

# Leben mit Sport

Verbandszeitschrift des Behinderten- und Rehabilitations-  
Sportverbandes Sachsen-Anhalt e.V.

1/2023

**BSSA**

Behinderten- und Rehabilitations-  
Sportverband Sachsen-Anhalt e.V.

## Rehabilitationssport für Menschen mit Post-Covid-Syndrom

den Vereinen des Behinderten-  
und Rehabilitations-Sportverbandes  
Sachsen-Anhalt e.V. (BSSA)

Sport mit qualifizierten Übungsleiter\*innen  
Nahrungsaustausch mit Betroffenen  
Verbesserung der Lebensqualität

Informationen unter [www.bssa.de](http://www.bssa.de)

Schwerpunktthema

Seite 10 **Long Covid/Post-Covid-Syndrom**

Rehasport

Seite 22 **Projekt Kids Aktiv – Rehasport für  
Kinder und Jugendliche**

Wettkampfsport

Seite 25 **Paris ruft! Team Sachsen-Anhalt  
für Paris 2024**

## Ihre Gesundheit bewegt uns.



Wir unterstützen den Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Sachsen-Anhalt!



- ✓ *Mobilität*
- ✓ *Gesund im Beruf*
- ✓ *Häusliche Pflege*
- ✓ *Sport & Freizeit*
- ✓ *Hilfe im Alltag*

Jetzt mehr entdecken!  
[www.strehlow.info](http://www.strehlow.info)

Anzeige

Anzeige

# JEDER FÄNGT MAL KLEIN AN!

**Niko Kappel ist kleinwüchsig.** Bei den Paralympics in Rio de

Janeiro 2016 wuchs er über sich und seine Konkurrenz hinaus:

Im Alter von **21 Jahren** gewann Niko **Gold im Kugelstoßen.**

**Und worauf wartest du?**

**Starte deinen eigenen Weg unter:**

**[www.parasport.de](http://www.parasport.de)**



Initiiert durch



Initiiert durch



Deutscher Behindertensportbund e.V.  
Nationaler Verband/ Committee Germany

**#STARTEDEINENWEG**

**INHALT****4 VERBANDSPOLITIK**

Mit großen Schritten aus der Pandemie heraus  
*Zahlen, Daten und Fakten zum Jahr 2022*

Regel Austausch der Vereinsvertreter:innen  
*BSSA-Regionalkonferenzen 2023*

Mitgliedergewinnung im Sportverein  
*Ein Interview mit den Vorstandsvorsitzenden des RSV Kraftwerk e.V., Jonas Hartmann*

Von Silber, Seife und von viel Engagement  
*25 Jahre BRS SV Stendal und Vorbereitungen auf die 32. Landessportspiele des BSSA*

**10 SCHWERPUNKTTHEMA**

Long Covid-/Post-Covid-Syndrom  
*Medizinische Aspekte und Therapiemöglichkeiten nach einer SARS-CoV-2-Infektion*

Rehasport für Betroffene von Long-/Post-Covid- und Fatigue  
*Erfahrungsbericht aus der Startphase eines Rehasport Vereins*

„Schnell war klar, dass Betroffene Langzeitfolgen haben werden“  
*Wie man sich im Reha-Sport auf Long-Covid einstellt*

Der Reha-Sport ist meine Nummer 1!  
*Interview mit Heidemarie Fischer über ihre Long-Covid-Erkrankung*

„Man muss Geduld haben und sich immer wieder neu motivieren“  
*Der lange Weg zurück ins normale Leben bei einer Long-Covid-Erkrankung*

Rehabilitationssport bei Long-/Post-COVID  
*Empfehlungen für Übungsleitende*

Interessanter und informationsreicher Austausch zum Post-Covid-Syndrom  
*Zweiter Projekttag des Post-Covid-Projekts in der MEDIAN Klinik Flechtingen*

Rehasport bei Long- und Post-Covid  
*BSSA hat Manual für Übungsleitende erstellt*

**21 REHASPORT**

„therapie LEIPZIG 2023“ – mehr Besucher, mehr Vielfalt

Projekt Kids Aktiv – Rehasport für Kinder und Jugendliche  
*Produktiver Austausch in historischen Gemäuern*

Studierende in Mitgliedsvereinen des BSSA  
*DHfPG stellt bei Regionalkonferenzen neuen dualen Studiengang vor*

BSSA begrüßt neue Rehasport-Übungsleiter:innen

**25 WETTKAMPFSPORT**

Paris ruft!  
*Team Sachsen-Anhalt für Paris 2024*

Mit Anerkennung und Blick in die Zukunft  
*Ehrung der erfolgreichsten Leistungssportler:innen des BSSA des Jahres 2022*

USV Halle – Landesleistungsstützpunkt  
*Para Schwimmen seit 2013/2014*

**30 PROJEKTE**

Es war ein schöner, ein ganz besonderer Tag  
*Zwölfte Auflage Schülerzeitung Rock 'n' Roll anlässlich der 31. Landessportspiele des BSSA*

**31 TERMINE**

Vorausschau wichtiger Ereignisse und Termine



Liebe Leserinnen und Leser,

Im April dieses Jahres liefen die letzten Corona-Maßnahmen aus und der Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) sah die Corona-Krise als beendet an. Nach seinen Worten hat „Deutschland die Pandemie erfolgreich bewältigt und auch mit einer guten Bilanz.“ Das sind gute Nachrichten, aber leider haben einige Menschen bis heute mit den Nachwirkungen ihrer akuten Infektion zu kämpfen – die Rede ist vom Long- bzw. Post-Covid-Syndrom.

Im Sportalltag der Vereine ist dieses Problem längst angekommen. Der Umgang mit den Betroffenen – sei es die passende Einordnung in bestehende Gruppen oder die Belastungsgestaltung innerhalb der Übungseinheiten – ist besonders herausfordernd, da das Beschwerdebild des Long- bzw. Post-Covid-Syndroms sehr unspezifisch, vielfältig und uneinheitlich ist und sich somit von bekannten Krankheitsbildern unterscheidet.

Der BSSA beschäftigt sich genau deshalb schon seit geraumer Zeit intensiv mit diesem Thema, wir wollen den betroffenen Sporttreibenden in den Vereinen und den Übungsleitenden hilfreich zur Seite stehen. Wichtig sind der Erfahrungsaustausch, die Aufklärung und die Motivation der Sportler:innen. Seit Anfang 2022 läuft das BSSA-Projekt *Post-Covid – Aufbau von Rehasport-Gruppen für Betroffene*, an dem sich verschiedene BSSA-Mitgliedsvereine beteiligen. Es sind Rehasport-Gruppen entstanden, die auf die besonderen Bedürfnisse der Betroffenen eingehen. Im Rahmen des Projektes gab es bereits verschiedene Veranstaltungen und Projektstage, die sehr gut besucht waren. Das große Interesse zeigt, wie bedeutsam dieses Themas ist und sicherlich auch bleiben wird, denn die Symptome bleiben meist über eine längere Zeit, manchmal auch für immer bestehen.

Es ist davon auszugehen, dass sich in Zukunft noch mehr Betroffene an die Vereine wenden, um ein adäquates Bewegungsangebot in Anspruch nehmen zu können.

Inzwischen wurde auch ein Manual für Übungsleitende erstellt, das als Leitfaden für den Umgang mit Betroffenen in den Rehasport-Gruppen genutzt werden kann. Es ist vorgesehen, dieses Manual zu ergänzen, zu aktualisieren und gegebenenfalls zu erweitern.

Im April fand in Magdeburg eine Fortbildung zum Thema Long- bzw. Post-Covid statt, im November wird es eine weitere Fortbildung in Halle geben. Das Projekt des BSSA wird voraussichtlich zum 31.12.2023 auslaufen.

Ich wünsche uns allen eine gute Zeit! Bleibt gesund und zuversichtlich!

Eure  
Christiane Peucker

# Mit großen Schritten aus der Pandemie heraus

## Zahlen, Daten und Fakten zum Jahr 2022

von Andrea Holz

Neben großer Ungewissheit noch zum Jahresbeginn 2022 gab es auch stets die Gewissheit, dass großes Engagement und Zusammenhalt in den Sportvereinen die Grundpfeiler sind, die unsere sportliche Gemeinschaft im BSSA auch in schwierigen Zeiten stützen.

Ab dem 03.04.2022 durfte der gesamte Sportbetrieb wieder ohne Einschränkungen stattfinden.

Das Land Sachsen-Anhalt förderte wiederholt mit einer zusätzlichen Pauschalförderung in Höhe von 4,4 Mio EUR die (Rück-)Gewinnung von Mitgliedern in die Sportvereine.

Der DOSB unterstützte zusätzlich mit der Kampagne *ReStart – Sport bewegt Deutschland* die Sportvereine.

### Mitgliederentwicklung, Herausragende Veranstaltungen, Tagungen

- Mitgliederzuwachs auf insgesamt 27.324 Einzelmitglieder in 185 BSSA-Mitgliedsvereinen erstmalig wieder seit zwei Jahren (Stichtag: 31.12.2022)
- Aufnahme von drei Vereinen
- Beendigung der Mitgliedschaft von zwei Vereinen
- 09.07.2022: 31. *Landessportspiele des BSSA – gemeinsam aktiv* im Elbauenpark Magdeburg mit 1.150 Teilnehmer:innen
- Absage der Landeswinterspiele für Sportler:innen mit mentalem Handicap in Allrode bereits zum zweiten Mal.
- 25.06.2022 Tagung des Hauptausschusses als beschlussfassendes Gremium zwischen den Verbandstagen in Halle als Präsenzveranstaltung.
- Prof. Dr. Matthias Aurich wurde als Vizepräsident Sportmedizin kooptiert.
- Fünf Tagungen des Präsidiums 2022 mit 34 Beschlüssen zur Arbeit des Verbandes wurden durchgeführt.

### Rehabilitationssport

#### Zertifizierung/Anerkennung von Rehasport-Gruppen

- 182 Gruppen erhielten ihre Zulassung als Leistungserbringer von Rehabilitationssport.
- 3.307 anerkannte Rehasportgruppen arbeiteten zum 31.12.2022.
- Von 185 BSSA-Mitgliedsvereinen bieten insgesamt 157 Vereine Rehabilitationssport an.

#### Änderung der Rahmenvereinbarung zum 01.01.2022 Neuregelungen im Herzsport

- Durch die Trennung der Aufgaben Ärztliche Betreuung und Beratung sowie Notfallabsicherung können Herzsportgruppen nun ohne die ständige Anwesenheit eines/einer verantwortlichen Ärzt:in stattfinden.
- Der/die Ärzt:in besucht die Übungsveranstaltungen regelmäßig, mindestens aber alle sechs Wochen.
- Die Absicherung von Notfällen kann durch die ständige Anwesenheit oder ständige Bereitschaft einer Rettungskraft oder die ständige Bereitschaft des/der verantwortlichen Ärzt:in erfolgen.

### BSSA-Übungsleiter:innenkampagne

- Vortrag für Schüler:innen der Berufsbildenden Schule V für Gesundheit, Körperpflege und Pädagogik in Halle (Saale) am 05.05.2022
- Vortrag für Studierende an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg im Rahmen der Veranstaltung *Inklusiver Sport in Verein und Schule im Behinderten- und Rehabilitationssport* am 27.10.2022
- Abschluss einer Kooperationsvereinbarung mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG)
- Online-Seminar zur Vorstellung der Hochschule für Mitgliedsvereine des BSSA am 21.09.2022
- Information für Studierende zu Übungsleiter:innentätigkeit im Sportverein am 23.11.2022

### Seminare und Beratungsservice des BSSA

Folgende Veranstaltungen richteten sich an Vereinsvorstände, -mitarbeiter:innen und Übungsleiter:innen:

- Zwei Vereinsberatungen,
- zwei Erstberatungen
- elf Beratungs-Audits
- vier Beratungen zur Bildung einer Kooperation bzw. zur Vereinsgründung.

### Teilnahme an Veranstaltungen

Der BSSA beteiligte sich jeweils mit einem Infostand und umfangreichen Beratungsangeboten an folgenden Veranstaltungen:

- 1. *Teilhabekonferenz der Stadt Halle – Sport Grenzenlos* am 11.06.2022,
- LSB-Sportkongress in Magdeburg am 02.04.2022,
- *Familien-Infotag – Aktiv gegen Krebs* in Magdeburg am 22.10.2023,
- Kinderfest des Sozialpädiatrischen Zentrums in Halle am 02.07.2023.

### Projekt Kids Aktiv – Rehasport für Kinder und Jugendliche

- Beteiligung von 12 Mitgliedsvereinen des BSSA
- Neugründung von elf Kindergruppen im Rahmen des Projektes 2022

### Projekt Post-Covid – Aufbau von Rehasport-Gruppen für Betroffene

- Projektziel: Aufbau neuer Rehasport-Angebote für Menschen mit einer Post-Covid-Symptomatik bzw. Integrierung in bestehende Rehasport-Gruppen
- Erarbeitung eines Manuals für Übungsleiter:innen, welches 2023 veröffentlicht wird
- Produktion eines Filmes, der ab 2023 z. B. in Rehabilitationskliniken den Patient:innen gezeigt wird

### Übungsleiter:innenausbildung und -Fortbildung

- Durchführung von sieben Grundlagenlehrgängen
- Durchführung von 6 Speziallehrgängen
- Durchführung von 18 Fortbildungen, teilweise online
- 562 Teilnehmer:innen absolvierten die Aus- und Fortbildungslehrgänge des BSSA.
- Ausstellung von 70 Speziallizenzen

### Wettkampf- und Leistungssport

#### Internationale Ergebnisse

- WM im Para Kanu:
  - Anja Adler (SV Halle) Platz 4 (Kajak)
  - Johanna Pflügner (HKC 54) Platz 8 (Kajak)
- EM in München im Para Kanu:
  - Anja Adler (SV Halle) Platz 4 (Kajak und Va'a)
  - Anas Al Khalifa (SV Halle) Platz 5 (Kajak), Platz 7 (Va'a)
- WM Sitzvolleyball:
  - Sebastian Vollmer (HSV Medizin Magdeburg) Platz 5
  - Daniela Cierpka (HSV Medizin Magdeburg) Platz 6
- WM/EM im Rollstuhlrugby:
  - Jens Sauerbier und Steffen Wecke (beide SV Eiche 05 Biederitz) WM Platz 10
  - Bei der EM hatten beide Platz 4
- EM im Wasserski:
  - Karsten Herold (WSC Hufeisensee) Platz 3
  - Matthias Herrmann (WSC Hufeisensee) Platz 4
- EM im Kegeln:
  - Tilo Behrendt (Magdeburger Sportverein 90) Platz 4 Single, Platz 5 Kombi und Platz 7 Mixed
  - Gabriele Behrendt (Magdeburger Sportverein 90) Platz 5 in der Kombi, Platz 6 im Single und eine Teilnahme am Mixed-Wettbewerb
  - Jürgen Bethge (Magdeburger Sportverein 90) Teilnahme am Mixed Wettbewerb

#### Nationale Ergebnisse

- 36 Gold-, 14 Silber- und 28 Bronzemedailles durch Sportler:innen des BSSA bei deutschen Meisterschaften in allen Sportarten

### Herausragende Sportler:innen

- Finja Oelmann (VSB 1980 Magdeburg) insgesamt 15 Medaillen (8x Gold, 2x Silber, 1x Bronze),
- Pascal Rentzsch (VSB 1980 Magdeburg) insgesamt fünf Medaillen (1x Silber, 4x Bronze) und acht deutsche Rekorde in seiner Startklasse

### Landesmeisterschaften im BSSA

- Landesmeisterschaften in den Sportarten Fußball ID (in der Halle und auf dem Rasen), Para Kegeln (Classic, Schere, Bohle), Bosseln, Sitzball und Para Tischtennis wurden durchgeführt.

### Ligensystem

- keine Spieltage in der Torball-Bundesliga, der Rollstuhl-Basketball-Oberliga Ost sowie der Rollstuhl-Tischtennis-Liga in der Saison 2021/2022 (Pandemie-bedingt)

### Positive Entwicklungen

- Berufung von 14 Athlet:innen des BSSA zu Bundeskadern
- Berufung von sieben Landesleistungsstützpunkten für den neuen Zyklus 2023–2024:
  - Hallescher Kanu-Club 54 (Para Kanu)
  - SV Halle (Para Kanu)
  - VfB Germania Halberstadt (Para Leichtathletik)
  - SC Magdeburg/Integrative Gruppe (Para Leichtathletik)
  - USV Halle (Para Schwimmen)
  - VSB 1980 Magdeburg (Para Schwimmen)
  - TTV Bernburg 08/Abteilung Behindertensport (Para Tischtennis)

### Breitensport

- Die Mitgliedsvereine des BSSA unterbreiten zahlreiche Angebote im Bereich des Breitensports ohne Teilnahme an Wettkämpfen und ohne ärztliche Verordnung.
- Durchführung der *Landessportspiele des BSSA – gemeinsam aktiv* nach dreijähriger Corona-Pause am 09.07.2022 mit mehr als 1.000 Teilnehmer:innen im Elbuenpark in Magdeburg.
- Sportabzeichentage in Sachsen-Anhalt:
  - DOSB Sportabzeichen-Tour-Stopp am 24.06.2022 in Merseburg und am 16.09.2022 in der Lutherstadt Wittenberg
  - Ausbildung von 17 Sportabzeichen-Prüfer:innen in Theorie und Praxis erstmals mit einem Online-Modul

### Projekt Brückenschlag

- Drei Kooperationsvereinbarungen mit Förderschulen aus Halle, Magdeburg und Zerbst wurden abgeschlossen
- Drei neue Vereine wurden gewonnen
- Bundessieg im Herbstfinale Jugend trainiert für Paralympics für die Schule am Heidetor Zerbst

## Behindertensportjugend

- 2.204 Jugendlichen bis 21 Jahre waren Ende 2022 in 53 BSSA-Mitgliedsvereinen organisiert.

### Sportliche Ergebnisse

- Deutsche Jugendmeisterschaften
  - Finja Oelmann (VSB 1980 Magdeburg) insgesamt 11 Medaillen (8x Gold, 2x Silber, 1x Bronze)
  - Tessa Nothnick (USV Halle) zwei Bronzemedailen
  - Aaron Schwarz (USV Halle) eine Silbermedaille
  - Annabell Kokott (TTV Bernburg) eine Bronzemedaille
  - Leon Seemann (SV Seehausen/Börde) eine Bronzemedaille
  - Leon Borst (SV Seehausen/Börde) eine Bronzemedaille
- Jugend trainiert für Paralympics
  - Durchführung der Wettkämpfe Jugend trainiert für Paralympics in den Sportarten Para Schwimmen, Para Tischtennis, Floorball ID, Fußball ID, Para Leichtathletik
- Teilnahme am Jugend-Länder-Cup in Fulda vom 29.04.–02.05.2022 von neun Sportler:innen und neun Betreuer:innen des BSSA in den Sportarten Para Tischtennis, Para Schwimmen und Para Leichtathletik mit Platz sieben in der Länderwertung

### Öffentlichkeitsarbeit im BSSA (fachbereichsübergreifend)

- Grundlage bildet die vertraglich geregelte Zusammenarbeit zwischen dem BSSA und der pandamedien GmbH & Co. KG.
- Dokumentation von 396 Veröffentlichungen zur Arbeit des Verbandes, seiner Vereine und Einzelmitglieder (Minderung um 46 im Vergleich zum Jahr 2021)
- Einstellung von 51 Meldungen des BSSA im Internetportal des LSB und OSP
- Veröffentlichung von 84 News-Meldungen auf der Website des BSSA
- Die Verbandszeitschrift des BSSA *Leben mit Sport* erschien quartalsweise viermal.
- Aktivitäten im Social Media-Bereich bei Facebook und Instagram mit insgesamt 1.018 Followern zum Jahresende 2022

### Politische Lobbyarbeit

- 18.01.2022 Gespräch mit Jens-Uwe Böhme, Vorsitzender des Sportlehrerverbandes, mit Unterzeichnung einer Kooperationsvereinbarung am 01.06.2022
- 19.01.2022 persönliches Gespräch mit Ministerin Dr. Tamara Zieschang
- Persönlicher Austausch mit Kerstin Godenrath MdL am 13.05.2022
- Zahlreiche Gespräche mit Politikern im Rahmen von Sportveranstaltungen des BSSA und des LSB

## Kooperationen/Projekte

- Fortsetzung der Kooperation mit dem BG Klinikum Bergmannstrost, dem Landesapothekerverband sowie dem Schützen- und dem Kanuverband Sachsen-Anhalt
- Im Rahmen des Projektes *Bewegung verbindet – Rollstuhlsport macht Schule* fanden 26 Veranstaltungen an Schulen und Bildungseinrichtungen statt. Insgesamt nutzten 897 Schüler:innen die Projektstage und werteten die Erfahrung als persönliche Bereicherung.

## Geschäftsstelle und Regionalzentrum Nord als Serviceeinrichtungen

- BSSA-Geschäftsstelle-Personalia:
  - Anstellung von Richard Reichenbach (ehemaliger Auszubildender Sport- und Fitnesskaufmann des BSSA ab 01.04.2022 als Sachbearbeiter Rehabilitationssport
  - Erfolgreicher Abschluss der Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann von Paul Beyer am 05.07.2022, Übernahme als Mitarbeiter in der Landesgeschäftsstelle
  - Beginn der Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann im August 2022 von Florian Böhler
  - Praktikantin Sportmanagement Stefanie Kein vom August bis Oktober 2022
  - Beendigung der Tätigkeit in der Geschäftsstelle von Silke Gebhardt zum 30.09.2022
  - Anstellung von Judith Jeremiasch als Referentin für Aus- und Fortbildung ab dem 17.10.2022 in Vollzeit
- BSSA-Regionalzentrum Nord
  - Der VSB 1980 Magdeburg als Trägerverein des Regionalzentrums ‚Nord‘ engagierte sich auch 2022 mit Beratungen für Mitgliedsvereine des BSSA, in der Übungsleiter:innenaus- und -fortbildung sowie mit Unterstützung zu strategischen Themen der Verbandsarbeit.

## Finanzen

- Jahresbudget: 816.818,95 €, davon 134.899,80 € aus Mitteln der Landesförderung
- Die Umsatzsteuerprüfung im Februar sowie die Prüfung der Rentenversicherung im März 2022 bestätigte dem BSSA insgesamt eine korrekte Arbeit.

## Förderverein des BSSA und Stiftung Behindertensport in Sachsen-Anhalt

- Förderverein des BSSA
  - Finanzielle Förderung für BSSA-Mitgliedsvereine in Höhe von 26.579,18 €
- Stiftung Behindertensport in Sachsen-Anhalt
  - Finanzielle Förderung für BSSA-Mitgliedsvereine und Einzelpersonen in Höhe von 21.625,00 €
  - Neuwahl des Vorstandsvorsitzenden Dr. Rüdiger Koch

# Regel Austausch der Vereinsvertreter:innen

## BSSA-Regionalkonferenzen 2023

von Doreen Seiffert

(Magdeburg/Landsberg). Der Einladung zu den diesjährigen Regionalkonferenzen folgten insgesamt 65 Teilnehmer:innen aus 37 Vereinen. Der Präsident Dr. Volkmar Stein und die Geschäftsführerin Andrea Holz gaben aktuelle Informationen und gestalteten das inhaltliche Programm.

### Ehrungen

Zu Beginn der Regionalkonferenz in Halle erhielt Jens Kriegelstein, Vorstandsmitglied des Rehabilitations-, Präventions- und Gesundheitssportvereins Halle (RPG Halle), aufgrund seiner Verdienste in der Vereinsarbeit, die Ehrennadel des BSSA in Silber.

In Magdeburg erhielten die Vorstandsmitglieder des Rehasport-Vereins Kraftwerk e. V. (RSV Kraftwerk), Marcel March und Jonas Hartmann, eine Auszeichnung für die größte Mitgliederentwicklung ihres Vereins innerhalb des BSSA im Jahr 2022. Im RSV Kraftwerk sind aktuell 3448 Mitglieder aktiv, von 2021 auf 2022 hat der Verein einen Mitgliederzuwachs von 764 Mitgliedern zu verzeichnen.

### Qualitätsmanagement im Rehasport

Doreen Seiffert, Referentin für Rehabilitationssport, gab einen Rückblick über die Maßnahmen zur Sicherung der Qualität des Rehasports. Im Jahr 2022 wurden Erstberatungen für neue Mitgliedsvereine, Vereinsberatungen für bestehende Vereine sowie Beratungsaudits in Rehasport-Gruppen in den Vereinen durchgeführt.

Zudem erhielten die Teilnehmenden aktuelle Informationen zu den BSSA-Projekten *Post-Covid* und *Kids Aktiv*.

### Kostensätze im Rehasport

Weiterhin informierte Doreen Seiffert über die Kostenverhandlungen mit den Primärkassen zur Steigerung der Kostensätze ab 2023. Diese konnte mit einer Erhöhung der Kostensätze um sechs Prozent in allen Positionsnummer abgeschlossen werden. Auf Bundesebene hat der Deutsche Behindertensportverband (DBS) mit dem Verband der Ersatzkassen (vdek) ebenfalls höhere Kostensätze im Rehabilitationssport für das Jahr 2023 erzielt.

### Schwerpunkthemen: Mitglieder- und Übungsleiter:innengewinnung

Birgit Strackeljan, Mitarbeiterin des Regionalzentrums Nord (Vortrag in Halle), und Jörg Möbius, Leiter des Regionalzentrums Nord (Vortrag in Magdeburg), informierten die Teilnehmenden über Ideen und Möglichkeiten zur Mitglieder- und Übungsleitergewinnung im Sportverein.



Ehrung Jens Kriegelstein | Foto: Anja Pöppich

Im Rahmen der Kooperation zwischen dem BSSA und der DHfPG informierte Birgit Frank (Mitarbeiterin der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement DHfPG) die Teilnehmenden über den neuen Studiengang „Bachelor Sport und Bewegungstherapie“. Weiterhin zeigte sie Möglichkeiten des Einsatzes eines dualen Studierenden im Verein auf. Im Anschluss an die Vorträge erfolgte die Gruppenarbeit.

### Folgende Themen wurden durch die Teilnehmenden bearbeitet:

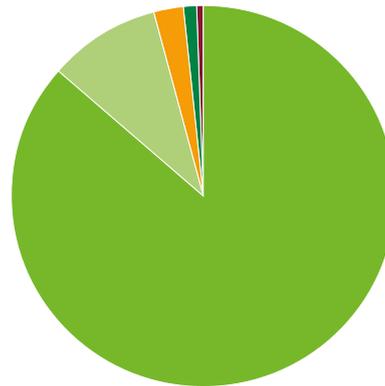
1. Ideen/positive Erfahrungen zur Übungsleiter:innen-Gewinnung im Sportverein
2. Ideen zur Planung und Umsetzung eines neuen BSSA-Projekts *Aufbau von Rehasport-Gruppen für Menschen mit Herzerkrankungen*, Ziel: Aufbau neuer Gruppen im Herz-sport, Gewinnung von Ärzt:innen
3. Erfahrungen im Umgang mit Post-Covid-Betroffenen in der Rehasport-Gruppe

Die Zusammenstellung der Ergebnisse erhielten alle Teilnehmenden per E-Mail.

## Rehabilitationssport in Zahlen und Fakten

Zum 30.03.2023 waren in Sachsen-Anhalt 3626 Sportgruppen als Leistungserbringer von Rehabilitationssport nach § 64 SGB IX zertifiziert.

Diese Rehabilitationssportgruppen verteilen sich auf die einzelnen Erkrankungsbereiche wie im Diagramm ersichtlich. (Stand: 30.03.2023)



- Orthopädie – 3134
- Innere Medizin – 345
- Geistige Behinderung – 87
- Neurologie – 43
- Psychiatrie – 17

# Mitgliedergewinnung im Sportverein

## Ein Interview mit den Vorstandsvorsitzenden des RSV Kraftwerk e.V. Jonas Hartmann

**BSSA: Mit welchen Initiativen ist es euch gelungen, so viele alte und neue Mitglieder für den Sport in eurem Verein zu begeistern?**

„Wir haben in den letzten Jahren unser Sportangebot kontinuierlich ausgebaut und können somit für jede Altersgruppe etwas anbieten. Angefangen von Baby-Schwimmen für die ganz kleinen Kinder ab dem Alter von 4 Monaten bis hin zum Rehasport in Pflegeeinrichtungen, wo unsere ältesten Teilnehmenden 98 Jahre alt sind. Weiter konnten wir neue Rehasport-Angebote in Flechtingen, Zerbst und Aken eröffnen. Zudem haben wir im letzten Jahr durch das Kinder-Rehasport-Programm des BSSA eine Vielzahl an Neumitgliedschaften im Jugendbereich verzeichnen können. Einen besonderen Dank hier an Doreen Seiffert für die Unterstützung des Projektes. Allein in diesem Jahr konnten wir so bis jetzt schon 500 Neumitglieder aktivieren.“

**BSSA: Welche Schwerpunkte setzt du in eurer Vereinsarbeit?**

„Wir versuchen, den Verein nachhaltig zu führen und zeigen unseren Sportler:innen die Vorteile einer längerfristigen Mitgliedschaft im Verein auf: zum Beispiel die Nutzung zusätzlicher Vereinsangebote, die längere Durchführung der Übungszeit – statt 45 Minuten bieten wir 60 Minuten Rehasport an, die Teilnahme an Vereinsveranstaltungen oder den höheren Versicherungsschutz. Außerdem werden die Vereinsangebote kontinuierlich erweitert und an die aktuellen Nachfragen der Sportler:innen angepasst.“

**BSSA: Welche Empfehlungen kannst du anderen Vereinen geben?**

„Wir haben bei uns festgestellt, dass alte eingefahrene Strukturen und Angebote nicht immer die besten sind und haben den Verein peu à peu modernisiert. So sind wir auf digitale Abrechnungsvarianten umgestiegen und nutzen für unsere Werbeanzeigen zunehmend die sozialen Medien wie Facebook.“



Ehrung RSV Kraftwerk | Foto: Robert Strohschein

Das Interview führte Doreen Seiffert.

# Von Silber, Seife und von viel Engagement

## 25 Jahre BRS SV Stendal und Vorbereitungen auf die 32. Landessportspiele des BSSA

Von Annette Lippstreu

**Zu Jubiläen, besonders Hochzeiten, werden verschiedene Materialien als Bezeichnung bemüht. Der Behinderten-, Rehabilitations- und Seniorensportverein Stendal e. V. (BRS SV) feierte im März sein 25-jähriges Bestehen – sein Silberjubiläum.**

**Die Landessportspiele des BSSA – gemeinsam aktiv steuern auf die 32. Auflage dieses in Art und Größenordnung deutschlandweit einzigartigen Sportfestes zu. Laut Bezeichnungsliste ist es das Seifensportfest.**



Björn Landsmann (li) und Bernd Reinecke vertreten die Ausrichtervereine | Fotos (2) privat

### Altmarktypisches in Stendal

Seifenkistenrennen sind für den 2. September, den Tag der Landessportspiele 2023, nicht geplant. Das Testen von Lastenfahrrädern ist im Rahmenprogramm jedoch möglich. Im Mittelpunkt steht natürlich ganz klar der Sport mit Roland-Zielwurf, Stendaler Zielbosseln, Hanse-Stapellauf, mit dem Sperlingsida-Würfeln und dem Integrativen Kleinfeld-Fußballturnier. Damit alles reibungslos funktioniert, die Versorgung sichergestellt ist, Information und Unterhaltung angeboten werden und das Showprogramm die Zeit bis zur Siegerehrung im Flug vergehen lässt, arbeitet das Organisationsteam seit Herbst mit viel Engagement.

Vor Ort hat Björn Landsmann, stellvertretender Geschäftsführer des Kreissportbundes Stendal-Altmark den Hut auf. Auf die Frage nach den größten Herausforderungen in der Vorbereitung der Spiele antwortete er:

„Zunächst war ich erfreut über die Aufgabe und bin mittlerweile begeistert als Gesamtkoordinator aktiv. Als größte Herausforderung sehe ich, die Vorstellungen des Veranstalters der Spiele, des BSSA, unter den Gegebenheiten vor Ort umzusetzen.

Das hinzubekommen, erfordert Ideen, Durchhaltevermögen und manch gutes Argument. Aktuell denke ich da an die Wiederherstellung eines Rasenplatzes im Berufsschulzentrum. Mit Stendal als Aus-

tragungsort nach Magdeburg an der Reihe zu sein, ist für mich Motivation, mindestens genauso gute Bedingungen für die Sportler:innen zu schaffen, wie in der Landeshauptstadt.“

”

*Die Zusammenarbeit der verschiedenen Bereiche funktioniert sehr gut.“*

Als Sportchef hat er mit Bernd Reinecke vom BRS SV Stendal einen erfahrenen Teamplayer aus dem Sitzball mit großem Herz für Menschen und Sport an der Seite. Gefragt nach seiner Begeisterung, für die Vorbereitung der Landessportspiele verrät er:

„Für mich als Sportwart des BRS SV ist es eine große Aufgabe, dieses tolle Sportfest mitzugestalten. Ich bin maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung der vier Sport-Wettbewerbe beteiligt, die wir den Aktiven anbieten. Ich empfinde die Herausforderung, die so eine Veranstaltung mit sich bringt, als sehr interessant. Die Zusammenarbeit der verschiedenen Bereiche funktioniert sehr gut.“

Ergänzt wird das Organisationsteam vor Ort durch die Vereinsvorsitzende Christel Haaker, ihren Stellvertreter Matthias Heizmann sowie Monika Büst und Torsten Rieke.

### Tradition und Motivation

Welch gute Gemeinschaft der BRS SV Stendal ist, beweisen die 25 erfolgreichen Jahre seines Bestehens. Seit der Gründung am 9. Januar 1998 steigt die Mitgliederzahl, abgesehen von der Corona-bedingten Unterbrechung, kontinuierlich. Voll Stolz präsentiert sich der Verein aktuell mit 715 Aktiven als mitgliederstärkster des Landkreises. Die Angebote, betreut von 21 Übungsleiter:innen, reichen vom Wettkampfsport im Bosseln und Sitzball über Wassergymnastik und Schwimmen bis zu Senioren- und Herz-Hypertonie-Gymnastik sowie Bewegung mit Musik.

Zum Silberjubiläum freuten sich viele verdienstvolle Sportlerinnen und Sportler des BRS SV über Ehrungen durch den BSSA, die Präsident Dr. Volkmar Stein persönlich überreichte. Zu den zahlreichen Gratulanten und Ehrengästen zählten auch der Gründungs-Vorsitzende des Vereins, Peter Pielert, Landrat Patrick Puhlmann, Oberbürgermeister Bastian Sieler und die Präsidentin des Kreissportbundes, Carola Schulz.

Interessante Gespräche, ein leckeres Buffet und eine fröhliche Stimmung mit Musik und Tanz rundeten den gelungenen Abend ab und motivierten die Vereinsmitglieder, den erfolgreichen Weg fortzusetzen.

# Long Covid/Post-Covid-Syndrom

## Medizinische Aspekte und Therapiemöglichkeiten nach einer SARS-CoV-2-Infektion

von Prof. Dr. med. Axel Schlitt

### Einleitung

Coronaviren gehören zu einer Familie der Viren, die unter Säugtieren und Vögeln weit verbreitet sind. Sie sind in den 1960er-Jahren erstmalig identifiziert worden und begleiten die Menschheit als Erkältungsviren in Form der humanen Coronaviren (z. B. HKU1 und OC43) mit hoher Wahrscheinlichkeit schon seit Jahrhunderten. Diese Viren verursachen beim Menschen normalerweise milde Erkältungskrankheiten, konnten aber schon vor 2019 in seltenen Fällen auch schwere Allgemeininfektionen und Lungenentzündungen verursachen. Das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus type 2) ist seit dem Jahr 2020 bekannt und kann die damit einhergehende Coronavirus-Krankheit 2019 (corona virus disease 2019 = COVID-19) verursachen. SARS-CoV-2 hat im Rahmen seiner weltweiten Ausbreitung (Pandemie) bis Anfang April 2023 zu mehr als 6,8 Millionen Todesfällen geführt. In Deutschland sind im genannten Zeitraum mehr als 171.000 Menschen an oder mit dieser Erkrankung verstorben (1,2).

Eine Infektion mit SARS-CoV-2 verläuft bei immunkompetenten und somit insbesondere jungen Menschen in der Regel unkompliziert, häufig asymptomatisch oder mit milden Erkältungssymptomen. Manche Menschen erleiden einen einer Grippeinfektion vergleichbaren Verlauf mit Fieber und schweren Erkältungssymptomen, der in der Regel 7–14 Tage anhält und häufig noch über Wochen zu einer allgemeinen Einschränkung der Leistungsfähigkeit führen, wie es auch für andere Viruserkrankungen bekannt ist (1,2).

Leider kann es jedoch bei Vorerkrankten und/oder älteren Menschen auch zu schweren Erkrankungserscheinungen mit Lungenentzündung und daraus folgender Notwendigkeit einer Beatmungstherapie bis zum totalen Lungenversagen (acute respiratory distress syndrome = ARDS) führen, das häufig tödlich verläuft. Auch unabhängig von einer Lungenentzündung entwickeln einige Patienten mit schwerem Verlauf ca. eine Woche nach Erkrankungsbeginn ein ebenfalls häufig tödlich endendes Multiorganversagen, da SARS-CoV-2 nicht nur die Lunge, sondern auch viele andere Organe wie z. B. das Herz betreffen kann (1).

### Was sind Long Covid und das Post-Covid-Syndrom und wie häufig treten sie auf?

Seit dem Jahr 2020 ist bekannt, dass eine große Anzahl der Betroffenen nach der akuten Erkrankungsphase anhaltende Symptome entwickeln, die unter den Begriffen Long Covid und Post-Covid-Syndrom zusammengefasst werden. Wie diese Begriffe entsprechend der aktuellen Literatur zu unterscheiden sind, wird in Abbildung 1 dargestellt.



Abbildung 1 Verlauf von COVID-19 (nach 3)

Im Wesentlichen klassifiziert man Symptome, die jenseits von vier Wochen nach der Infektion anhalten, als *Long Covid*, bestehen Symptome jenseits von zwölf Wochen als *Post-Covid-Syndrom*. Wichtig für die Definition des Post-Covid-Syndroms ist, dass Symptome oder Beschwerden bestehen, die eine für den Erkrankten inakzeptable Einschränkung der Alltagsfunktion und Lebensqualität bewirkt und einen negativen Einfluss auf Sozial- und/oder Arbeitsleben haben. Wie groß der Anteil der Betroffenen im Vergleich zu allen symptomatisch SARS-CoV-2-Infizierten ist, wird kontrovers diskutiert, aber mit bis zu 15 % aller COVID-19-Fälle geschätzt. Wichtig – auch für die Krankheitsverarbeitung – zu wissen ist, dass die Prognose gut und der Großteil der Patienten nach einem Jahr fast komplett genesen ist (3).

### Was für Symptome sind für das Post-Covid-Syndrom typisch?

Die führenden Symptome sind eine krankhafte Erschöpfung (Fatigue), Luftnot bei geringer Belastung, allgemeine psychische und physische Leistungsminderung, Schmerzen (vor allem Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen) sowie Riech- und Schmeckstörungen. Es sind noch viele andere Beschwerden im Zusammenhang mit einem Post-Covid-Syndrom beschrieben worden. In Ihrer Häufigkeit unterteilten Symptome sind in Abbildung 2 dargestellt. In der Regel leiden die Betroffenen jedoch an einer Vielzahl von Beschwerden (3).



Abbildung 2 Symptome bei Long Covid/Post-Covid-Syndrom (nach 3)

## Was ist die Ursache für und wie diagnostiziert man das Post-Covid-Syndrom?

Die genauen Ursachen für das Post-Covid-Syndrom sind nicht bekannt. Ein Fortbestehen des Virus bzw. von Virusbestandteilen im Körper im Sinne einer chronischen Infektion wird diskutiert. Weiterhin dauerhafte Schädigungen der Gefäßinnenhaut (Endothel) und Gerinnselbildung (Thrombosen) in verschiedenen Organen wie Lunge, Herz, Niere und Gehirn. Immunregulationsstörungen im Sinne einer Autoimmunerkrankung sowie direkte und indirekte Veränderungen des Hirnstoffwechsels als Ursachen des Erschöpfungssyndroms, der Konzentrations- und Gedächtnisstörungen werden ebenfalls als potenzielle Ursachen diskutiert (3).

Da die Erkrankung unverstanden ist, kann das Post-Covid-Syndrom weder durch Laboruntersuchungen diagnostiziert noch bei normalen Befunden ausgeschlossen werden. Ebenso schließen z. B. in einer Lungentestung oder Ultraschalluntersuchung gewonnene Normalbefunde das Vorliegen eines Post-Covid-Syndroms nicht aus. Die Diagnose beruht somit auf der klinischen Einschätzung des behandelnden Arztes anhand der Symptomatik des Betroffenen.

## Wie therapiert man ein Post-Covid-Syndrom?

Aus dem mangelhaften Verständnis der Ursachen des Post-Covid-Syndroms resultiert das Fehlen einer gesicherten Therapie. Leider werden aktuell Betroffene häufig mit Medikamenten (z. B. Vitaminen) oder Verfahren wie Überdruck-Sauerstofftherapie (hyperbare Sauerstofftherapie) oder Blutwäsche (Immunabsorption, Lipidapherese) für hohe, in der Regel selbst zu tragende Kosten behandelt, obwohl diese Maßnahmen bis dato keinerlei Nutzen bewiesen haben und sogar schädlich sein können (3).

Es ist jedoch gezeigt worden, dass sich die Symptome bei ca. 15 % der Erkrankten nach einer (erneuten) Impfung besserten. Somit sollten notwendige Auffrischimpfungen bei Patienten mit Post-Covid-Syndrom keinesfalls vermieden werden (3).

Weiterhin können erfolgreiche ambulante oder stationäre Rehabilitationsmaßnahmen die Rekonvaleszenz verkürzen und die Beschwerden lindern. Hier sind jedoch verschiedene Aspekte zu beachten. Zum einen, dass die Rehabilitationsmaßnahme entsprechend der führenden Symptomatik durchgeführt wird, z. B. bei führender Luftnot eine pneumologische Rehabilitationsmaßnahme. Zum anderen gilt es unbedingt eine psychische und/oder körperliche Überlastung zu vermeiden, da diese zu einem plötzlichen Leistungsabfall (Post-Exertional Malaise = PEM) führen, der auch über mehrere Tage oder sogar längerfristig anhalten kann. Weiterhin leiden Patienten mit einem Post-Covid-Syndrom wie bereits geschildert fast immer nicht nur unter einem Symptom, deshalb erfordert die Durchführung einer erfolgreichen Rehabilitation immer das Zusammenspiel verschiedener Maßnahmen wie Ergotherapie, psychosoziale Betreuung, körperliche Aktivierung, u. a.

Somit sollten Betroffene nur in Einrichtungen behandelt werden, die darauf spezialisiert sind.

## Welche Möglichkeiten zur dauerhaften Betreuung bei einem Post-Covid-Syndrom existieren im Bundesland Sachsen-Anhalt?

- Zahlreiche Selbsthilfegruppen (SHG) sind im ganzen Bundesland in den letzten Jahren aufgebaut worden. In der Online-Datenbank der nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen ([www.nakos.de](http://www.nakos.de)) sind Kontaktdaten von Selbsthilfegruppen in Halle (Saale), Lutherstadt-Wittenberg, Magdeburg, den Kreisen Mansfeld-Südharz und Saalekreis, Sangerhausen, Wittenberg und Zeitz zu finden (4).
- Der Behinderten- und Reha-Sportverband Sachsen-Anhalt hat sich in den letzten Jahren dafür engagiert, dass Post-Covid-Rehasport-Gruppen in den Vereinen gegründet werden. Konkret beteiligen sich aktuell 22 Mitgliedsvereine des BSSA am Aufbau von Rehasport-Gruppen für Post-Covid-Betroffene. Als Ansprechpartner steht der BSSA gern zur Verfügung.
- Die Möglichkeit der Betreuung in einer Post-Covid-Ambulanz ist nach Kenntnisstand des Autors im Klinikum Bergmannstrost in Halle (Saale) für Patienten, die über die Unfallversicherungen oder Berufsgenossenschaften gemeldet werden, möglich.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit wird noch eine große Anzahl weiterer Aktivitäten in Sachsen-Anhalt zur Behandlung und Betreuung der Betroffenen bei Post-Covid-Syndrom angeboten, wobei nur die dem Autor Bekannten hier aufgeführt sind.

## Zusammenfassung

Das Post-Covid-Syndrom ist eine für die Betroffenen ernst zu nehmende, bis heute unverstandene Erkrankung, deren Prognose in der Regel gut ist. Die Diagnose solle nur durch einen erfahrenen Arzt nach Ausschluss des Vorliegens anderer Erkrankungen gestellt werden. Die Therapie besteht im Wesentlichen in ambulanten oder stationären Rehabilitationsmaßnahmen, langfristig sollten sich Betroffene in Selbsthilfegruppen und Rehabilitationssportgruppen organisieren.

### Literatur

- (1) [www.rki.de](http://www.rki.de)
- (2) <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1103240/umfrage/entwicklung-der-weltweiten-todesfaelle-aufgrund-des-corona-virus/>
- (3) S1-Leitlinie Post-COVID/Long-COVID. AWMF-Register Nr. 020/027. Stand: 17.08.2022 (in Überarbeitung), gültig bis 31.08.2023.
- (4) <https://www.tk.de/resource/blob/2129682/70045874cof603398581fe24de20219f/tk-gesundheitsreport-2022-schwerpunkt-long-covid-data.pdf>
- (5) <https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2022/NAKOS-Corona-Selbsthilfegruppen.pdf>

# Rehasport für Betroffene von Long-/Post-Covid- und Fatigue

## Erfahrungsbericht aus der Startphase eines Rehasport-Vereins

von André Napiontek

Dienstags ab 11.40 Uhr schaue ich regelmäßig in geschaffte Gesichter. Dann sind die ersten 20 Minuten der wöchentlichen Rehasport-Einheit für Covid- und Fatigue-Betroffene bewältigt. Es ist Zeit, in Ruhe etwas zu trinken und für sich selbst die Belastung nach der Erwärmung in der Trainingstagebuch-Dokumentation zu vermerken.

„Die Startphase war für mich schon sehr herausfordernd. Ein Kribbeln und Schwirren macht sich sofort in meinem Kopf bemerkbar. Ich bin bereits jetzt ganz schön müde“, vermittelt Konni M. (54 Jahre) mit einem herzhaften Gähnen nach meinem aufmerksamen Blick in die Runde.

Was war geschehen? Nach einer sanften Atem-Mobilisierung und einer Atem-Wahrnehmungsphase standen heute Wortschlangen im Fokus der anschließenden Hirnleistungsphase: das Finden eines neuen Wortes, welches mit dem letzten Buchstaben des zuvor genannten Wortes beginnen soll. Vorher müssen jedoch die beiden letztgenannten Wörter wiederholt werden. Konzentrations- und Merkfähigkeit sind die bestimmenden Schwerpunkte des heutigen Hirnleistungstrainings. In der darauffolgenden Woche wird diese Phase stärker auf die geteilte Aufmerksamkeit ausgerichtet sein: nur ein neues Wort mit dem letzten Buchstaben finden, parallel hierzu jedoch fortlaufend mit dem linken bzw. rechten Fuß ein Dreieck sowie ein Viereck auf dem Boden zeichnen.

Das spezielle Rehasport-Programm hebt sich in vielerlei Hinsicht von den bisher etablierten Angeboten in unserem VGBS, einem Sportverein für Gesundheits- und Rehasport in Magdeburg, ab. Nicht nur der wiederkehrende, sehr strukturierte Aufbau verdeutlicht dies: Die Startphase erfolgt stets mit unterschiedlichen Methoden der Atemschulung sowie mit unterschiedlichen Methoden des Hirnleistungstrainings. Der Hauptteil gestaltet sich thematisch mit sehr sanften, fließenden Kräftigungs- und Mobilisationsinhalten

unter besonderer Berücksichtigung des Atemflusses. Unbedingtes Muss – vor allem in den Augen der Teilnehmenden – ist der Ausklang mittels Atemwahrnehmung und unterschiedlicher Entspannungsmethoden.

Im Weiteren sind es die methodisch-didaktischen Details, mit welchem wir Trainer:innen vor neuen Herausforderungen stehen. Beispielsweise richten sich die Anforderungen an die Belastungsintensität strikt am unterschwelligen Belastungsreiz aus. In der 10er-Borgskala bedeutet dies, dass die Belastung nicht über die 4 hinausgehen sollte. Trainingsmethodisch kann eine Übung in mehreren Trainingssätzen (bspw. 2–8) durchgeführt werden, welche jedoch höchstens 10–30 Sekunden je Runde umfassen sollte – stets im Einklang mit dem gezielten Atemfluss.

”

*Aber danach merke ich, tut es mir sehr gut.*

Das Arbeiten mit dem Zielklientel Long-/Post-Covid und Fatigue erfordert in der Regel ein sehr (sehr) ruhiges, bedachtes und emphatisches Arbeiten mit den Teilnehmenden. „Zügige inhaltliche Praxiswechsel, zu viel inhaltliche Informationen oder auch Musik im Hintergrund überfordert schnell unsere Rehasport-Patient:innen. Dies passen wir an und stellen uns somit auf die speziellen Belange ein“, wie Manuela Bolm, langjährige Mitarbeiterin und Rehasport-Trainerin im VGBS, in einem Beratungsgespräch die speziellen Stellschrauben des Programms zu erläutern weiß. Sehr hilfreich ist hierbei der Zusatzfragebogen zu Covid-Fatigue für Trainer:in und Patient:in zugleich. „Die Grundlage des Fragebogens haben wir vom BSSA-Covid-Fragebogen übernommen – entstanden im Covid-Rehasport-Projekt – und unter anderem mit einem Fatiguescreening ergänzt. Hierdurch möchten wir das Bewusstsein und

die Eigenwahrnehmung für generelle Anforderungen und Belastungen gezielt hinterfragen und für ihren Alltag nutzbar machen“, wie ich in einem weiteren Beratungsgespräch den umfassenden Informationsaufwand erläutere. Auch an dieser Stelle wird klar: Der Verein muss für dieses Angebot mehr Zeit als üblich für die Beratung einplanen. Andernfalls zeigen sich die Betroffenen bei der Fülle von Fragen und Informationen schnell überfordert.

Mit Hilfe einer sich stets fortentwickelnden Infobroschüre versuchen wir weitere Hilfestellung zu Erkrankung, Alltagshilfen wie Coping- und Pacing-Strategien oder Rehamöglichkeiten zu geben.

Denn eines wird deutlich: Bei der Suche nach Unterstützung bei der Alltags- und Erkrankungsbewältigung sind Patienten:innen in den meisten Fällen bisher noch auf sich allein gestellt. Nicht selten müssen sie auch im familiären bzw. weiteren sozialen Umfeld eher Kräfte für die Legitimierung ihrer Erkrankung aufwenden als dass sie Kräfte sammeln.

Kräfte können sie jedoch mit unserer Hilfe sehr gut sammeln, wenn wir die *kleinen* Details unseres speziellen Rehasport-Angebots beachten. „Es tut mir insgesamt sehr gut, vor allem beweglicher zu werden. Auch an Tagen, wenn die Armbelastungen für mich extrem anstrengend sind“, fasst Judith B. (47 Jahre) ihre Eindrücke nach der heutigen Trainingseinheit zusammen. Roswitha S. (53 Jahre) ergänzt: „Ich fühle mich während der Einheit unwahrscheinlich müde und mir fällt es schwer – trotz Belastungsdokumentation und Borgskala – immer die richtige Dosis zu finden. Aber danach merke ich, tut es mir sehr gut.“

In diesem Sinne: Macht euch mit unseren speziellen Fortbildungen im BSSA, Literatur und Videos/Podcasts im Web schlau und tastet euch sehr behutsam mit diesen Rehasportler:innen voran. „Weniger ist hier mehr“, in jeder Trainingsphase. Und dennoch gilt hierbei: Happy Training.

# „Schnell war klar, dass Betroffene Langzeitfolgen haben werden“

## Wie man sich im Reha-Sport auf Long-Covid einstellt

von Matthias Neumann



Die Long-Covid-Gruppe bei ihrem wöchentlichen Reha-Sport  
Foto: Matthias Neumann

In diesem Heft widmen wir uns ausführlich dem Thema Long/Post-Covid. Neben gesundheitlichen und fachlichen Aspekten sowie Empfehlungen für Übungsleiter:innen sollen dabei natürlich auch Menschen zu Wort kommen, die in irgendeiner Art und Weise mit dem Thema in Berührung gekommen sind. Das sind sowohl unmittelbar Betroffene als auch diejenigen, die ihnen helfen, in ein möglichst normales Leben zurückzukehren. Bei allem wollten wir uns auch regional einen breit gefächerten Überblick verschaffen und diesen an Sie, liebe Leser:innen, weitergeben.

Nachdem ich mich bereits im März mit Anja Schattat, einer Betroffenen aus Halle, zum Thema ausgetauscht hatte, bin ich einen Monat später auf dem Weg ins wunderschöne Harzvorland. In Quedlinburg besuche ich den Behinderten- und Rehabilitationssportverein *Sine Cura e. V.*, der in diesem Jahr sein 30-jähriges Jubiläum begeht. Begonnen hatte alles im Jahr 1993 mit einer Schulsportgemeinschaft der Sonderschule. Zwischenzeitlich hat sich die ursprüngliche Sportgemeinschaft zum anerkannten Rehabilitationssportverein (BRSV) entwickelt, der aktuell 14 Rehasport-Gruppen hat, acht für Kinder und Jugendliche mit einer geistigen Behinderung und jeweils zwei für neurologische und orthopädische Erkrankungen. Ebenfalls zwei Gruppen widmen sich der inneren Medizin. Eine davon steht vornehmlich Gefäßkranken und Dialysepatient:innen zur Verfügung, die andere Long-Covid-Betroffenen. Mit dieser Gruppe treffe ich mich heute in der Alten Kleersturnhalle. Sie ist einer von mehreren Standorten, an denen sich die Vereinsmitglieder sportlich betätigen können.

Ermöglicht hat mir den Termin die umtriebige Vereinsvorsitzende Petra Klingner. Sie hat organisiert, dass ich hier mit Physiotherapeutin und Fachübungsleiterin Kathleen Polsfuß und

„Als sich die Covid 19-Erkrankungen zur Pandemie entwickelten, war ziemlich schnell klar, dass die Betroffenen hinterher mit Folgeerscheinungen zu kämpfen haben werden“

mit der Vereinsärztin Prof. Dr. Karin Kluge reden kann. Außerdem hat sie den Kontakt zu Heidemarie Fischer vermittelt. Sie ist Long-Covid-Betroffene und einige unserer Leser:innen kennen sie vielleicht schon aus einem Video, das unter anderem auf dem BSSA Youtube Kanal veröffentlicht ist.

Fachübungsleiterin Kathleen Polsfuß hat sich für ihre Arbeit mit Post-/Long-Covid-Patient:innen gezielt fit gemacht. „Im Rahmen des BSSA-Projekts *Post-Covid* konnte ich an Projekttagen in Bad Suderode und Flechtingen teilnehmen“, berichtet sie. „Dort fanden Vorträge statt und es wurden relevante Studien vorgestellt. Zudem war es mir möglich, mich mit Betroffenen auszutauschen.“ Mit dem erworbenen Wissen kann sie sich gut auf die Betreuung ihrer Covid-Reha-Patient:innen einstellen. Das ist nicht zuletzt notwendig, weil die Beschwerden sehr vielschichtig sind. „Einige Betroffene sind abgeschlagen, andere haben mit Luftnot zu kämpfen, klagen über Gliederschmerzen oder haben Probleme mit dem Blutdruck. Auf das alles muss ich achten und in meinem Übungsprogramm berücksichtigen“, sagt Kathleen Polsfuß. Unabhängig von den Beschwerden dauern die einmal wöchentlich stattfindenden Gruppen 45 Minuten – genau wie andere Rehasport-Gruppen auch. Sollte jemand während des Rehasports an ihre/seine Grenzen kommen, so kann sie bzw. er natürlich pausieren oder die Runde vorzeitig beenden.

„Wir fragen die Rehasport-Teilnehmenden am Beginn jeder Stunde nach ihrem Befinden. Falls sie sich nicht fit fühlen, raten wir ihnen gegebenenfalls, es am heutigen Tage vorsichtig angehen zu lassen“, ergänzt Prof. Dr. Karin Kluge. Sie ist die stellvertretende Vorsitzende des Vereins *Gesund älter werden im Harz e. V.* und zugleich

ehrenamtliche Vereinsärztin bei *Sine Cura e. V.* Bei den Rehasport-Gruppen ist sie stets anwesend, um im Bedarfsfall helfen zu können. Dafür ist sie perfekt ausgebildet, denn sie war bis 2017 die ärztliche Direktorin der Teufelsbad-Fachklinik, hat mehrere Jahre in einer psychosomatischen Klinik gearbeitet und dabei unter anderem ein Schmerzkonzept umgesetzt. Zudem war sie viele Jahre Leistungssportlerin und nahm an mehreren DDR-Meisterschaften in der Leichtathletik teil. So kann sie ihr medizinisches Wissen mit ihren sportlichen Erfahrungen kombinieren. „Als sich die Covid 19-Erkrankungen zur Pandemie entwickelten, war ziemlich schnell klar, dass die Betroffenen hinterher mit Folgeerscheinungen zu kämpfen haben werden“, blickt sie zurück. Längst haben die Entwicklungen ihre damaligen Befürchtungen bestätigt. Zusätzlich zu den Beschwerden, die mir Kathleen Polsfuß bereits genannt hatte, zählt Frau Prof. Dr. Kluge noch weitere auf: Neben einer allgemeinen Mattigkeit und oftmals einer sehr geringen Belastbarkeit gibt es Patient:innen mit

psychischen Problemen und viele, die Koordinationsprobleme haben. Davon sind insbesondere Menschen betroffen, die über einen längeren Zeitraum künstlich beatmet wurden.

Da sie schon während ihrer Tätigkeit im Teufelsbad intensiv mit *Sine-Cura*-Vereinsvorsitzenden Petra Klingner im Reha-Sport zusammengearbeitet hatte, fiel es Karin Kluge leicht, einer Mitarbeit als Vereinsärztin zuzustimmen. Schnell wurde dabei die Idee einer speziellen Reha-Gruppe für Long-Covid-Erkrankte geboren. Nicht zuletzt auch deshalb, weil es mit den anfangs verordneten Reha-Maßnahmen nicht getan war und Patient:innen danach oftmals dem Hausarzt zur Weiterbehandlung überlassen wurden.

„Ich habe mich seit jeher mit infektiösen Erkrankungen beschäftigt. Also habe ich überlegt, mit welchen Methoden man den Folgeerscheinungen begegnen kann“, erzählt die Vereinsärztin. „Aus den geschilderten Beschwerden der Patient:innen heraus haben wir Konzepte und gezielte Maßnahmen entwickelt.“ Diese sollen Verbesserungen der Funktionsfähigkeit der Gelenke und der Muskulatur bewirken, die Koordinationsfähigkeit verbessern und diese im Idealfall wieder völlig herstellen. Besonders wichtig ist die Verbesserung der kognitiven Leistungen – wie beispielsweise der Gedächtnisleistung, der Aufmerksamkeit sowie der Lern- und Problemlösefähigkeit. All das hat einen hohen Stellenwert für das Wohlbefinden der Betroffenen.

Natürlich war das Ganze ein Prozess, der sich Stück für Stück entwickeln musste. So wurden die Patient:innen befragt, wie sie die Belastungen empfunden haben. Daraus wurden Maßnahmen

neu- bzw. weiterentwickelt. All das musste und muss sehr individuell gehandhabt werden. Wichtig ist, dass die Rehasport-Teilnehmenden ihre eigene Leistungsfähigkeit erkennen und auch akzeptieren. Und auch, dass sich der Sport nicht nur auf die wöchentlichen Reha-Sportgruppen beschränkt, sondern die Übungen zu Hause fortgeführt werden.

Verordnet wird der Rehasport von Haus- oder Fachärzt:innen. Hierzu war es eine der ersten Aufgaben von Frau Prof. Dr. Kluge, den Haus- und Fachärzt:innen das Angebot von *Sine Cura* bekannt zu machen. Bis heute hält Karin Kluge den Kontakt zu den Haus- und Fachärzt:innen aufrecht. Die Reha-Sport-Maßnahmen für Long-Covid-Patient:innen erstrecken sich – wie bei anderen Reha-Maßnahmen auch – in der Regel über einen Zeitraum von 50 Stunden. Es gibt aber auch Fälle, in denen die Maßnahme bis auf 120 Stunden ausgedehnt wird. In jedem Fall gibt es am Beginn eine Auftakt-Anamnese, die im Verlauf der Maßnahme durch Zwischenbefragungen ergänzt wird. Ziel ist es, dass der Rehasport stets auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Neben allen sportlichen und therapeutischen Aspekten hat der Rehasport in der Gruppe einen weiteren wichtigen Effekt: Die Teilnehmer:innen lernen andere Betroffene kennen und können sich untereinander austauschen. So erfahren sie nicht nur von gleichen oder ähnlichen Problemen bei anderen Menschen, sondern können auch von deren Erfahrungen im Umgang mit den Langzeitfolgen der Erkrankung profitieren.



Foto: picture alliance

# Der Reha-Sport ist meine Nummer 1!

## Interview mit Heidemarie Fischer über ihre Long-Covid-Erkrankung

Von Matthias Neumann

Eine weitere Betroffene, mit der wir im Zuge unserer Recherchen zu Long-Covid sprachen, ist Heidemarie Fischer. Die Rentnerin ist 68 Jahre alt, wohnt in Quedlinburg und hat einen 43-jährigen, in einem Heim lebenden, Sohn mit einer Behinderung. Die Wochenenden und den Urlaub verbringt sie aber gemeinsam mit ihm.

### **Frau Fischer, wann sind Sie an Corona erkrankt?**

Ich habe mich bei der großen Welle, die im Dezember 2020 über uns hinwegrollte, bei meinem Sohn angesteckt.

### **Was waren die Auswirkungen?**

Sie waren so stark, dass ich einen Tag vor dem Jahreswechsel ins Quedlinburger Klinikum kam. Da ich mit extremer Atemnot zu kämpfen hatte, bekam ich einen Luftröhrenschnitt und wurde an die Herz-Lungen-Maschine angeschlossen. Vom 4. Januar an befand ich mich auf der Intensivstation und wurde bis Mitte des Monats in ein künstliches Koma versetzt. Insgesamt musste ich über drei Wochen im Krankenhaus verbringen und konnte erst am 20. Januar entlassen werden. Nur der aufopferungsvollen Arbeit der dortigen Ärzte und Pfleger habe ich es zu verdanken, dass ich heute noch lebe.

### **Wie ging es anschließend weiter?**

Ich bekam eine Reha-Maßnahme in Bad Suderode. Dort habe ich mein Leben quasi von vorn begonnen. Vieles – wie zum Beispiel das Laufen – musste ich neu lernen. Es war ein Kampf um jeden kleinen Erfolg. Ich wurde aber auch psychisch betreut und Stück für Stück wieder aufgebaut.

### **Wie verlief Ihr Leben im Anschluss?**

Nach der Rückkehr aus der Reha hatte ich dennoch mit Einschränkungen zu kämpfen. Glücklicherweise bin ich Rentnerin und konnte mir meinen Tag mit aktiven Phasen und Ruhepausen flexibel einteilen. Diese Möglichkeit haben berufstätige Betroffene meist nicht. Leider hielt diese Phase nur bis zum Ende des Jahres 2021.

### **Was passierte dann?**

Als die ersten Impfstoffe gegen Covid-Erkrankungen verfügbar waren, habe ich mich impfen lassen. Die zweite Impfung hat mich im Dezember 2021 völlig aus der Bahn geworfen. Ich bekam unter anderem eine Herzentzündung und Herz-Rhythmus-Störungen. Wieder musste ich in die Klinik. Von dort wurde ich zu einer ambulanten Behandlung zu Herzspezialisten nach Leipzig überwiesen. Zum Glück war kein operativer Eingriff notwendig. Im Rahmen der Möglichkeiten wurde ich wieder hergestellt, hatte allerdings danach wieder mit einer ganzen Reihe von Folgeerscheinungen zu kämpfen. Diese dauern zum Teil bis heute an. Mitunter habe ich Luftnot, Missempfinden in den Beinen und leide unter Erschöpfungszuständen. Ich kann mich teilweise nur schwer konzentrieren. Dabei sind Intensität und Zusammenspiel der Symptome immer unterschiedlich.

### **Was können Sie dagegen machen?**

Das Problem ist, dass mir niemand so recht erklären kann, warum das so ist. Außerdem konnte mir bislang noch kein Arzt konkrete Tipps geben, was ich dagegen unternehmen kann. So bin ich auf mich selbst angewiesen und kann nur ausprobieren, was mir guttut und was nicht. Im Laufe der Zeit haben sich so einige Aktivitäten herauskristallisiert, die mir in meinem täglichen Leben helfen.

### **Welche sind das?**

Sehr gut tut mir das wöchentliche Training bei SINE-CURA. Insofern ist der Reha-Sport meine „Nummer 1“. Auch das Singen im Chor hilft mir sehr. Wichtig ist bei beiden Aktivitäten, dass ich nicht allein, sondern in Gemeinschaft mit anderen Leuten bin. Wichtig war für mich zudem eine zweite Reha-Maßnahme. Diese hatte ich beantragt, weil sich mein Gesundheitszustand nicht verbessert hatte. Nach einer anfänglichen Ablehnung wurde sie mir schließlich bewilligt und so konnte ich sie im Frühjahr dieses Jahres für vier Wochen in Heiligendamm in Anspruch neh-



Foto: Katja Fuhlert

men. Bei allem hilft mir auch meine positive Lebenseinstellung. Da ich mich seit jeher um meinen Sohn mit Behinderung kümmere, habe ich gelernt, stets alles so zu nehmen, wie es kommt. Ich suche und finde immer Wege, mich in der jeweiligen Situation zurechtzufinden.

### **Was können Sie anderen Betroffenen mit auf den Weg geben?**

Man muss immer am Ball bleiben und sich selber fordern. Wichtig ist, das richtige Maß zu finden, damit man sich dabei nicht überfordert. Also sollte man immer auf seinen Körper hören. Auch an Tagen, an denen man sich besonders fit fühlt, sollte man sein gewohntes Programm absolvieren und sich nicht überschätzen. Wichtig ist viel Bewegung, beispielsweise Laufen. Und wer genau wie ich unter Konzentrationsstörungen leidet, sollte entsprechende Übungen machen. Bei mir hilft das Schreiben, bei andern vielleicht das Lösen von Kreuzworträtseln oder Ähnliches.

### **Frau Fischer, wir bedanken uns für das interessante Gespräch!**

Und, liebe Leserinnen und Leser, wenn Sie Heidemarie Fischer selber sehen und von ihren Erfahrungen hören möchten, dann schauen Sie sich auf [www.youtube.de](https://www.youtube.de) unser Post-Covid-Video an!

# „Man muss Geduld haben und sich immer wieder neu motivieren“

## Der lange Weg zurück ins normale Leben bei einer Long-Covid-Erkrankung

von Matthias Neumann

**Ich sitze in einem Café in der halleschen Innenstadt und mir gegenüber sitzt eine attraktive, lebensfrohe Frau. Wir unterhalten uns über dieses und jenes und ich merke ihr nicht an, dass sich ihr Leben vor rund anderthalb Jahren radikal verändert hat. Anfang 2022 erkrankte Anja Schattat an Covid-19 und seither ist bei ihr nichts mehr so, wie es einst war.**



Viel Bewegung an frischer Luft ist ganz wichtig | Foto: Henry Schattat

„Es fing alles ganz harmlos an“ erzählt mir die Mittvierzigerin und Mutter einer erwachsenen Tochter. „Ich war dreimal gegen Covid geimpft. Dadurch nahm meine Covid-Erkrankung anscheinend nur einen leichten Verlauf. Da wusste ich aber noch nicht, was in den kommenden Monaten auf mich zukommen sollte“ sagt sie. Zwar klangen die unmittelbaren Krankheitssymptome nach wenigen Tagen ab, dafür setzten erhebliche Erschöpfungszustände ein. Dennoch war Anja nach einem Monat wieder so fit, dass sie zur Arbeit gehen konnte. Sie ist in einem halleschen Krankenhaus als Anästhesieschwester tätig und kümmert sich als Praxisanleiterin um die Ausbildung verschiedener Berufsgruppen. „Nach drei Wochen Arbeit war für mich alles wieder in Ordnung und die Krankheit lag gedanklich weit hinter mir.“

Doch an einem Sonntag änderte sich alles: Anja bekam kaum noch Luft und hyperventilierte ununterbrochen. Erschwerend kam hinzu, dass sie seit Jahren an Asthma erkrankt ist. Ein Arztbesuch mündete in die sofortige Einweisung in ein Krankenhaus. Zum Glück bestätigte sich der Verdacht auf Lungenembolie nicht und Anja

konnte das Krankenhausbett nach vier Tagen wieder verlassen. Was zunächst wie ein Glücksfall aussah, entpuppte sich als ernsthaftes Problem. Die neue Diagnose lautete „Hyperventilationssyndrom und Langzeitcovid“ und das bedeutet erhebliche Einschnitte in das gewohnte Leben. „Ich bin ein sportlicher Mensch“ sagt sie. „Seit 2014 bin ich beim SV Halle, mache dort Fitness und Pilates. 2016 begann ich mit dem Joggen und war mindestens zweimal in der Woche Laufen. Zudem fahre ich fast täglich mit dem Rad von Kröllwitz zur Arbeit in der halleschen Innenstadt. All das ging plötzlich nicht mehr und Einiges geht bis heute nicht richtig“ erzählt sie. Anfangs war selbst auf niedrigster Stufe nach zwei Minuten auf dem Fahrradergometer Schluss. Ähnlich war es beim Gehen: Die Belastungsgrenze lag anfangs bei lediglich 200 Metern! Sie berichtet mir von früheren Spaziergängen mit älteren Damen, auf die sie Rücksicht genommen hat. Nun war es plötzlich umgekehrt und die anderen mussten auf Anja Rücksicht nehmen. Das alles zehrt natürlich auch mental.

Aber Anja kämpft sich Stück für Stück zurück ins frühere Leben. Basis dafür ist ein intensiver Herz-Sport als Reha und eine Physiotherapie mit Atemgymnastik. „Zuerst musste ich lernen, meine Zeiten neu einzuteilen“ blickt sie zurück. „Früher waren zwei Stunden Sport für mich überhaupt kein Problem. Nun mussten die Einheiten kürzer ausfallen. Dafür betätige ich mich jetzt mehrmals pro Woche sportlich.“ Schmerzlich musste sie dabei auch

lernen, dass man sich nicht verausgaben darf. So sollte man – selbst wenn man sich richtig fit fühlt – konsequent nur sein bewährtes Programm absolvieren, da sich die Mehrbelastung sonst spätestens am kommenden Tag rächt.

Das Wichtigste, sagt sie, ist Geduld zu haben. Nicht nur bei den eher kleinen Fortschritten hinsichtlich Ausdauer und Kondition, sondern auch bei anderen Fragen der Wiedergenesung. Nach wöchentlich notwendigen Arztbesuchen entwickelte sich der Antrag auf eine Kur zur Mammutaufgabe. Im Mai 2022 beantragt, konnte sie sie schließlich im Januar 2023 in Anspruch nehmen. „Die Kur hat mir für meine Kondition viel gebracht“ berichtet sie mir. Und auch darüber, dass man stets *dranbleiben* muss: Spazierengehen, Radfahren, Sport treiben. Wichtig ist auch eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Da Anja seit ihrer Erkrankung an Wortfindungsstörungen und Gleichgewichtsproblemen leidet, empfiehlt sie allen ebenfalls Betroffenen Memoryspiele, Gedächtnistrainings und Gleichgewichtsübungen.

„Natürlich hatte ich immer mal wieder Frustrationspunkte, wenn es mir nicht schnell genug voran ging. Dann habe ich mir aber vor Augen gehalten, was ich schon alles erreicht habe. Das hat mir sehr geholfen.“ Mit diesem Tipp will Anja anderen Langzeiterkrankten Mut machen und ihnen mit auf den Weg geben, sich immer wieder auf's Neue zu motivieren. Anja hat es jedenfalls konsequent getan. So hat sie mittlerweile nur noch Restbeschwerden und auch ihre Atembeschwerden sind fast völlig abgeklungen. Geholfen haben ihr dabei die eigene Disziplin, das familiäre Umfeld, die schrittweise Wiedereingliederung auf ihrer Arbeitsstätte und das Verständnis ihrer Kolleg:innen.

# Rehabilitationssport bei Long-/Post-COVID

## Empfehlungen für Übungsleitende

von Christiane Peucker

### Besonderheiten bei Betroffenen mit Long-/Post-COVID

Die Beschwerden der Long-/Post-COVID-Betroffenen sind vielfältig und individuell sehr unterschiedlich. Auffallend häufig leiden diese Menschen unter dem Fatigue-Syndrom und einer Belastungsintoleranz. Man muss damit rechnen, dass die Steigerung der Leistungsfähigkeit viel langsamer voranschreitet als bei anderen Sporttreibenden. Der Erhalt der Leistungsfähigkeit kann für dieses Krankheitsbild schon als Erfolg gewertet werden.

#### Fatigue-Syndrom

Das Fatigue-Syndrom oder die Fatigue ist eine krankhafte und andauernde Erschöpfung auf physischer, psychischer, geistiger und/oder emotionaler Ebene. Betroffene fühlen sich im Alltag mäßig bis massiv eingeschränkt. Neben der ausgeprägten Leistungsschwäche besteht eine schlechte Regenerationsfähigkeit bzw. eine stark verzögerte Erholung. Betroffene finden kaum Besserung durch Ruhe und Schlaf.

#### Belastungsintoleranz

Die Belastungsintoleranz beschreibt die auftretende Verschlechterung der Beschwerden nach einer z.T. schon sehr geringen körperlichen, geistigen und/oder emotionalen Belastung. Für den spürbaren Leistungseinbruch wird der Begriff Crash benutzt. Typisch für die Belastungsintoleranz ist der rapide Abfall des Leistungsniveaus, der oft zeitverzögert und erst ein bis drei Tage nach der Belastung eintritt. Die Verschlimmerung und das Auftreten neuer Symptome kann Stunden, Tage und bis zu mehreren Wochen andauern. Jeder Crash geht mit der Gefahr einer Chronifizierung des Fatigue-Syndroms und damit des dauerhaft verschlechterten Gesundheitszustandes einher.

#### Pacing

Pacing ist der bestmögliche Umgang mit den eigenen Energieressourcen, um körperliche, geistige und emotionale Überlastungen zu vermeiden und die Häufigkeit und Schwere von Crashes zu reduzieren. Betroffene müssen lernen, stets unterhalb ihrer körperlichen, geistigen, emotionalen und sozialen Belastungsgrenze zu bleiben und die persönliche Balance zwischen Schonung und Aktivierung zu finden.

### Didaktische und methodische Vorüberlegungen für die Durchführung der Übungseinheiten

Long-/Post-COVID-Betroffene unterscheiden sich in vielen Punkten von Sporttreibenden in den üblichen Rehabilitationssportgruppen. Das spiegelt sich auch in der Planung der Übungseinheiten über den gesamten Zeitraum der Verordnung aber auch in der Gestaltung der einzelnen Stunden wider.

### Organisatorische Voraussetzungen

Zu Beginn der Aktivitäten sollten Hocker o.ä. zur Verfügung stehen, da die ersten Stunden möglicherweise viel im Sitzen stattfinden.

Kleingeräte und Hilfsmittel sollten wohlüberlegt eingesetzt werden. Unterschiedliche Eigenschaften können die Übungen verändern (Tücher fliegen langsam, kleine Bälle haben einen hohen Aufforderungscharakter, Musik kann sehr motivierend wirken usw.).

Zusätzlich können technische Hilfsmittel wie Fitnessarmbänder bzw. -tracker zum Einsatz kommen, um verschiedene Parameter zu erfassen, z.B. Herzfrequenz, Schrittzahl, Sauerstoffsättigung, Schlafqualität, Stresslevel usw.

### Gruppenform und Zielgruppenanalyse

Die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden ist oft unterschiedlich, es liegen sehr unterschiedliche Beschwerdebilder vor. Wegen der Heterogenität der Gruppe befürworte ich eine Gruppengröße von acht bis zehn Sportlern. Damit ist gewährleistet, dass der Übungsleitende alle Personen jederzeit im Blick haben kann.

### Zielsetzungen

In den ersten Monaten sollten folgende Ziele im Mittelpunkt der Rehasport-Stunden stehen:

- Aufklärung über das Krankheitsbild und Schulung zu bestimmten Themen
- Schulung der Körperwahrnehmung und Einführung von Skalen für Wohlbefinden und Belastungsempfinden
- Erarbeitung der Pacing-Strategie (Energie- und Aktivitätsmanagement)
- Wiederherstellung, Stabilisierung und Verbesserung von Körperfunktionen

Zu Beginn bieten sich Übungen aus folgenden Bereichen an:

- Atemgymnastik
- Koordination, Konzentration und Gedächtnistraining
- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Dehnung und Beweglichkeit

Im weiteren Verlauf des Verordnungszeitraums können dann zunehmend Übungen für die konditionellen Fähigkeiten hinzugenommen werden.

### Stundengestaltung

Die verminderte Belastbarkeit der Betroffenen spiegelt sich auch in der Gestaltung der Stunden und der Belastung wider. Die typische Dreiteilung (Erwärmung/Hauptteil/Schluss) wird etwas aufgebrochen bzw. erweitert. Für die ersten drei Monate schlage ich folgenden Ablauf vor:

Zielsetzungen	Inhalt	min
Begrüßung		1
Informationsphase	Schulung zu bestimmten Themen	8
Einstiegsphase	Erfragen und Erfassen der Daten / Vorbelastung und aktuelles Befinden / Parameter (Puls, O <sub>2</sub> -Sättigung, Atmung)	6
Erwärmung	Sit and stand up-Test	5
Prüfen der aktuellen Werte (Voraussetzung für Teilnahme und Belastungsgestaltung)	Zweites Erfassen der Daten Parameter (s.o.)	2
Verbesserung des Atmungssystems	Atemgymnastik	8
Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit	Übungen für Koordination und Kognition	5
Cool down	Entspannung	10
Abschluss	Feedback, Hausaufgaben, Verabschieden	2

Der Anteil der Übungsphasen ist absichtlich recht kurz, da eine 45- bzw. 60minütige Übungseinheit anfangs von den Teilnehmenden nicht zu schaffen ist. Das Erfassen der Daten spielt eine bedeutende Rolle; zum einen wird der aktuelle Leistungszustand geprüft, der die Belastungsgestaltung in der Stunde bestimmt. Zum anderen wird die Körperwahrnehmung und der Umgang mit den eigenen Energieressourcen geschult (Pacing). Der aktuelle Zustand kann in Listen eingetragen werden (vgl. Herzsport), für das Pacing sollten Aktivitätstagebücher geführt werden.

Wenn die Teilnehmenden die Belastungen tolerieren, kann die Belastung gesteigert und Übungen für Erhalt, Stabilisierung und Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten hinzugenommen werden. Am Ende der Verordnungszeit unterscheidet sich die Rehasport-Stunde dann nicht mehr von anderen Stunden.

## Belastungsgestaltung

Generell muss die körperliche und kognitive Belastung gerade zu Beginn vorsichtig, niederschwellig bzw. minimaldosiert sein. Teilnehmende sollten nur 50 Prozent von dem tun, was sie sich zutrauen und je nach aktuellem Befinden *intuitiv* üben. Übungsleitende müssen die methodische Grundsätze strikt einhalten. Für jede angebotene Übung sollten mindestens drei Level (*leicht - mittel - schwer*) bzw. Alternativübungen angeboten werden. Die Teilnehmenden haben dann die Möglichkeit, ihre Übung individuell nach dem aktuellen Befinden bzw. Werten auszuwählen. Es gilt der Grundsatz: *Weniger ist mehr!*

### Belastungsgestaltung ausgewählter Übungs- und Trainingsformen

#### Atemgymnastik

Voraussetzung für alle Atemübungen ist die Atemwahrnehmung. Die Übungen sollten ohne Mühe und einfach gelingen. Der Atem fließt im eigenen Atemrhythmus. Pro Übung werden maximal fünf bis sechs Wiederholungen gemacht, dann soll normal weitergeatmet werden.

#### Körperwahrnehmung und Entspannung

Körperwahrnehmung kann in und nach jeder Übung angewendet werden, sie schult subjektives Belastungsempfinden. Die Teilnehmenden brauchen Zeit zum Nachspüren und sollten Eindrücke und Empfindungen benennen. Entspannungsübungen werden am Ende der Stunde (ca. zehn Minuten) eingesetzt.

Es sollte nur eine Form der Entspannungsübung bzw. -technik pro Übungseinheit durchgeführt und diese über mehrere Male (Lerneffekt) wiederholt werden.

#### Koordinations-, Konzentrations- und Gedächtnistraining

Diese Übungen erfordern viel Aufmerksamkeit und können die Teilnehmenden überfordern. Übungssequenzen sollten gleich nach der Erwärmung durchgeführt werden, anfangs nur sehr kurz sein (ein bis zwei Minuten) und später bis auf zehn Minuten ausgeweitet werden. Die Übungen sollten alltagsnah und freudbetont sein.

#### Krafttraining

Besonderer Fokus für Käftigungsübungen sollte auf Schultergürtel- und Haltemuskeln liegen. Lokales und regionales Muskeltraining ist sinnvoller als globales, auch Hypertrophie- und Submaximalkrafttraining wird wegen der verminderten Sauerstoffversorgung des Gewebes besser toleriert als Muskel-ausdauertraining.

#### Ausdauertraining

Ausdauertraining soll erst später und sehr behutsam begonnen und nur dann fortgesetzt werden, wenn es toleriert wird. Die Übungsdauer wird von ein bis zwei Minuten pro Übungseinheit auf bis zu 30 Minuten erhöht. Auf der BORG-Skala sollte das Belastungsempfinden bei 14–15 liegen, auf der 10er-Skala bei fünf bis sechs.

Extensives und intensives Intervalltraining wird bei schweren Einschränkungen besser vertragen als die Dauerethode. Der Schwellenwert der Herzfrequenz, die nicht überschritten werden soll, berechnet sich folgendermaßen:  $(220 - \text{Ihr Alter}) \times 0,55$ .

#### Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen

Übungen für Dehnung und Beweglichkeit unterscheiden sich nicht von denen aus anderen Rehasport-Stunden. Dynamisches Dehnen wird v.a. zu Beginn der Übungseinheit und statisches Dehnen v.a. zum Ende der Übungseinheit durchgeführt.

#### Abbruch der Übungen

Wenn Atemnot, Schwindel, Übelkeit usw. auftreten, muss die Übung sofort abgebrochen werden. Wenn körperliche und geistige Aktivität zur Verschlechterung der Beschwerden führt, Symptome nach der Aktivität wiederkehrend, anhaltend oder zunehmend sind oder neue hinzukommen, ist ein Arztbesuch unbedingt erforderlich.

# Interessanter und informationsreicher Austausch zum Post-Covid-Syndrom

## Zweiter Projekttag des Post-Covid-Projekts in der MEDIAN Klinik Flechtingen

von Lars Wegner

Am 17. März 2023 fand in der MEDIAN Klinik in Flechtingen der zweite Projekttag des BSSA Projekts *Post-Covid – Aufbau von Rehasport-Gruppen für Betroffene* statt. Insgesamt 16 Übungsleitende aus 10 Projektvereinen erlebten eine interessante Weiterbildung zum Thema *Post-Covid-Syndrom*.

Die Rehabilitationsklinik ist eine der wenigen Anlaufstellen für Post-Covid-Betroffene in Sachsen-Anhalt. Ziel des BSSA-Projekts ist es, weitere Angebote und einen lückenlosen Übergang von der Rehabilitationsklinik zum ambulanten Rehasport zu schaffen. Das Projekt befindet sich derzeit in der zweiten Phase, welche noch bis zum 31. Dezember 2023 läuft.

Auf dem Ablaufplan stand neben dem Bericht zum aktuellen Stand der Projektarbeit auch eine Gruppenarbeit zum Thema *Erfahrungen und Tipps im Umgang mit Post-Covid-Betroffenen*. Hier tauschten sich alle Beteiligten über Herausforderungen und mögliche Lösungsansätze aus, um neue Teilnehmende für den Rehasport zu gewinnen. Anschließend stellte Dr. Per Otto Schüller, Chefarzt der Abteilungen Kardiologie und Pneumologie in der MEDIAN Klinik Flechtingen, das Konzept der



Der BSSA stellte im Rahmen des Projekttags seinen Kurzfilm „Post-Covid“ vor. | Fotos (2) Doreen Seiffert

Klinik zur Behandlung von Post-Covid-Betroffenen vor und informierte zu den Ergebnissen der aktuellen Studie beim Post-Covid-Syndrom.

Neben dem theoretischen Teil gab es auch sechs Praxis-Workshops. Alle Übungsleitenden erhielten unter Anleitung des Klinikpersonals Einblicke in die Sporttherapie, Blutgasanalyse, zum Einsatz der Elektro- und IHHT-Therapie sowie eine Anleitung für ein Atem- und Ent-

spannungstraining. Zudem berichtete der Sozialdienst der Klinik über die Aspekte seiner Arbeit.

Der BSSA bedankt sich bei Dr. Per Otto Schüller sowie der gesamten MEDIAN Klinik Flechtingen für die Zusammenarbeit mit dem BSSA und die Ausrichtung des zweiten Projekttag des Post-Covid-Projekts.

**YouTube** BSSA jetzt auch auf YouTube!

So wie der Film zum Thema Rehasport für Post-Covid-Betroffene, sind unter <https://www.youtube.com/@bssa-lebensfreude-wurde-re883> bisher neun weitere Videos abrufbar.

Sie informieren anhand bewegter Bilder und kurzer Interviews in aktuell vier Rubriken (Playlist) zu den Aktivitäten, Angeboten und Initiativen des BSSA. Lasst euch inspirieren, folgt diesen Beiträgen und teilt sie gern.

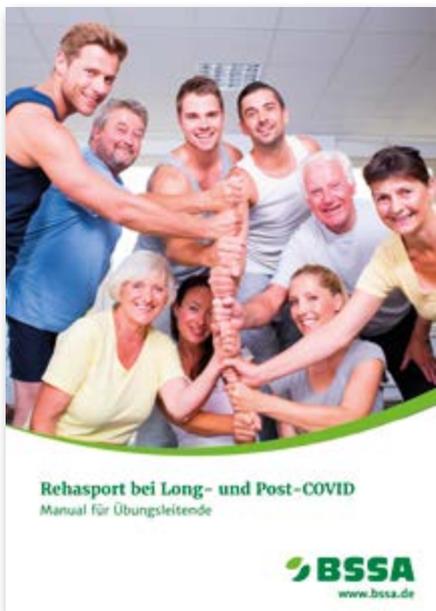


Doreen Seiffert, Projektleiterin und Referentin Rehasport beim BSSA, und Chefarzt Per Otto Schüller präsentieren die Informationsflyer zum Rehasport für Betroffene. | Foto: Lars Wegner

# Rehasport bei Long- und Post-Covid

## BSSA hat Manual für Übungsleitende erstellt

Im Rahmen des neuen BSSA-Projekts „Post-Covid – Aufbau von Rehasport-Gruppen für Betroffene“ hat Christiane Peucker, Vizepräsidentin für Bildung des BSSA ein Manual für Übungsleitende im Rehasport erstellt. In dieser Handreichung wird grundlegendes Wissen über die Sars-CoV-2-Infektion und die Long- und Post-COVID-Syndrome vermittelt und die mögliche Einordnung Betroffener in bestehende Rehabilitationssportgruppen gezeigt. Außerdem geht es um die Besonderheiten im Umgang mit den Sporttreibenden hinsichtlich der Planung der Stunden im Verlauf der Verordnung und der Belastungsgestaltung. Die Vorschläge für Ablauf und Inhalte der Rehabilitationsstunden sind als Vorschläge zu verstehen – jede Übungsleiterin und jeder Übungsleiter muss jederzeit aufmerksam, verantwortungsvoll und situationsgerecht mit den Sporttreibenden umgehen. Nur so kann eine bestmögliche Rehabilitation im Beruf und Alltag gelingen.



### **i** Info

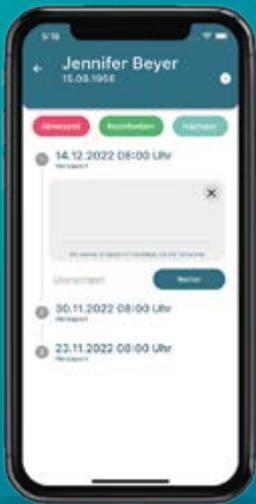
Mitgliedsvereine des BSSA und deren Übungsleitende können das Manual kostenfrei per Mail unter [info@bssa.de](mailto:info@bssa.de) in der Geschäftsstelle des BSSA bestellen. Nach Eingang der Bestellung wird das Manual im PDF-Format per E-Mail zugesandt.

## Rehasportzentrale App

# Einfach effizient verwalten

**Unterschriften-Dokumentation mobil und direkt auf dem Smartphone oder Tablet:**

- Auch im Offline-Modus und ohne RSZ Terminal
- Statusmeldung zu allen Teilnehmenden, inkl. einfachem Nachfordern von Unterschriften
- Intuitive Anwendung und automatische Synchronisation
- Überblick über nächste Kurse und Teilnehmer:innen
- Optimale Ergänzung zu Ihrer opta data Rehasportzentrale



**Interessiert?**  
[od.link/rszdigital](https://od.link/rszdigital)

Immer an meiner Seite. **opta data**

Anzeige

Wir sind für Sie da,  
mit Leistung  
und Persönlichkeit.

# REHA aktiv 2000

EIN UNTERNEHMEN DER AXILUM GRUPPE



Alle Filialen in ihrer Nähe finden Sie hier:  
[www.reha-aktiv2000.de/filialen](https://www.reha-aktiv2000.de/filialen)

Anzeige

# „therapie LEIPZIG 2023“ – mehr Besucher, mehr Vielfalt

von Doreen Seiffert

Insgesamt 16.300 Physio-, Ergo- und Sporttherapeut:innen, Übungsleitende, Logopäd:innen sowie Sport- und Rehamediziner:innen zog es vom 4. bis 6. Mai 2023 zur „therapie LEIPZIG“ 2023. Von 352 ausstellenden Unternehmen und Marken aus 14 Ländern wurde ihnen eine Vielfalt an Neuheiten, Trends, Produkten und Dienstleistungen geboten. Die Fachbesucher zeigten sich begeistert vom Umfang und der Qualität des Angebots und nutzten die Messe und den Kongress als Plattform zum Austausch und zur zertifizierten Weiterbildung.

## Reges Interesse am BSSA-Infostand

Im Rahmen der Messe informierte der BSSA bereits zum fünften Mal über die umfangreichen Angebote des Behinderten- und Rehabilitationssports in Sachsen-Anhalt. Die Geschäftsführerin des Verbandes, Andrea Holz, und das Rehasport-Team des BSSA, Doreen Seiffert, Birgit Strackeljan, Richard Reichenbach sowie Lars Wegner führten Gespräche mit Interessierten und Betroffenen. Judith Jeremiasch, Referentin für Bildung und Lehre, knüpfte neue Kontakte zu potenziellen Referenten für zukünftige Fortbildungen für Übungsleitende im BSSA.

Mathias Sinang, Sportwart für Rollstuhlsport, motivierte mit seiner Trainingsrolle die Besucher:innen zum Mitmachen und informierte über den Rollstuhlsport in Sachsen-Anhalt. Weiterhin unterstützten Marcus Herwig (Mitarbeiter des VSB 1980 Magdeburg), Jörg Möbius (Leiter des Regionalzentrums Nord) und



Auch Bobby besucht die Therapie Messe in Leipzig | Foto: Doreen Seiffert

André Napiontek (Geschäftsführer des VGBS Magdeburg e. V.) die Betreuung des Messestandes. Mehr als 40 Beratungen pro Tag zum Behinderten- und Rehabilitationssport stellen eine positive Bilanz der Messe dar. Neben den Gesprächen erhielten die Interessenten Informationsmaterial zum Aufbau von Rehabilitations-



Der BSSA-Infostand lockte zahlreiche Interessierte an

sport, zu den Angeboten der Übungsleiterausbildung sowie zu den aktuellen Sportangeboten in unseren Vereinen.

## Vielseitiges Programm und Fachwissen satt

180 wissenschaftliche Vorträge, Seminare und praxisnahe Workshops wurden zur zertifizierten Fort- und Weiterbildung im Fachkongress der „therapie LEIPZIG“ angeboten. Die Übungsleitenden hatten die Möglichkeit, neue Ansätze kennenzulernen und bekanntes Wissen zu vertiefen. Auf der Aktionsfläche galt das Motto *Mitmachen statt nur Zusehen*. Hier konnten die Fachbesucher verschiedene Übungen wie Brett-Yoga, Trampolintaining, Pilates für den Rücken, Jonglieren oder Vibrationsmassage ausprobieren. Täglich standen dabei Dehnen, Gelenke mobilisieren, Verspannungen lösen, Faszien lockern, Tiefenmuskulatur stärken sowie Gleichgewicht und Koordination trainieren auf dem Programm.

Der BSSA beteiligte sich auch in diesem Jahr am Kongressprogramm der Messe mit fünf Vorträgen. Birgit Strackeljan und Anja Mennicke referierten zum Thema *Drums Alive – Trommeln und Tanzen für Kinder mit und ohne Beeinträchtigung*. Zum Thema *Rehasport für Post-Covid-Betroffene: Theorie- und Praxiseinstieg für dein neues Rehasport-Angebot* informierte André Napiontek. Die Möglichkeit, Pilates im Rahmen des Rehasports zu integrieren, stellte Christiane Peucker vor. Ines Kauer gab einen Einblick in das Thema *Belastungen und Belastbarkeit in der Herzsportstunde*. Dem Komplex *Rehasport – ein Erfolgsmodell im Sportverein* widmete sich Doreen Seiffert. Insgesamt zeigte sich der BSSA mit dem Interesse und dem Zuspruch der Messebesucher:innen sehr zufrieden.

**Die nächste „therapie Leipzig“ findet vom 8. bis 10. Mai 2025 statt.**

# Projekt *Kids Aktiv* – Rehasport für Kinder und Jugendliche

## Produktiver Austausch in historischen Gemäuern

von Richard Reichenbach

Am 10.03.2023 war es wieder so weit und der zweite Projekttag in der zweiten Projektphase, der im letzten Jahr krankheitsbedingt ausfallen musste, konnte nachgeholt werden. Dafür trafen sich Doreen Seiffert und Richard Reichenbach vom BSSA mit den Teilnehmenden aus den Projektvereinen im Bewegungshaus des SV Francke 08 e.V., in den gleichnamigen historischen „Franckeschen Stiftungen“ in Halle. Neben Kaffee und Snacks erwarteten die Projektteilnehmer:innen wieder interessante Vorträge rund um das Thema *Rehasport für Kinder und Jugendliche*.

Zunächst eröffneten Doreen Seiffert und Richard Reichenbach die Veranstaltung und informierten über die zurückliegenden Schritte des BSSA im Sinne des Projekts und gaben eine Aussicht auf das vor uns liegende letzte laufende Jahr der zweiten Projektphase. Im Anschluss konnten sich alle Anwesenden in Form einer Gruppenarbeit austauschen und so ihre Erfahrungen aus der Praxis miteinander teilen. Als Herausforderung begriffen einige der Teilnehmenden nach wie vor die Verwerfungen, die die Einschränkungen durch die Corona-Pandemie in den Vereinen mit sich brachte. Bewährte Mittel,



Gruppenarbeit

um die Rehasport-Angebote Kindern näherzubringen, bleiben die direkte Ansprache der Vereine an Ärzte, mündliche Empfehlungen, die die Sportler:innen der Vereine in ihr privates Umfeld weitertragen, und Kooperationen mit Kindergärten und Schulen.

Die Themenwahl stand ganz im Zeichen einer ganzheitlichen und nachhaltigen Rehabilitation für Kinder und Jugendliche mit Behinderung oder chronischen Er-

krankungen. Es begann Marco Spielau mit einem Vortrag zum Thema *Gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche*, der dabei mit einigen Mythen rund um das Thema Ernährung aufräumte und die Risiken moderner, industriell verarbeiteter Lebensmittel verdeutlichte. Christiane Greiner-Maneke, die mit dem Verein NaTuR- und Reha-Sportverein Harz e. V. gleichzeitig Teilnehmerin des Projekts ist, referierte zum Thema *Achtsamkeitstraining für Kinder und Jugendliche* und erläuterte, welche Chancen in einer frühen Förderung der Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt liegen. Mit *Entspannungsübungen für Kinder und Jugendliche* schloss Steffi Dürrenfeld vom Gastgeberverein SV Francke 08 e.V. den Projekttag mit einem praktischen Teil ab und die Teilnehmenden konnten die Ruhe, die eine Klangschalenreise auslöst, im eigenen Körper nachempfinden.

So konnten alle Teilnehmer:innen nach einem spannenden Tag die Heimreise voll neuem Wissen und neuen Ideen antreten. Wir freuen uns schon auf den nächsten Projekttag im Herbst, der auch der Schlusspunkt unseres Projekts *Kids Aktiv – Rehasport für Kinder und Jugendliche* wird.



Entspannungsübungen | Fotos (3): Doreen Seiffert

# Studierende in Mitgliedsvereinen des BSSA

## DHfPG stellt bei Regionalkonferenzen neuen dualen Studiengang vor

Die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) hat bei den diesjährigen Regional-konferenzen des BSSA in Halle und Magdeburg ihr duales Studium sowie den neuen Bachelor-Studiengang Sport- und Bewegungstherapie vorgestellt.

Der Studienabschluss qualifiziert für Aufgaben in der gesamten Versorgungskette des Tätigkeitsfelds Sport und Bewegung. So sind die Absolvent/-innen für eine sporttherapeutische Tätigkeit in stationären und ambulanten medizinischen Rehabilitationseinrichtungen qualifiziert. Ebenso erfüllen sie die Voraussetzungen, um abrechnungsfähige Leistungen in der Prävention zu erbringen, wie zum Beispiel die Leitung von Präventionsangeboten nach § 20 SGB V oder von indikations-spezifischen Rehabilitationssportgruppen. Das macht sie für die Mitgliedsvereine des BSSA zu wertvollen Mitarbeitenden.

### Vereine als Ausbildungsbetriebe für dual Studierende

Im Anschluss an den Vortrag gab es mit den anwesenden Vertretern der Mitgliedsvereine des BSSA einen regen Austausch über die Vorteile, dual Studierende zu beschäftigen. In Zeiten des Fachkräftemangels bietet deren Ausbildung für Vereine eine erfolg-versprechende Möglichkeit, Mitarbeitende und Übungsleiter zu gewinnen. Um dual Studierende ausbilden zu können, stellen die Vereine ihnen eine fachlich und pädagogisch qualifizierte Person als Ausbildungsleitung zur Seite. Diese Aufgabe kann auch von einer erfahrenen Person aus dem Mitarbeiterteam übernommen werden. Die Kombination aus betrieblicher Tätigkeit und Fernstudium mit kompakten Lehrveranstaltungen bietet Vereinen den Vorteil, dass die Studierenden in den dreieinhalb Jahren des Bachelor-Studiums einen hohen Praxisanteil haben und mehr als

20 Stunden pro Woche im ausbildenden Verein tätig sind. Außerdem profitieren Vereine von den Kompetenzen, die Studierende im Laufe ihres Studiums erwerben: Sie können zunehmend verantwortungsvolle Aufgaben übernehmen und langfristig als Nachwuchskräfte gebunden werden.

### Unterstützung bei der Rekrutierung von Fachkräften

Sie möchten in Ihrem Verein eine/-n Sport- und Bewegungstherapeut/-in ausbilden?

Die DHfPG bietet Ihnen unter

[www.dhfg.de/studierende-finden](http://www.dhfg.de/studierende-finden)

Unterstützungsmöglichkeiten, um dual Studierende zu gewinnen. Gerne können Sie sich auch unter Tel.: +49 681 6855580 vom Career Service individuell beraten lassen. Mehr Infos zum B.A. Sport- und Bewegungstherapie erhalten Sie unter [www.dhfg.de/bsbt](http://www.dhfg.de/bsbt).

NEU

## B. A. Sport- und Bewegungstherapie

### Jetzt dual Studierende ausbilden!

- Fernstudium mit kompakten Lehrveranstaltungen plus betriebliche Tätigkeit
- befähigt zur Erbringung von abrechnungsfähigen Leistungen in allen Präventionsbereichen
- ein Studienstart ist jederzeit möglich



Deutsche Hochschule  
für Prävention und Gesundheitsmanagement  
University of Applied Sciences

[dhfg.de/bsbt](http://dhfg.de/bsbt)

DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT  
GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**

Testsieger  
Private  
Hochschulen  
Gesundheit

TEST Dez. 2022  
8 Hochschulen

[www.disq.de](http://www.disq.de)  
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

## BSSA begrüßt neue Rehasport-Übungsleiter:innen



Zehn Physio- und Ergotherapeut:innen absolvierten im März erfolgreich den Kompaktkurs für die Übungsleiterlizenz B Sport in der Rehabilitation im Bereich Orthopädie. | Foto: Judith Jeremiasch



Mit der erfolgreichen lehrpraktischen Prüfung beendeten am 24. März 2023 mehr als 20 Teilnehmende ihre Profilausbildung für den Erkrankungsbereich Orthopädie im Rahmen der Übungsleiterausbildung beim BSSA. | Foto: Christiane Peucker



Ihre lehrpraktische Prüfung nach der Ausbildung für die Übungsleiterlizenz B „Sport in der Rehabilitation“ im Profil Innere Medizin beim BSSA legten 17 Teilnehmer:innen am 12. Mai 2023 erfolgreich ab. | Foto: Judith Jeremiasch

# Paris ruft!

## Team Sachsen-Anhalt für Paris 2024

Von Anja Pöppich und Annette Lippstreu

(LSB/BSSA) Am 28. März 2023 – exakt 18 Monate vor der Eröffnung der XVII. Paralympischen Sommerspiele in Paris – berief Dr. Tamara Zieschang, Ministerin für Inneres und Sport des Landes Sachsen-Anhalt, gemeinsam mit der Präsidentin des Landessportbundes Sachsen-Anhalt, Silke Renk-Lange, und dem Trägervereinsvorsitzenden des Olympiastützpunktes Sachsen-Anhalt, Prof. Dr. med. Jörg Franke, in der Staatskanzlei in Magdeburg 25 Athletinnen und Athleten in das „Team Sachsen-Anhalt für Paris 2024“.

Unter den Aktiven aus 13 olympischen und paralympischen Sportarten sind acht Athlet:innen aus Vereinen des BSSA. Landestrainerin Anja Pöppich war gemeinsam mit dem BSSA-Präsidenten Dr. Volkmar Stein, Para-Kanu-Trainerin Ognjana Dusheva und sechs der be-

rufenen Aktiven in Magdeburg zugegen. „Wir sind sehr stolz, dass aus BSSA-Vereinen acht paralympische Athlet:innen aus vier Sportarten dabei sind. Wir drücken allen auf dem Weg nach Paris die Daumen. Danke an das Land Sachsen-Anhalt, den OSP, den LSB sowie die Stiftung Sport Sachsen-Anhalt für die bisherige Unterstützung und den tollen Rahmen der Berufungsveranstaltung“, freute sie sich.

Dr. Tamara Zieschang betonte: „Die Olympischen Spiele und Paralympics gehören zu den größten Träumen aller Sportlerinnen und Sportler. Nicht nur deshalb drücke ich beide Daumen, dass von den heute berufenen Athletinnen und Athleten möglichst viele das Ticket für Paris 2024 lösen werden und im kommenden Jahr für Sachsen-Anhalt an den Start gehen“.

„Wir sind davon überzeugt, dass wir unseren Athletinnen und Athleten des Teams für Paris mit der heutigen Berufung einen weiteren wichtigen Impuls geben konnten, um ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Ich glaube fest daran, dass sie sich viel vornehmen, tolle Leistungen zeigen und vielleicht auch die ein oder andere Medaille mit nach Hause bringen werden. Dafür wünsche ich auf dem Weg nach Paris eine gelungene und vor allem verletzungsfreie Vorbereitung“, motivierte Silke Renk-Lange die Aktiven.

Die XXXIII. Olympischen Sommerspiele werden vom 26. Juli bis 11. August 2024 in Paris ausgetragen. Die XVII. Paralympischen Sommerspiele folgen vom 28. August bis 8. September 2024.



Berufung Team Paris für Sachsen-Anhalt, Magdeburg, 28.03.2023 – Kader des BSSA: (sitzend v. l.) Daniela Cierpka, Anas Al Khalifa, Anja Adler, Johanna Pflügner, Jens Sauerbier; (stehend v. l.) Dr. Volkmar Stein, Dr. Tamara Zieschang, Ognjana Dusheva, Sebastian Vollmer. | Foto: Anja Pöppich

## Den Qualifizierungswettkämpfen für die Nominierung für Paris durch den Deutschen Behindertensportverband stellen sich diese acht Athlet:innen des BSSA:

### Para Kanu

**Anja Adler (SV Halle):**



Bei ihrer Paralympics-Premiere in Tokio belegte die Hallenserin den vierten Platz mit dem Kajak. In Paris möchte Anja nun auch mit dem Va'a, einem Auslegerboot, starten. Die ersten Quotenplätze werden bei der Heim-WM Ende August in Duisburg ausgefahren.

### Sitzvolleyball

**Sebastian Vollmer (HSV Medizin Magdeburg):**



Der Namensvetter des ehemaligen NFL-Profis gewann mit der deutschen Mannschaft bei der EM 2019 Bronze, bei der WM 2022 gab es den sehr guten fünften Platz. Nun will der 37-jährige mit dem Team nach Paris.

### Para Kanu

**Anas Al Khalifa (SV Halle):**



Der 29-jährige Para Kanute hat in seinem Leben bereits mehrere Schicksalsschläge überstanden. In Tokio war der Syrer, der 2015 nach Halle kam, als Teil des Flüchtlings-teams dabei. Aktuell geht es bei ihm noch um die Einbürgerung, um dann hoffentlich in Paris im deutschen Nationalteam starten zu können.

### Rollstuhlrugby

**Jens Sauerbier (SV Eiche 05 Biederitz):**



Seit seinem Autounfall im Jahr 2003 sitzt der heute 36-jährige im Rollstuhl. Er entdeckte das Rugby für sich und ist langjähriger Nationalspieler. Bei der EM 2023 konnte er mit dem Team den 4. Platz erreichen und verpasste vorerst die erste Qualifikationsmöglichkeit für Paris.

### Para Kanu

**Johanna Pflügner (HKC 54):**



Die 18-jährige gilt als großes Talent im Para Kanu. Bei ihrer WM-Premiere im Vorjahr belegte Johanna, die durch eine seltene Einblutung im Rückenmark querschnittsge-lähmt ist, den achten Platz. In diesem Jahr steht das Abitur im Vordergrund, dennoch hofft sie bei der Heim-WM in Duisburg starten zu können.

### Rollstuhlrugby

**Steffen Wecke (SV Eiche 05 Biederitz):**



Die Geschwindigkeit, die Hits, schätzt der 38-jährige am Rugby. Seit 2013 ist Steffen im Rollstuhl-rugby aktiv und Mannschafts-kamerad von Jens Sauerbier. Auch er erreichte bei der EM zu-letzt den vierten Platz.

### Sitzvolleyball

**Daniela Cierpka (HSV Medizin Magdeburg):**



Die 32-jährige gehört zu den Stammkräften im Sitzvolleyball-Nationalteam. Die Qualifikation für die letzte Spiele verpasste die deutsche Auswahl. Zuletzt gab es einen sechsten Platz bei der WM 2022, Bronze bei der EM 2021.

### Para Radsport

**Andrea Eskau (USC Magdeburg):**



Die Para Sport-Legende will bei den Spielen in Paris ihren acht Gold-medailen, vier bei Sommer- und vier bei Winterspielen, weitere hinzufügen. Die 52-jährige tritt mit dem Handbike an. Ihr Come-back feierte sie nach fast zweijähriger verletzungsbedingter Pause beim Weltcup im Mai mit einem Sieg im Straßenrennen und einem dritten Platz im Zeitfahren. Das Ticket nach Paris kann sie bei der WM Anfang August lösen.

# Mit Anerkennung und Blick in die Zukunft

## Ehrung der erfolgreichsten Leistungssportler:innen des BSSA des Jahres 2022

Von Annette Lippstreu



Alle geehrten Aktiven | Foto: Robert Strohschein

Der festlich hergerichtete Raum im Dörnt-Hotel Halle verbreitete am 30. März 2023 genau die Atmosphäre, die einer Ehrung gebührt. Das übertrug sich auf die Sportler- und Trainer:innen ebenso wie auf Gäste und Presse. Der BSSA und das BG Klinikum Bergmannstrost Halle – Hauptförderer des Behinderten- und Rehabilitationssports in Sachsen-Anhalt – hatten zur traditionellen gemeinsamen Ehrungsveranstaltung für hervorragende Leistungen im Para Sport 2022 geladen.

Betreut und angeleitet durch ihre engagierten Trainerinnen und Trainer, haben 29 Aktive des Verbandes im Jahr 2022 Medaillen und hervorragende Platzierungen bei internationalen Wettkämpfen sowie Deutsche Meistertitel erkämpft. Bei Welt- und Europameisterschaften sowie Weltcups errangen die Athlet:innen drei Medaillen und erzielten eine Vielzahl vorderer Platzierungen im europäischen und Weltvergleichen. In der nationalen Bilanz konnten die Aktiven des BSSA 36 Deutsche Meistertitel verbuchen. BSSA-Präsident Dr. Volkmar Stein und Staatssekretär Klaus Zimmermann, der im Namen von Dr. Tamara Zieschang, Ministerin für Inneres und Sport des Landes Sachsen-Anhalt, Glückwünsche überbrachte, zeigten sich sehr beein-

druckt von den erbrachten Leistungen und dem Ausblick, der sich mit der Vorstellung junger Kader-Athlet:innen bot. Präsident Dr. Stein formulierte es so: „Talent und Trainingsfleiß, gute Rahmenbedingungen, eine optimale sportfachliche Anleitung und Betreuung sind die wesentlichen Voraussetzungen für die Erfolge, die wir heute ehren. Doch auch Dank und Anerkennung sind eine wichtige Motivation. Danke für eure Leistungen und die spannenden Sportmomente, die ihr uns gegeben habt“.

Mit Finja Oelmann und Pascal Rentsch aus der Schwimmkaderschmiede des VSB 1980 Magdeburg unter Trainer Florian Giese präsentierte Landestrainerin Anja

Pöppich im Kurzinterview zwei frisch gebackene Bundeskader. Die Berufung als Nationalkader NK2 für Finja und NK1 für Pascal erfolgte durch den DBS.

Die Geehrten freuten sich neben den eigenen Erfolgen über ein Präsent des Bergmannstrost, Blumen und die persönlichen Glückwünsche von Dr. Volkmar Stein, Klaus Zimmermann, vom LSB-Vorstandsvorsitzenden Tobias Knoch und Dr. Daniel Kuhn vom BG Klinikum Bergmannstrost.

Der BSSA berief anhand seiner Kriterien zehn Aktive in den Status Landeskader des BSSA 2023, welchen sie anhand eines entsprechenden T-Shirts super nach außen zeigen können.

Landeskader des BSSA 2023		
Toni Ortmann	Para Leichtathletik	VfB Germania HBS
Ole Rehwald	Para Leichtathletik	SC Magdeburg
Tessa Nothnick	Para Schwimmen	USV Halle
Lina Henriette John	Para Schwimmen	VSB 1980 MD
Kai-Uwe Brachmann	Para Kanu	SV Halle
Heiko Lehmann	Para Kanu	HKC 54
Fabian Giemsa	Para Tischtennis	TTV Bernburg 08
Annabell Kokott	Para Tischtennis	TTV Bernburg 08
Leon Seemann	Para Tischtennis	SV Seehausen/ Börde
Sebastian Klask	Para Tischtennis	SV Seehausen/ Börde

# USV Halle – Landesleistungsstützpunkt Para Schwimmen seit 2013/2014

von Anja Pöppich



Die Trainingsgruppe des LSTP bei der Verabschiedung der diesjährigen IDM-Starter | Foto: Anja Pöppich

Der USV Halle ist Landesleistungsstützpunkt (LSTP) im Para Schwimmen. Dieser Status wird aufgrund einer sehr guten Nachwuchsarbeit immer für zwei Jahre vergeben. Vereine im Para Sport können seit dem Zyklus 2013/2014 einen LSTP beantragen und der USV Halle war einer der ersten Vereine im Para Sport, der diesen Status erhalten hat und seitdem durchgängig die Leistungsnachweise dafür erbringt. Am Standort selbst trainieren aktuell ca. zehn Kinder und Jugendliche, die eine geistige oder körperliche Behinderung haben. Die Trainingsgruppe ist hinsichtlich Altersklassen und Behinderungen bunt gemischt, was die Arbeit für Trainerin Karin Seifert stellenweise sehr herausfordernd macht. Im Jahresverlauf werden verschiedene Wettkämpfe bestritten – angefangen bei regionalen Schwimmfesten bis zu Landes- bzw. Deutschen Meisterschaften. Tessa Nothnick hat es 2022 aufgrund von sehr guten Leistungen geschafft, als Landeskader 2023 benannt zu werden. Die Hürde dafür liegt sehr hoch, da seit 2022 bundeseinheitliche Landeskaderkriterien im Para Schwimmen existieren. Daran möchte die übrige Trainingsgruppe dieses Jahr anknüpfen. Wir wünschen euch viel Erfolg!



USV-Aktive bei der IDM Schwimmen 2023 in Berlin | Foto: Mandy Nothnick

# Vorgestellt:

## Tessa Nothnick (Landeskader 2023)

### Bitte stelle dich kurz vor ...

Mein Name ist Tessa Luisa Nothnick. Im Juni werde ich 13 Jahre alt. Mein Hobby ist Schwimmen und ich höre gerne Musik. Ich gehe in die Saaleschule Halle und trainiere am Landesleistungsstützpunkt des USV Halle.

### Wie und wann bist du zum Para Schwimmen gekommen? Wie oft trainierst du?

Ich habe zwei ältere Geschwister, die beide aktiv im Leistungssport schwimmen. Als ich 4 Jahre alt war, habe ich manchmal beim Training zugesehen. Dann habe ich selbst bei Frau Seifert Schwimmen gelernt. Und weil ich das auch gerne so gut können wollte, wie Elli und Julius, bin ich dageblieben. Ich trainiere mindestens 3 x pro Woche.

### Was macht dir am meisten Spaß?

#### Worauf bist du besonders stolz?

Ich habe mit meinem Team viel Spaß. Besonders toll ist es, wenn wir zusammen in ein Trainingslager oder zu einem Wettkampf fahren. Ich bin stolz, dass ich gerade zum 1. Mal mit zur IDM nach Berlin fahren durfte und dort mit im Finale geschwommen bin.

### Was ist dein größtes Ziel?

Ich würde gerne bei jedem Wettkampf eine Medaille gewinnen und auch bei den ganz großen Wettkämpfen dabei sein.

## Karin Seifert (Trainerin)

### Bitte stelle dich kurz vor. Seit wann bist du als Trainerin im Schwimmen aktiv?

Ich bin 68 Jahre alt, habe eine Tochter, eine kleine Enkelin und wohne ganz in der Nähe der Robert-Koch-Schwimmhalle. Wenn ich nicht wegen dem Schwimmen unterwegs, bin ich mit meinen beiden Hunden unterwegs. Schwimmen liegt quasi im Blut, denn



Tessa und Karin bei der IDM | Foto: Mandy Nothnick

auch schon meine Mutter war Schwimmtrainerin. Das Sport-Studium habe ich von 1974–78 in Leipzig mit Schwerpunkt Schwimmen im Leistungssport absolviert, seitdem bin ich auch als Trainerin aktiv.

### Wie bist du zum Para Sport gekommen?

Schon in einer „Trainer-Pause“ in der ich selbstständig war und u. a. das Freibad Pappelgrund leitete, bin ich immer wieder auf Eltern getroffen, die für ihre Kinder Möglichkeiten suchten, das Schwimmen lernen zu können. Besonders schwierig war dies offenbar für Kinder mit Beeinträchtigungen. Seit 2014 bin ich wieder hauptamtlich als Trainerin tätig. Als der damalige Landestrainer Detlef Rüprich mich 2015 anfragte, bin ich zum Para Schwimmen gewechselt.

### Was macht dich besonders stolz als Trainerin?

Die Tatsache, dass wir von Jahr zu Jahr mehr beeinträchtigte Kinder für das Schwimmen (im Leistungssport) gewin-

nen konnten und wir gerade bei der IDM acht Medaillen erkämpft haben.

### Wo siehst du noch Verbesserungspotential/ besondere Herausforderungen in deiner Sportart bzw. an deinem Landesleistungsstützpunkt?

Die Gegebenheiten bzgl. der Trainingsbedingungen – sprich die Anzahl für die Trainingsgruppe zu nutzender Bahnen. Hier sind wir oft eingeschränkt, weil sich zu viele Kinder mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen eine Bahn teilen müssen oder uns auch nur halbe Bahnen zur Verfügung stehen. Es fehlen (Nachwuchs-)Trainer und organisatorische Abläufe lassen sich sicher noch verbessern.

### Was sind noch deine zukünftigen Ziele für deinen Stützpunkt?

Kontinuierliche Leistungssteigerungen, DM-Medaillen, die Anzahl unserer Landeskader (von derzeit einen auf drei) erhöhen, eine bessere Wahrnehmung in der Öffentlichkeit.

# Es war ein schöner, ein ganz besonderer Tag

## Zwölfte Auflage Schülerzeitung *Rock 'n' Roll* anlässlich der 31. Landessportspiele des BSSA

Von Annette Lippstreu



Symbolische Übergabe der Ausgabe 2022 der Schülerzeitung *Rock 'n' Roll*: Dominika Chichová, Dr. Volkmar Stein, Stefanie Knoche, Loreen Müller und Angelique Zech (v. l.). | Foto: pandamedien, A. Lippstreu

Wie so manch anderem Projekt in den letzten drei Jahren erging es auch der Schülerzeitung anlässlich der Landessportspiele des BSSA in Magdeburg so: Es war ein zweiter Anlauf nötig.

Im Februar 2020 erlebten interessierte Berufsschüler:innen in der fast voll besetzten Aula der BbS „Dr. Otto Schlein“ Magdeburg die Einführungsveranstaltung zu den 31. Landessportspielen, die im kommenden Juli im Elbuenpark stattfinden sollten. Auch das Projekt Schülerzeitung wurde vorgestellt und elf Schülerinnen und Schüler meldeten sich zur Mitarbeit. Mit ersten Treffen, tollen Ideen für die Zeitungsinhalte und der Materialsammlung zum Projekt *Rollstuhlsport macht Schule* im März an der BbS nahm die Arbeit Fahrt auf und wurde durch Corona jäh ausgebremst. Die jungen Leute haben inzwischen ihre Ausbildung beendet, doch die Zusammenarbeit mit der Berufsschule endete nicht.

Mit der guten Nachricht, dass im Juli 2022 endlich die 31. Landessportspiele stattfinden können, lebte auch das Projekt Schülerzeitung wieder auf und Stefanie

Knoche, Leiterin des Koordinationsbereiches II BbS „Dr. Otto Schlein“ organisierte wiederum eine voll besetzte Aula. Viel Vorbereitungszeit blieb bis Juli nicht, doch die neue Redaktionsgruppe aus angehenden Erzieherinnen und Kinderpflegerinnen legte beherzt los. Sie beobachteten das Rolli-Projekt, befragten ihre Mitschüler:innen und die Rolli-Trainer. Die Aufgabenverteilung für den Tag der Landessportspiele wurde festgelegt und am Morgen des 9. Juli standen die jungen Frauen mit staunenden Augen und voller Erwartungen im Elbuenpark. Obwohl es noch nicht mal neun Uhr war, belebten fröhliche Ausrufe und lachende Gesichter den Park, die Aktiven der Landessportspiele trafen ein. „Alleine diese Stimmung war so überwältigend, mir ging das Herz auf“, beschreibt Dominika später diesen Moment.

Nicole freute sich über die umfangreichen Informationsangebote und führte an den Ständen Magdeburger Vereine Recherchegespräche. An der Partnervermittlung machte Loreen erste Fotos, bevor sie, wie auch Angelique, von der Eröffnung und Interviewaufgaben in Be-

schlag genommen wurden. Der Besuch der Wettkampfstationen und des Fußballturniers, Gespräche mit Förderern und die Beobachtung des Rahmen- und des Showprogramms sowie der Siegerehrung füllten den Tag aus.

Über die Sommerferien konnten die jungen Frauen alles Erlebte „setzen lassen“ und dann ging es ans Schreiben und Bilderauswählen. Doch so einfach, wie das klingt, war es nicht. Der Berufsschulalltag, die Verantwortung für eigene Kinder, Sorgen in der Familie und auch ein Job für die Haushaltskasse beanspruchten die Zeit- und Kraftreserven. „Hier haben wir dann aber gemerkt, wie gut wir doch als kleines Team funktionieren. Das gemeinsame Arbeiten an den Texten war toll“, resümierte Loreen am Ende der Projektzeit. Sabrina, die nicht bei den Spielen zugegen sein konnte, informierte sich über den BSSA und stellte ihn als Landesverband vor. An Überschriften wurde gefeilt und über Bildunterschriften nachgedacht. Stets die Frage: „Wie kann man all die positiven Eindrücke und tollen Emotionen in Worte fassen?“

Nun, es ist gelungen. Im März 2023 präsentierten die Schülerredakteurinnen stolz die zwölfseitige Zeitung „*Rock 'n' Roll* – Ausgabe 2022“. Die 7.500 Exemplare wurden den Schulen der Sekundar- und Gymnasialstufe sowie den Förder- und Berufsschulen der Stadt Magdeburg für ihre Schüler:innen kostenfrei zur Verfügung gestellt. Die Volksstimme Magdeburg unterstützte dieses Anliegen durch die Darstellung in der Tageszeitung.

Ein besonderer Dank geht auch in diesem Jahr an die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, die mit ihrer Förderung dieses tolle Projekt möglich macht – nicht nur bisher, sondern auch zukünftig ...

Am Stendaler Winckelmann-Gymnasium hat sich bereits ein junges Redaktionsteam gefunden, das die Landessportspiele am 2. September 2023 begleiten wird.

# Vorausschau wichtiger Ereignisse und Termine

## 2. Halbjahr 2023

Datum	Veranstaltung	Ort
01.07.2023	10. Integratives Torballturnier	Magdeburg
06.09.2023	TalentTag LBZ KÖ	Halle
05.-09.07.2023	Rollstuhlfahrerfest	Tangerhütte
15.07.2023	Deutschland-Cup Bosseln	Stendal
25.08.2023	20. Deutscher Reha-Tag in Halle	Halle
02.09.2023	32. Landessportspiele des BSSA	Stendal
09.09.2023	Down-Sportfest	Magdeburg
16.09.2023	LM Fußball ID Rasen	Dessau-Roßlau
22.-23.09.2023	26. Internationales Kegeltturnier	Wolfen
22.-29.09.2023	DBS-Sportwoche für alle	deutschlandweit
28.09.2023	Präsidiumstagung	Magdeburg
06.-08.10.2023	24. Pokalkegeltturnier	Magdeburg
14.10.2023	Ralf-Vogel-Gedenktturnier inkl. LM Sitzball (ER)	Stendal
02.11.2023	Verleihung Sterne des Sports	Magdeburg
03.-05.11.2023	31. Internationales Torballturnier	Magdeburg
03.-04.11.2023	BSSA-Hauptausschusstagung	Bad Dürrenberg
11/2023	BSSA-Sportlerehrung (in Planung)	Halle
15.12.2023	Präsidiumstagung	Halle

Stand: 23.05.2023

Informationen über Termine, die nach Redaktionsschluss veröffentlicht werden, erhalten Sie über unsere Vereinsmails. Alle Sporttermine finden Sie unter: <https://www.bssa.de/behindertensport/sporttermine/>

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Behinderten- und Rehabilitations-  
Sportverband Sachsen-Anhalt e.V. (BSSA)

### Redaktionsbeirat:

Dr. phil. Helge Missal (verantwortlich)  
Andrea Holz/Dr. Detlef Eckert/  
Doreen Seiffert/Annette Lippstreu/  
Dr. Thomas Prochnow/Matthias Neumann

### Redaktionsanschrift:

Geschäftsstelle BSSA  
Am Steintor 14, 06112 Halle (Saale)  
Telefon 0345 5170824  
Fax 0345 5170825  
kontakt@lektorat-missal.de  
www.bssa.de

### Layout/Satz/Produktion:

pandamedien GmbH & Co. KG  
Neumarktstraße 9, 06108 Halle (Saale)  
Telefon 0345 2041410  
info@pandamedien.de  
www.pandamedien.de

### Anzeigen und Realisation:

pandamedien GmbH & Co. KG  
Anschrift siehe oben

### Leben mit Sport

erscheint halbjährlich und wird den  
Mitgliedern über die Vereine zugestellt.  
Interessenten erhalten das Sportjournal  
über die Geschäftsstelle des BSSA.  
Für unverlangt eingereichte Manuskripte,  
Fotos etc. besteht keine Haftung.

### Titelbild:

Auftaktveranstaltung Projekt Post-Covid,  
Prof. Dr. med. Axel Schlitt (li.) und  
Dr. Volkmar Stein | Foto: Doreen Seiffert

### Auflage:

2.000 Exemplare  
Redaktionsschluss  
für die Ausgabe 2/2023: 20.09.2023  
ISSN 1436-011X

### Hinweis:

Entgegen den amtlichen Rechtschreibregeln  
werden Sportartenbezeichnungen wie *Para  
Leichtathletik* in der vorliegenden Zeitschrift  
ohne Bindestrich geschrieben.  
Es wird damit den Maßgaben vom Interna-  
tionalen Paralympischen Komitee und dem  
Deutschen Behindertensportverband (DBS)  
Folge geleistet.

### Leben mit Sport

ist auch als Download verfügbar:  
[www.bssa.de/verbandszeitschrift/](http://www.bssa.de/verbandszeitschrift/)

Anzeige

**F. Hellwig** |   
Das Haus für Ihre Gesundheit SE 183

& **reha team Halle** |   
Unser Lächeln hilft

### F. Hellwig

- Prothetik
- Orthetik
- Neuro-Orthopädie
- individuelle Kinderorthopädie
- Ganganalysen
- Bandagen
- Orthopädische Einlagen

### reha team

- Mobilitätshilfen / Gehhilfen
- Rollstühle / Elektromobilität
- Hilfen für Bad und WC
- Alltagshilfen
- Reha-technik
- Kinder-Reha / Sonderbau (Kinderversorgung)
- Service / Beratung Zuhause

**F. Hellwig** |   
Das Haus für Ihre Gesundheit SE 183

Barfüßerstraße 10 | 06108 Halle (Saale)  
☎ 0345-20 28 716 ☎ 0345-50 39 42  
[www.sanitaetshaus-hellwig.de](http://www.sanitaetshaus-hellwig.de)

**reha team Halle** |   
Unser Lächeln hilft

Rosenfelder Str. 3 | 06116 Halle (Saale)  
☎ 0345-77 56 30 ☎ 0345-77 56 332  
[www.reha-team-halle.de](http://www.reha-team-halle.de)

Anzeige

# Sanitätshaus

# GRAF

...denn hier sind die Fachleute

## Wir sind in jeder Lebenslage für Sie da!

- orthopädische Hilfsmittel • Venenkompetenzzentrum
- Wellnessprodukte • Krankenpflege • Reha-Technik

**Hauptfiliale** Bahnhofstraße 12  
TIVOLI • 06217 Merseburg  
[info@sanitaetshausgraf.de](mailto:info@sanitaetshausgraf.de)

Salinepassage Parkdeck  
**06231 Bad Dürrenberg**  
Telefon: 03462 81839  
Fax: 03462 5416503

Merseburger Landstr. 33  
**06246 Bad Lauchstädt**  
Telefon: 034635 21093  
Fax: 034635 905686

Markt 15  
**06242 Braunsbedra**  
Telefon: 034633 399695  
Fax: 034633 335588

Basedow-Klinikum (MVZ)  
Weiße Mauer 52  
**06217 Merseburg**  
Telefon 03461 271454

**03461 213405**  
[www.sanitaetshausgraf.de](http://www.sanitaetshausgraf.de)