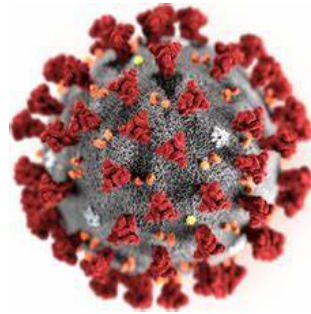


Gesundheitssport Lichtenberg e.V.

Abteilung Herz- und Seniorensport

Gesundheitssport Lichtenberg e. V. ,Seehausener Str.5, 13057 Berlin

Berlin, den 14.04.2020



Liebe Sportfreunde-innen,

die Corona-Krise und die starken Einschränkungen in unserer Abteilung auf unsere sportliche Betätigungen haben uns sehr überrascht und stark betroffen.

Gerade durch die bundesweiten Schließungen von Sportstätten und das Kontaktverbot durch die Bundesregierung konnten wir unsere Kernaufgabe euch mit den Sportangeboten zu begeistern nicht mehr erfüllen. Dennoch schauen wir positiv nach vorne und geben alles, dass wir euch mit unseren Sportangeboten wieder bereichern können, wie ihr es bereits seit 30 Jahren in unserer Abteilung gewöhnt seid.

Dafür brauchen wir aber eure Unterstützung, denn ohne Mitglieder gäbe und gibt es uns nicht. **Also bleibt uns treu!** Lasst uns dann in ein paar Wochen gemeinsam mit allen Mitgliedern, den Ehrenamtlichen und Übungsleitern diese Krise meistern. Gerade in unserem Jubiläumsjahr möchten wir auf den grünen Zweig kommen und dafür brauchen wir euch!

Hinter den Fassaden wird fleissig gearbeitet und wir möchten euch bis zur Wiederaufnahme der Sportangebote unterstützen. Um unser Immunsystem zu stärken sind in jedem Alter mindestens 60 Minuten moderates Training notwendig.



Um **fit und gesund** über die Zeit zu kommen haben wir **folgende Tipps** für euch:

- 1) tägliche Bewegung von **mind. 30 min.** an der frischen Luft
- 2) Bewegungsprogramme von **TELEGYM** im täglichen TV-Programm BR3
Sendezeiten: Montag bis Freitag jeweils um 7:20 Uhr, 8:00 Uhr, 8:35 Uhr
- 3) zum Schutz des Immunsystems wirken **Antioxidantien** wie sie in Obst und Gemüse vorhanden schützend
- 4) haltet euch an die Abstandsregelungen, Kontaktbeschränkungen und Hygienevorschriften des **Robert-Koch-Instituts**
- 5) sorgt auch für einen gesunden ausreichenden **Schlaf**
- 6) Informationen aus der **Apotheke**
- 7) Informationen der **Deutschen Herzstiftung** (für Herzsportler)

Zudem möchten wir euch folgende Möglichkeiten und Tipps geben:

- 1) Die Herzsportler und Rehasportler, deren Antrag in diesem Halbjahr endet, möchten ihre Verordnungen bitte um 6 Monate verlängern. Die Krankenkassen zeigen sich gerade jetzt durch die Krise großzügig.
- 2) Wir möchten euch anbieten eure verpassten Termine nachzuholen. Sprecht eure Übungsleiter bei der Sportaufnahme bitte darauf an, er wird euch zusätzliche Termine dafür nennen können.
- 3) Werbung von neuen Mitgliedern, ist auch für die Zeit nach Corona wichtig! Werbt für uns in eurem Bekanntenkreis auch mit dem Hinweis, welche Vorteile eine sportliche Betätigung auf die Gesundheit, insbesondere auf das Immunsystem hat.
- 4) Aufruf zu Spenden für unsere Abteilung!

Sollte jemand an dem Sars-Cov2-Virus oder sogar an der Lungenerkrankung Covid-19 erkrankt sein, wünschen wir Ihm/Ihr eine gute Genesung.

Da der Sportbetrieb noch bis auf weiteres ausgesetzt ist und die meisten Mitglieder in unserem Gesundheitssportverein als Risikoteilnehmer (über 60 Jahre, Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Lungenerkrankungen, Diabetes etc.) gelten, sind wir auf die Verordnungen der Regierung und des Gesundheitsamtes Lichtenberg angewiesen.

Wir bitten euch noch etwas zu gedulden, es geht nicht alleine um das Bestehen des Vereins, sondern auch um das Leben gefährdeter Menschen. Das Wichtigste ist, dass wir uns nach der Corona-Krise hoffentlich alle im Gesundheitssport wiedersehen!

auch wir bleiben für euch zuhause!

... und ihr werdet alle von uns informiert, sobald wir den Sportbetrieb wieder aufnehmen!

Mit sportlichen Grüßen

Die Abteilungsleitung
Herz- und Seniorensport



Spendenkonto:

Postbank Berlin, DE42 100100100 5938 01107

Quellen und Tipps:

Senatsverwaltung für Inneres und Sport <http://www.berlin.de/sen/inneres/>

Robert-Koch-Institut <http://www.rki.de>

Landessportbund Berlin <http://www.lsb-berlin.net>

Deutsche Herzstiftung <http://www.herzstiftung.de>

Facebook-Seite des Gesundheitssport Lichtenberg e. V.

TELEGYM im TV <http://www.telegym.de>

move-at-home <http://www.lsb-berlin.net/aktuelles/move-at-home>

Eure Ansprechpartner während der Coronakrise (Mo-Fr. 10-18 Uhr):

Jochen Becker (Abteilungsleiter) 0170-6246376

Jutta Wolfgramm (Stellvertretende Abteilungsleiterin) 030-5663753

Christa Nitzel (Mitgliederbetreuung) 030-4269979