

# Fit und gesund dank regelmäßigen Trainings

Verein für Gesundheit und Sport in Rösrath bietet ein Programm für Körper und Geist

VON INGA SPRÜNKEN

**Rösrath.** Wer regelmäßig Sport treibt, trainiert seine körperliche Fitness, Immunsystem, Herz und Kreislauf und stärkt seinen Bewegungsapparat. Spätestens, wenn sich die ersten Beschwerden wie Rückenschmerzen oder gar ein Herzinfarkt einstellen, geht es nicht mehr ohne. Denn nicht Schonung ist dann angesagt, sondern gezieltes Training.

SERIE

## Unser Sportverein

Das bietet der Verein für Gesundheit und Sport (VGS). „Wir haben mit Herzsport angefangen. Das war damals noch ziemlich neu“, erzählt Paul Langohr von einer der ersten Herzsportgruppen im Jahr 1984: „Die Vereine waren nicht bereit, so etwas anzubieten, darum haben wir selbst einen Verein gegründet. Die örtlichen Ärzte haben sich dabei abgewechselt“, sagt der Geschäftsführer.

Heute werden die Herzsport-Trainings- und die Übungsgruppe von drei Ärzten aus den umliegenden Krankenhäusern betreut. Auch ein Notfallkoffer mit Defibrillator, Blutdruckmessgerät, Sauerstoff, Kanülen und Medikamenten ist immer mit dabei. „Den haben wir zum Glück noch nie gebraucht“, sagt Arnulf Willers, seit drei Jahren der 1. Vorsitzende des VGS. Seine Stellver-



**Arnulf Willers, Brigitte Wehling und Harald Langohr** (Fotos li., v. o.) engagieren sich ehrenamtlich im Vorstand des Vereins. Dr. Dorothea Henning (Foto unten rechts) ist eine der Ärztinnen, die beim Herzsport, den der Verein auch anbietet, zugegen ist. Fotos: Inga Sprünken



treterin, Brigitte Wehling, gilt als „Vorzeige-Mitglied“. Denn sie hat fünf Kurse belegt. „Ich bin heute fitter als vor fünf Jahren“, erzählt die vorzeitig pensionierte Krankenschwester. Neben Yoga macht sie Wasser- und Wirbelsäulengymnastik sowie Herzkreislauftraining. Denn neben Rehabilitationskursen, zu denen auch Wirbelsäulengym-

nastik und Psychomotorik für Kinder gehört, bietet der VGS auch Wassersportarten wie Aqua-Fitness, Volleyball, Step-Aerobic, Pilates, Walking und andere Erlebnis-Sportarten an.

Trotzdem sind zwei Drittel der Mitglieder 65 Jahre oder älter. „Uns fehlen die Jüngeren“, bedauert Diplom-Sportlehrer und Reha-Sporttrainer Langohr,

der sieben Gruppen leitet.

Einen Einbruch erlebte der Verein, der zwar genügend Hallenkapazitäten im Freiherr-vom-Stein-Schulzentrum, aber keine eigenen Sporthallen hat, durch die Flüchtlingskrise. „Von heute auf morgen mussten wir die Halle für die Erstaufnahme räumen“, so Langohr. Neun Monate lang musste sich der VGS

mit der alten Halle der AWO und der des Landschaftsverbandes behelfen. „Das hat uns viele Kündigungen eingebracht“, erzählt der Vorsitzende. Und auch die Änderung der Vorschriften der Krankenkassen, dass Reha-Sportler aus abrechnungstechnischen Gründen keine Mitglieder mehr sein dürfen, hat zu Einbußen geführt. „Früher blieben

## Der Verein

**Gegründet:** 1984  
**Vorstand:** 1. Vorsitzender: Arnulf Willers, 2. Vorsitzende: Brigitte Wehling, Geschäftsführer: Paul Langohr.  
**Mitglieder:** 680

95 Prozent der Reha-Sportler in den Gruppen“, so Willers. Daher fehlt den Reha-Sportlern, für die nach 18 Monaten Schluss ist, die Teilnahme am Vereinsleben. Für die zwischen einem Jahr und 91 Jahre alten Mitglieder gibt es Frühjahrswanderungen, Weihnachtessen, Radtouren, Sommertreffen, alle fünf Jahre gemeinsame Schiffstouren und Vorträge etwa zu Themen wie Pflege oder Vorsorgevollmacht.

So ist der VGS, der als kinder- und behindertenfreundlicher Sportverein ausgezeichnet wurde, eine wertvolle soziale Stütze insbesondere für Alleinstehende und ältere Bürger. Die Aufnahmegebühr beträgt 20 Euro, hinzu kommen die Beiträge je Kurs. „Ein Kurs kostet 70 Euro im halben Jahr, jeder weiterer 25 Euro“, sagt Langohr, der die gute Seele im Verein ist. „Unser Ziel ist es, weiter zu wachsen“, sagt der Vorsitzende, der gerne 1000 Mitglieder sähe.

„Dann können wir noch mehr Gesundheitskurse anbieten“, so Langohr. Das komplette Programm liegt im Rathaus, bei Ärzten und in den Apotheken aus.

## Selbach wird Sportchef bei der HSG

**Rösrath.** Die HSG Rösrath/Forsbach stellt die Weichen für die Zukunft und sich personell neu auf. Die Handballer erhalten mit Patrick Selbach, der lange für die 1. Mannschaft des TV Forsbach am Halfenhof auflief, einen neuen Sportchef. Ziel ist es, die Spielgemeinschaft weiterzuentwickeln. Zum neuen Jahr wird der bisherige Jugendwart Tim Kutter die Gesamtleitung der HSG übernehmen, Yannick Müller übernimmt den Stellvertreterposten. Die sportliche Leitung der Clubs bildet in Zukunft das Duo Selbach und Harry Müller. Während Selbach gar das Trikot der deutschen Jugendnationalmannschaft trug, zählte Harry Müller viele Jahre zum Oberligakader. Gemeinsam stellen sie sich der Herausforderung. „Wir wollen künftig wieder eine Handballhochburg werden. Das Potenzial in Rösrath ist da“, ist sich Selbach sicher.

Den Jugendbereich übernimmt Reiner Fiedler. Er soll nicht nur den Nachwuchs für die Sportart begeistern, sondern auch ehrgeizige Trainer an die Sülz lotsen. Dazu plant die HSG eine Kooperation mit den Schulen vor Ort sowie eine Partnerschaft mit dem benachbarten SSV Overath. „Rösrath war schon immer ein Ort, in dem sich Handball großer Beliebtheit erfreute. Dieser Standortvorteil bietet das Potenzial für eine erfolgreiche Zukunft. Wir bedanken uns bei allen Eltern, Sponsoren, Zuschauern und Freunden für ein sehr erfolgreiches Jahr 2019 und blicken gespannt in das neue Jahr, in dem wir einiges vorhaben“, sagt Yannick Müller. (lh)

## Er ist ein großer Optimist

Jörg Säger ist seit neun Jahren Fußball-Trainer bei Rot-Weiß Olpe

VON CHIARA HARTINGER

**Olpe.** Seit knapp neun Jahren ist Jörg Säger nicht mehr aus Olpe wegzudenken. Seitdem er 21 Jahre alt ist, begleitet er die Fußballmannschaft von Rot-Weiß Olpe als Trainer. Über die B-Jugend, zur 2. Mannschaft hin zur 1.. Als aktiver Spieler fand er erst spät nach Olpe.

SERIE

## Unsere Trainer

Der gebürtige Bergisch Gladbacher startete seine Karriere bei Montania Kürten. Relativ schnell wechselte er aber dann in die D-Jugend des SV Bergisch Gladbach 09. Über weitere Stationen landete er schließlich in der A-Jugend-Bundesliga beim VfL Leverkusen. Dort versuchte er seinem großen Vorbild, Jörg Heinrich nachzueifern. Anders als dieser, spielte Jörg Säger aber auf fast jeder Position: „Einmal ‚Querbeet‘, außer Torwart, das war nichts für mich.“ Die aktive Karriere beendete er dann aber beim RW Olpe.

Zwar probierte der gebürtige Bergisch Gladbacher viele verschiedenen Sportarten wie Haki-do oder Tischtennis. Doch für ihn kam eigentlich immer nur der Fußball in Frage. „Für mich war letzten Endes nur der Fußball da. Er war mir als Sport immer am wichtigsten“, erklärt Jörg Säger seine Leidenschaft: „Ich bin dort hängen geblieben und nie wieder losgekommen.“

Auch nach seiner aktiven Karriere konnte er sich noch nicht



**Jörg Säger** trägt bereits seit neun Jahren sportliche Verantwortung bei den Fußballern von Rot-Weiß Olpe. Foto: Axel Randow

von seinem Sport trennen. Der Trainerjob reizte ihn. Bis heute kann er sich jede Woche für diese Anstellung begeistern: „Besonders viel Spaß macht es mir, den Jungs etwas beizubringen, gerade was die taktischen Dinge angeht.“ Die kleinen Fortschritte und Erfolge machen ihn besonders glücklich.

Im Sport gehören aber auch Niederlagen dazu. Dennoch würde sich der Fan von Borussia Dortmund selbst als „relativ gro-

ßen Optimisten“ bezeichnen, der nach Niederlagen zwar zunächst niedergeschlagen ist, sich aber schnell erholt. „Wenn man das dann im Training übt und die Jungs es besser machen und zeigen, dass sie es besser können als im Spiel ziehe ich daraus meine Kraft“, erklärt er. Dann werde seine Laune auch schnell wieder besser.

Gute Laune bekommt Jörg Säger auch, wenn er zwei Jahre auf das letzte Aufstiegsspiel, zu-

rückschaut. „Zuhause gegen die SG Agathaberg war nicht nur der 6:1-Sieg extrem gut, sondern auch die Party danach. Der ganze Tag war top.“

Um auch weiterhin solche Erfolge mit seinem Team zu feiern, setzt der RW-Olpe-Trainer auf ganz besondere Methoden. „Ich mache ganz gern Mal, zwar nicht immer aber manchmal, ein Quiz“, erklärt er lachend. Jörg Säger hofft, dass sich alle so besser kennenlernen. Zunächst beantworten die Spieler Fragen über sich selbst. Dann macht er ein Quiz daraus und schaut wie gut sich die Fußballer untereinander kennen. „Ich hoffe es trägt dazu bei, dass es eine Einheit wird, aber bis jetzt habe ich ganz gute Erfahrungen damit gemacht.“

Auf die Frage, wen er bei unendlichem Budget verpflichten würde, erklärte Jörg Säger, dass seine Wahl auf Lionel Messi fallen würde. „Dann können sich die anderen zehn aufs Verteidigen konzentrieren. In der Kreisliga ist das dann immer relativ einfach“, fügt der RW Olpe Trainer lachend hinzu. Dennoch ist er auf sein Team auch ohne Messi stolz: „Wir haben insgesamt, für unsere Verhältnisse eine gute und ordentliche Hinrunde gespielt. Auch wenn es die letzten ein, zwei Spiele nicht mehr so gut aussah und optimal funktioniert hat.“

Als Optimist sagt Rot-Weiß Olpes Trainer Jörg Säger aber voraus, dass es besser wird und die Mannschaft noch ein wenig in der Tabelle klettern wird. Das Team muss „einfach nur an sich glauben.“

## TuS Schildgen richtet Europa Shield aus

**Bergisch Gladbach.** Der TuS Schildgen richtet eines der wichtigsten Korfballturniere aus. Von 24. Januar bis 26. Januar findet der IKF Europa Shield in der Sporthalle der IGP statt. Damit ist die Kreisstadt zum dritten Mal Ausrichter der Veranstaltung.

Die Gastgeber treten in der Gruppe A an. Dort wartet der englische Club Bec Korbball aus London, zu dem die Bergischen ein freundschaftliches Verhältnis pflegen. Im Sommer stand ein Besuch mit Testspiel auf dem Saisonvorbereitungsplan des TuS. Weitere starke Gegner sind der Club Korbball Vallparadis aus der Nähe von Barcelona sowie Grupo Desportivo dos Bons aus dem Raum Lissabon. In der Gruppe B starten der KV Adler Rauxel (Castrop-Rauxel), KS Deffenders Korbball Wrocław (Polen), Korbball Klub Brno (Tschechien) und Kocaeli University Sport Club (Türkei). Die beiden Erstplatzierten spielen überkreuz im Halbfinale die Endspielteilnehmer aus (siehe Infokasten). Der TuS Schildgen verfolgt hehre Ziele. Die Mannschaft von Trainer Wilco van den Bos peilt einen vorderen Platz an. (lh)

**Zeitplan:** Freitag: 17 Uhr Turnierbeginn, 19.10 Uhr Eröffnungszereemonie, 18.05 Uhr TuS Schildgen – Vallparadis, Samstag, 25.01.2020: 09.45 Uhr Turnierbeginn, 13 Uhr TuS Schildgen – Bec Korbball, 18.15 Uhr TuS Schildgen – Grupo Desportivo dos Bons Dias, Sonntag, 26.01.2020: 08.45 Uhr Turnierbeginn mit Halbfinalspielen, 13.10 Uhr Spiel um Platz drei, 14.20 Uhr Finale, 15.25 Uhr Siegerehrung (lh)