliert der Körper Wasser und Mineralstoffe. Wird dieser Verlust nicht ausgeglichen, können Kreislaufprobleme und Erschöpfung die Folge sein.

Als allgemeine Empfehlung gelten für gesunde Erwachsene etwa **2 Liter Flüssigkeit** täglich. Bei Hitze oder körperlicher Aktivität kann der Bedarf deutlich höher liegen.



*Ein kleiner Schluck
für mehr Wohlbefinden!*



Unser Tipp:

Warte nicht erst auf das Durstgefühl. Trinke regelmäßig über den Tag verteilt kleine Mengen und bringe zu jeder Kursstunde eine gefüllte Trinkflasche mit.

Dein Körper und dein Gehirn werden es dir danken.



Ein spannender Tag unter Tage – unser Ausflug zum Bergbaumuseum

Am 12. Mai 2026 stand für viele Mitglieder des RehaSport Rhein-Ruhr e.V. ein ganz besonderer Ausflug auf dem Programm. Gemeinsam machten wir uns auf den Weg, um die faszinierende Welt des Bergbaus kennenzulernen.

Schon während der Busfahrt herrschte eine fröhliche Stimmung. Es wurde viel gelacht, erzählt und die Vorfreude auf den gemeinsamen Tag war bei allen spürbar.

Im Bergbaumuseum angekommen, erhielten wir spannende Einblicke in die Geschichte des Steinkohlebergbaus. Besonders beeindruckend war die Führung durch das **Anschauungsbergwerk**.

Ausgestattet mit Schutzkleidung ging es unter Tage, wo wir hautnah erleben konnten, unter welchen Bedingungen Bergleute früher gearbeitet haben. Die engen Stollen, die schweren Maschinen und die eindrucksvollen Erklärungen machten Geschichte lebendig und sorgten bei vielen für staunende Gesichter.



Unter Tage spürt man, was unsere Region geprägt hat – und man versteht, warum Zusammenhalt und Teamgeist schon immer so wichtig waren.



Neben den interessanten Eindrücken blieb natürlich auch genügend Zeit für gute Gespräche und das gemeinsame Erleben. Gerade diese Begegnungen machen unsere Vereinsausflüge so besonders. Neue Kontakte entstehen, bekannte Gesichter kommen ins Gespräch und die Gemeinschaft wächst weiter zusammen.

Ein **herzliches Dankeschön** gilt allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die diesen Tag mit ihrer guten Laune bereichert haben. Ebenso bedanken wir uns bei allen, die bei der Organisation und Durchführung des Ausflugs mitgewirkt haben.

Wir freuen uns schon jetzt auf die nächsten gemeinsamen Unternehmungen und viele weitere schöne Erlebnisse mit euch!

Euer Team vom RehaSport Rhein-Ruhr e.V.



Gemeinschaft erleben

Unsere Vereinsausflüge zeigen immer wieder: Gemeinsame Erlebnisse verbinden, schaffen Erinnerungen und stärken unser Miteinander – im Training und darüber hinaus.



Kicktipp-Krone vergeben!

Unser Tippspiel zur Fußball-WM 2026 hat seine Sieger gefunden.

Wochenlang wurde gerechnet, gehofft, gejubelt und so mancher Favorit vermutlich auch verflucht. Am Ende setzte sich Wolfgang von Westphal an die Spitze. Timo Hamurpet sicherte sich Platz 2 - und damit natürlich ebenfalls einen verdienten Platz auf unserer Siegerseite.

PLATZ 1



Wolfgang von Westphal

Bei der Siegerehrung mit Jonas.

PLATZ 2



Timo Hamurpet

Treffer sicher bis zum Schluss.

TIPP • JUBEL • FACHWISSEN

Und vielleicht auch ein kleines bisschen Glück.

Das Finale der Tippgemeinschaft

Ein großes Turnier braucht große Tipps - und die Fußball-WM 2026 lieferte reichlich Stoff für Diskussionen, Überraschungen und spontane Neu-Bewertungen der eigenen Fußballkompetenz. Unser Kicktipp-Turnier machte die WM im Vereinsalltag noch ein Stück spannender.

Am Ende hatte Wolfgang von Westphal die Nase vorn und durfte den Siegerpokal entgegennehmen. Timo Hamurpet folgte auf einem starken zweiten Platz. Herzlichen Glückwunsch an beide - und ebenso ein Dankeschön an alle, die mitgetippt, mitgefiebert und den Spaß mitgetragen haben.

Nach der WM ist vor dem nächsten Tippspiel.

Denn eines ist sicher: Beim nächsten großen Turnier sind die Experten wieder am Start. Bis dahin genießen Wolfgang und Timo ihren Platz in unserer ganz persönlichen Kicktipp-Hall of Fame.

Was passiert eigentlich beim Koordinationstraining?



Viele Menschen denken beim Training zunächst an Muskelkraft oder Ausdauer. Doch mindestens genauso wichtig ist die Koordination – also das Zusammenspiel von **Gehirn, Nerven und Muskulatur**. Gerade im Alter spielt sie eine entscheidende Rolle für Sicherheit, Beweglichkeit und Selbstständigkeit.



Beim Koordinationstraining werden **verschiedene Bewegungsabläufe gezielt geübt**. Das Gehirn erhält dabei ständig Informationen über die Stellung des Körpers, die Umgebung und die aktuelle Bewegung. Diese Informationen werden verarbeitet und in Bruchteilen von Sekunden an Muskeln und Gelenke weitergeleitet. Je häufiger solche Bewegungen trainiert werden, desto besser funktioniert dieses Zusammenspiel.



Besonders profitieren das **Gleichgewicht, die Reaktionsfähigkeit und die Körperwahrnehmung**. Der Körper lernt, schneller und sicherer auf unerwartete Situationen zu reagieren – beispielsweise wenn man stolpert, auf unebenem Boden geht oder plötzlich ausweichen muss. Dadurch können viele Stürze vermieden werden.



Ein weiterer positiver Effekt ist die **Aktivierung des Gehirns**. Koordinative Übungen fordern nicht nur den Körper, sondern auch die Konzentration und Aufmerksamkeit. Neue Bewegungsaufgaben regen die Bildung neuer Verbindungen zwischen Nervenzellen an und fördern die geistige Fitness.



Regelmäßiges Koordinationstraining trägt deshalb dazu bei, **Bewegungen sicherer, flüssiger und selbstverständlicher** auszuführen. Es verbessert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern stärkt auch das **Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten** – eine wichtige Voraussetzung für mehr Sicherheit und Lebensqualität im Alltag.



Aus diesem Grund legen wir in unseren Kursen großen Wert darauf, regelmäßig koordinative Übungen in die Übungsstunden zu integrieren. Bereits wenige Minuten gezieltes Training können dazu beitragen, **Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Bewegungssicherheit** zu verbessern. Gleichzeitig sorgen **abwechslungsreiche Übungen** dafür, dass nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn aktiv gefordert wird. Viele Teilnehmende stellen dabei fest, dass Koordinationstraining nicht nur sinnvoll, sondern auch überraschend unterhaltsam ist. Gemeinsames Üben, kleine Herausforderungen und Erfolgserlebnisse machen Spaß und fördern ganz nebenbei die Mobilität, die Sturzprävention und den Erhalt der Selbstständigkeit im Alltag.

Was passiert eigentlich beim Koordinationstraining?



Koordinationstraining ist daher weit mehr als Bewegung:

Es ist ein Training für Körper und Gehirn zugleich – und darf dabei auch Freude machen.



✓ Sicherheit gewinnen

Besseres Gleichgewicht und schnellere Reaktionen helfen, Stürze zu vermeiden.



✓ Geistig fit bleiben

Koordinative Übungen fördern Konzentration, Aufmerksamkeit und Denkfähigkeit.



✓ Gemeinsam aktiv sein

Abwechslung, Motivation und Spaß in der Gruppe stärken Körper und Wohlbefinden.

Bleiben Sie in Bewegung – für mehr Sicherheit, Lebensqualität und Freude im Alltag! ♥

Unsere Experten-Vorträge 2026



Sechs kostenlose Vorträge mit kompakten Informationen zu Gesundheit, Sicherheit und selbstständigem Leben.

1 Demenz

Ein kompakter Überblick: Was Demenz ist, wie sich Fühlen, Denken und Verhalten verändern, was Menschen mit Demenz erhalten bleibt und wie Kommunikation gelingen kann.



Donnerstag, 10.09.2026

15:30 Uhr

2 Schlaganfall – Wie geht es weiter?

Informationen für Betroffene und Angehörige rund um Behandlung, Nachsorge und die nächsten Schritte nach einem Schlaganfall.



Montag, 21.09.2026

12:15 Uhr

3 Im Alter sicher leben

Wie typische Betrugsaschen erkannt werden: Taschen- und Trickdiebstahl, falsche Polizeibeamte, Schockanrufe, Enkel- und WhatsApp-Trick.



Dienstag, 06.10.2026

11:30 Uhr

4 Zu Hause leben im Alter

Selbstbestimmt und gut versorgt im eigenen Zuhause: Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Pflegegrad und Leistungen der Pflegekasse, Anschlussversorgung nach einem Krankenhausaufenthalt, Hausnotruf sowie altersgerechtem Wohnen und Wohnraumanpassung.



Donnerstag, 15.10.2026

15:30 Uhr

5 Rückenschmerzen? Nein danke!

Ein kompakter Vortrag rund um Rückenschmerzen und das Thema Rückengesundheit im Alltag.



Montag, 26.10.2026

11:15 Uhr

6 Reha-Hilfsmittel – für mehr Mobilität und Selbstständigkeit

Welche Reha-Hilfsmittel den Alltag erleichtern und dabei helfen können, Mobilität und Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.



Freitag, 20.11.2026

12:15 Uhr



Kostenlose Teilnahme

Alle Vorträge finden in den Räumlichkeiten des RehaSport Rhein-Ruhr e.V. statt.



Mitarbeiterin im Porträt

Sandra Linzner

Seit dem 01.02.2026 ist Sandra Linzner fest bei uns im Team – und leitet sehr erfolgreich den Standort Oberhausen und Kurse in Recklinghausen. Heute möchten wir euch Sandra näher vorstellen:



RUND UM DEN BERUF

Wie bist du zum RehaSport gekommen?

Ich habe erstmalig in meiner REHA in Bad Driburg Rehasport gemacht und bin anschließend mit einer Verordnung beim Verein bei Britta mit Rehasport gestartet.

Was hat dich dazu motiviert, Übungsleiterin zu werden?

Tatsächlich der Wunsch nach einer anderen Tätigkeit (weg von der ausschließlich „sitzenden“ Bürotätigkeit) und der Suche nach einem „sinnstiftenden“ Beruf, aber auch etwas von meinen eigenen Erfahrungen (Reha, Schmerzreduzierung und aktiveres Leben durch regelmäßige Bewegung) zurückzugeben.

Welche Ausbildungen oder Qualifikationen hast du im Bereich Sport und Gesundheit absolviert?

- Nordic-Walking Trainer Lizenz
- B-Lizenz Rehasport Orthopädie und Qualifikation für Lungensport

Wann hast du deine Ausbildung zur Übungsleiterin gemacht?

ab September 2023 – November 2025

Was gefällt dir besonders an der Arbeit mit unseren Teilnehmenden?

Die Dankbarkeit der Teilnehmenden und das Vertrauen ihre Schmerzen und Beeinträchtigungen in unsere Hände zu legen.

Was macht den Rehasport für dich so wertvoll?

Es ist einfach eine Möglichkeit für alle Menschen -egal welcher Herkunft- Sport zu treiben und mit dem Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe einmal die Schmerzen und Beeinträchtigungen zu vergessen.



“Das Leben mit Humor nehmen, in Bewegung bleiben und trotz Schmerzen das Leben genießen.“



PERSÖNLICHES



Drei Wörter, die dich gut beschreiben:

empathisch, ehrgeizig, humorvoll



Dein Lieblingssessen: Spaghetti mit Tomaten, Rucola und Parmesan (sieht man leider auch)



Dein Lieblingsgetränk: Kaffee; trockener Rotwein



Dein Lieblingsurlaubsziel: Fuerteventura; aber auch alle Orte, wo ein Meer in der Nachbarschaft ist



Meer, Berge oder Städtereise? ganz klar, Meer



Was machst du gerne in deiner Freizeit?

Lesen, Rad fahren, Wandern, Sport mit Smovey Ringen, Nordic Walking, Shopping, Zeit mit meinen Männern (Mann/ Sohn) verbringen, Reisen



Hast du ein besonderes Hobby oder Talent?

Ich weiß nicht, ob es etwas Besonderes ist, aber ich bin recht musikalisch – spiele Saxophon



Welches Buch, welcher Film oder welche Serie gefällt dir besonders?

Buch: Kristin Harmel, Solange am Himmel Sterne stehen
Film: Der Teufel trägt Prada Teil 1 und 2
Serie: Sex and the City, Downton Abbey



ENTWEDER – ODER?

Frühaufsteher oder Langschläfer? Frühaufsteher



Kaffee oder Tee? Kaffee



Sommer oder Winter? weder noch, ganz klar Herbst



Aktivurlaub oder Entspannung am Strand?

Aktivurlaub (geht auch am Strand)



Hund oder Katze? Hund (auch wenn wir keinen haben)



ZUM SCHLUSS

Was möchtest du unseren Teilnehmenden gerne mit auf den Weg geben?

Tatsächlich gar nicht so viel; das Leben mit Humor nehmen, in Bewegung bleiben und trotz Schmerzen und Beeinträchtigungen das Leben genießen, aktiv bleiben und dadurch auch mal die Schmerzen ignorieren können.

Warum lohnt es sich, regelmäßig in Bewegung zu bleiben?

Von den positiven Effekten auf das Herz-Kreislaufsystem etc. einmal abgesehen. Ich glaube durch regelmäßige Bewegung (Gleichgewichtstraining und Krafttraining eingeschlossen) an ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter. Die positiven Auswirkungen auf die Psyche durch Bewegung und soziale Kontakte sind meiner Meinung nach auch ein wichtiger Aspekt. Für die berufstätigen Teilnehmenden hilft Bewegung natürlich beim Stressabbau und der Ausschüttung von Glückshormonen; Verbesserung der Schlafqualität etc.

Auf welche gemeinsamen Erlebnisse freust du dich beim RehaSport Rhein-Ruhr e.V. besonders?

Ich freue mich auf die Arbeit in einem entspannten und gleichzeitig engagiertem Team. (die Mischung ist mega!!)
Natürlich aber auch auf weiteres Kennenlernen meiner Kursteilnehmer, das sind schon eine Menge !!
Auf die Feier zum 20. Jahrestag!!! Bei der letzten steckte ich ja in Prüfungen 😊
Vielleicht die Umsetzung einer Idee; auch in Oberhausen eine Rehasportstunde zur Krebsnachsorge anzubieten; Fortbildung meinerseits natürlich inclusive 😊

Wenn du für einen Tag eine Superkraft haben könntest – welche wäre das und warum?

Zeitmanipulation -Zeit verlangsamen, anhalten oder zurückdrehen
Zeit vergeht mir bei schönen Moment leider immer viel zu schnell;
Zeit zurückdrehen; vielleicht doch mal die ein oder andere Weiche im Leben anders stellen...



Stadtfriseur

Recklinghausen

Inh. Thorsten Lätsch



Mühlenstr. 52
45659
Recklinghausen



Tel.:
02361.15454



Einfach Termin
vereinbaren!

Wir freuen
uns auf Sie!



Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8.30 - 18.00 Uhr

Samstag 8.30 - 14.00 Uhr

Ihr Friseur in Recklinghausen

KOMPETENT. PERSÖNLICH. MIT HERZ.



DYGRYN
ENERGIEBERATUNG

IHR PARTNER FÜR EFFIZIENTE ENERGIELÖSUNGEN

Wir unterstützen Sie dabei, Energie zu sparen,
Kosten zu senken und Ihr Gebäude
zukunftssicher zu machen.



INDIVIDUELLER SANIERUNGSFAHRPLAN (iSFP)

Ihr Fahrplan für eine schrittweise,
wirtschaftliche Sanierung –
gefördert und sinnvoll.



ENERGIEAUSWEISE

Rechtssicher, schnell und
zuverlässig – für Verkauf,
Vermietung oder Neubau.



FÖRDERMITTELBERATUNG

Wir zeigen Ihnen passende
Fördermöglichkeiten und
unterstützen Sie bei der
Antragstellung.



NACHHALTIG. UNABHÄNGIG. ZUKUNFTSSICHER.

Gemeinsam für eine energieeffiziente Zukunft.



Jetzt beraten lassen!

0178-2185659

www.energieberatung-dygryn.de



E-Mail

info@energieberatung-dygryn.de



DYGRYN ENERGIEBERATUNG

Lortzingstr. 27
46282 Dorsten



Hier könnte

IHRE ANZEIGE STEHEN!

Präsentieren Sie Ihr Unternehmen, Ihre Produkte
oder Ihre Dienstleistungen in unserer Vereinszeitung
und erreichen Sie eine engagierte und
gesundheitsbewusste Zielgruppe.



Sprechen Sie uns einfach an!



Gezielte Ansprache
unserer
Vereinsmitglieder



Attraktive
Platzierung in
unserer Zeitung



Unterstützen Sie
unsere Vereinsarbeit
und Projekte



Gemeinsam für
Gesundheit, Bewegung
und Gemeinschaft



Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

02361 950 26 23



Schreiben Sie uns gerne!

info@rehasport-rhein-ruhr.de

Mehr Raum für Bewegung

Warum wir wachsen möchten - und was das für dich bedeutet

Unsere Kurse werden immer stärker nachgefragt. Das freut uns sehr - und zeigt zugleich, dass wir mit unseren bisherigen Räumen zunehmend an Grenzen stoßen.

Warum wir wachsen möchten

Viele unserer Angebote sind regelmäßig ausgebucht, für einige Kurse gibt es inzwischen Wartelisten. Darüber freuen wir uns - denn es zeigt, dass unsere Angebote geschätzt werden und vielen Menschen guttun.

Gleichzeitig möchten wir weiterhin möglichst vielen Menschen den Zugang zu Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft ermöglichen. Genau deshalb beschäftigen wir uns derzeit mit der Anmietung zusätzlicher Räume.

Mehr Platz würde uns die Möglichkeit geben, Wartelisten zu verkürzen, zusätzliche Kurszeiten anzubieten und neue Angebote im Bereich Rehasport, Yoga und Gesundheitsförderung zu entwickeln. Vor allem aber könnten wir unser Programm noch besser auf unterschiedliche Bedürfnisse abstimmen.

Wichtig ist: Noch befinden wir uns in der Planungsphase. Sobald feststeht, ob und in welchem Umfang wir die neuen Räume anmieten können, informieren wir dich ausführlich über die nächsten Schritte.

Unser Ziel bleibt unverändert: möglichst vielen Menschen die Chance zu geben, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun - in angenehmer Atmosphäre und mit der Qualität, die du von uns gewohnt bist.



EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Was mehr Platz möglich macht



Mehr Kurse - zusätzliche Angebote und mehr freie Plätze



Kürzere Wartezeiten - schneller einen passenden Kurs finden



Neue Angebote - für Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden



Mehr Auswahl - bei Kurszeiten und Wochentagen



Bessere Betreuung - langfristig mehr Möglichkeiten für individuelle Bedürfnisse



Mehr Platz bedeutet für dich vor allem: mehr Möglichkeiten.

Danke für dein Vertrauen und dafür, dass du diese Entwicklung mit uns möglich machst.

Wir halten dich auf dem Laufenden.

RehaSport Rhein-Ruhr e.V.



02361 - 9502623

