

GESUNDHEITSSPORT- VEREINIGUNG

FLÖRSHEIM
AM MAIN



GSV 2003 e.V.

Mail + Homepage
gsv2003ev@gmx.de
www.gsv2003ev.de

Sehr geehrte Mitglieder und Programmteilnehmer!

Corona-Info 4/2021:
Corona-Info 4/2021:

Bitte nehmen Sie sich Zeit für diese doch komplexe Info.

Der Lockdown neigt sich langsam seinem Ende zu. Impfen ist der Weg zur Normalität und sehr viele unserer Kurs-

teilnehmer sind komplett geimpft. Die Dozenten sind ebenso fast durch.

Wir können also endlich positiv an die Öffnung der Kurse denken.

Mein ausdrücklicher Dank gilt allen Kursteilnehmern und Vereinsmitgliedern - Ihre Solidarität, Ihr Verständnis und zu guter Letzt Ihre Geduld während dieser Pandemie ist bei Weitem nicht selbstverständlich.

Meine dringliche Bitte:

Nicht jeder im Verein hat einen Zugang zum Internet.

Daher möchte ich anregen, dass Sie sich untereinander, die Kursteilnehmer, die sich ja kennen, diese aktuellen Informationen austauschen und weitergeben.

Auf Ihre Mithilfe sind wir angewiesen, ansonsten wird das nicht funktionieren!

1. **Die neuen Arbeitsregeln für die Kursdurchführung** finden Sie auf der Homepage
2. **Welche Kurse wann starten**, ebenso auf der Homepage unter *Kursprogramm*.
3. **Momentan ist Sport und Training in der Gruppe noch nicht zulässig** das kann sich kurzfristig ändern.

4. **Wir werden** Stadt, Kreis und Land kontaktieren und **bezüglich der Öffnung anfragen, sobald es die Gesetzeslage möglich macht.**

Besuchen Sie bitte regelmäßig die Homepage des Vereins.

Wenn der Frühling jetzt endlich in die Gänge kommt und die Temperaturen nicht mehr so stark schwanken, ist der ideale Zeitpunkt für eine Trainingsaktivierung des Körpers.

Man fühlt sich nicht mehr so müde, auch maßgeblich bedingt durch die Klimaschwankungen, und das lässt Raum für körperliches Training!

Eine alte "Sportlerweisheit": wenn die Bäume ihre Blätter komplett öffnen, dann ist auch der Körper am besten zu trainieren.

Leider können wir das in diesem Jahr nicht zusammen gestalten - aber das kommt sicher wieder!

Auf der Homepage werden Sie neue Programme finden, die wir als "Frühlingsaktivierung" sehen.

Das wichtigste Training in der Zeit des Lockdowns - gehen Sie an die Luft, machen Sie Spaziergänge.

Gestatten Sie mir noch einem wissenschaftlichen Ausblick auf Corona:

Corona hat in aller Deutlichkeit und schonungslos gezeigt, welche Folgen eine schwache körperliche Konstitution und Gesundheit hat.

Der Begriff Gesundheit definiert sich nach Corona nicht mehr so wie davor. Die Erfahrungen der Intensivmedizin, die Forschungsergebnisse nach mehr als einem Jahr Corona, die Folgen nach einer Infektion - alles Daten, die zur Beurteilung vorliegen.

Unsere Vorsitzende in der GPV 1991 sieht als Ärztin die Gegebenheiten im Krankenhaus jeden Tag in aller Deutlichkeit. Wir haben Kursteilnehmer, die in der Intensivmedizin arbeiten, Pflegekräfte... Berufsgruppen, die momentan am Limit arbeiten!

Allen diesen Personen möchte ich ausdrücklich danken für die Erfahrungsberichte und Feedbacks auf meine An- und Nachfragen während des letzten Jahres auch im Namen aller Kursteilnehmer.

Ich habe da teilweise massiv nachgehakt, oder mit den Worten meiner Frau:"....du kannst so was von ner-

ven....". Wie sie dabei geschaut hat, können Sie sich denken.

Aber diese Erfahrungswerte vor Ort, direkt vom Puls des Geschehens, sind mir ebenso wichtig wie wissenschaftliche Ergebnisse. Das gehört für mich zusammen, um ein komplexes Bild für eine Beurteilung zu malen.

Wir wissen jetzt, welche Personengruppen in der Pandemie die größten gesundheitlichen Probleme hatten. Ebenso kann man die Gründe dafür kennzeichnen.

Die gute Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, basierend auf einem altersgemäß gesunden Bewegungsapparat muss das Ziel sein.

Prävention (= Vorbeugung) bekommt eine ganz neue Gewichtung nach der Pandemie. Es geht nicht mehr nur lapidar um "was tun...." NEIN, wir müssen einen regelrechten **Schutzschild aufbauen**, vielmehr erarbeiten, **um Infektionen und Krankheiten optimal abwehren zu können.**

Das ist sehr, sehr viel und vor allem regelmäßige Arbeit, die sich aber absolut lohnen wird,

Die Summe dieser komplexen Informationen werden unser Kursprogramm ab dem Kursjahr 21/22 inhaltlich und strukturell verändern.

Es wird komplett neue Kurse geben. Der Bereich der *Prävention + Rehabilitation* wird in Struktur, Umfang und Intensität neu ausgerichtet.

Leider wird es auch im Dozentenbereich Veränderungen geben. Zu gegebener Zeit werden wir Sie darüber genau informieren.

Das Amt des 1. Vorsitzes und die Schriftführung müssen neu besetzt werden. Nach der kommenden Jahreshauptversammlung, stehen die momentanen Amtsinhaber nicht mehr zur Verfügung.

Bleiben Sie gesund und positiv gestimmt. Das Licht am Ende des Tunnels wird immer heller.....

Mit sportlichem Gruß

Roland Sensenstein

10. Mai 2021 / Programmleitung