

JULI 75

BETRIEBSSPORT BRINGT GEWINN FÜR ALLE

"Meine Arbeit im Betrieb" bzw. "meine Hausarbeit ist mir Sport genug"! Diese Äußerungen hören Ärzte heutzutage immer wieder, sie scheinen also weit verbreitet zu sein. Sind sie deshalb auch richtig?

A U S G L E I C H M U S S S E I N

Der menschliche Leib-Seele-Organismus kann seine unzähligen Aufgaben nur dann richtig erfüllen, wenn er ausgeglichen ist. Diese Forderung wird verständlich, wenn man nur ein paar große Bereiche solcher Ausgleichsbemühungen aufzählt:

Wachsein - Schlaf,  
Hunger und Durst,  
Essen und Trinken,  
Bewegung - Ruhe,  
Anspannung - Entspannung,  
Trauer - Freude,  
Alleinsein und Gemeinschaft.

Wenngleich heute körperliche Kraftleistungen mehr und mehr von der Maschine übernommen werden, gibt es doch eine Reihe von Berufen, die einen körperlichen Einsatz erfordern. Es sind häufig Belastungen höchst einseitiger Art, die geradezu nach einem Ausgleich verlangen, wenn der Mensch sich wohlfühlen und gesund bleiben soll. Gilt diese Forderung schon für die körperlich Tätigen, um wieviel berechtigter ist sie für das Heer all jener, deren Muskeltätigkeit im wesentlichen darauf beschränkt ist, sich vom Auto zum Schreibtischsessel und umgekehrt zu bewegen und zu denen wir uns in der DGZ wohl auch zwangsläufig zählen müssen.

D A S B E T R I E B S K L I M A G E W I N N T

Natürlich kann man Sport auf verschiedene Weise treiben:

allein, gemeinsam, in irgendwelchen Vereinen oder im Rahmen des Betriebssports.

Die letztgenannte bietet eine Reihe von Vorzügen:

- Zeit und Art der sportlichen Übungen können maßgerecht auf die speziellen Bedingungen des Betriebes abgestimmt werden.

- Leute mit den gleichen Berufsinteressen kommen sich menschlich leichter näher. Dies wiederum wirkt sich auf das Betriebsklima positiv aus.
- Innerhalb der Betriebssportgruppe finden sonst Kontaktarme Beachtung und - bei entsprechenden Erfolgen - auch Achtung innerhalb ihrer ständigen Umgebung. Achtung und Beachtung wiederum sind unverzichtbare Voraussetzungen des seelischen Gleichgewichts und Wohlbefindens.
- Das Interesse am Sport wird durch das gute Beispiel des Kollegenkreises wachgehalten.

Dem möglichen Einwand, beim Sport treten doch immerhin auch Schäden auf, kann entgegen gehalten werden, daß nach der Äußerung des bekannten Sportarztes, Prof. Mellerowicz (Berlin), den 1 - 1,5 % (meist leichteren) Sportschäden mindestens die 10-fache Zahl von durch Bewegungsarmut Geschädigten gegenübersteht. Hinzu kommt, daß die überwiegende Zahl der Betriebssportgemeinschaften, so auch wir, für einen ausreichenden Versicherungsschutz gesorgt haben.

#### A N S T Ö S S E   S I N D   N Ö T I G

Die zu Anfang gestellte Frage, kann nun mit einem klaren N E I N beantwortet werden. Obwohl der Wert des Sports von kaum jemandem bezweifelt wird, ist es nur allzu menschlich, sich erst einmal überwinden zu müssen, wenn es gilt, sich Leistungen abzuverlangen. Bezeichnend für die Tatsache, daß hierin alle Menschen gleich sind, ist die Feststellung eines großen Forschungsinstituts für Leibesübungen aus jüngster Zeit: "Praktisch widmeten die in der Ausbildung befindlichen Jugendlichen von ihrer wöchentlichen Freizeit von 29,9 Stunden nur 4,5 sportlicher Betätigung, die bereits voll arbeitenden von 40,8 Freizeitstunden sogar nur 1,3 und verbrachten die übrige Zeit in Kinos, Tanzsälen und Cafes. Dieses Verhalten erfordert aufklärende Maßnahmen, um bei allen Menschen die Freude an körperlicher Betätigung zu erhöhen. Einen wichtigen Platz in der Skala der sportlichen Betätigungsmöglichkeiten nimmt dabei der Betriebssport ein.

Der neu gewählte Vorstand und die Beisitzer der aktiven Sportgruppen der DGZ-Betriebssportgemeinschaft, möchten sich Ihnen heute einmal persönlich vorstellen und Ihnen dabei gleichzeitig die vielfältigen Betätigungsmöglichkeiten aufzeigen.

DGZ - BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFT



K.-J. Trümper

STELLVERTR. VORSITZ.



W. Stelzer

VORSITZENDER



N. Krück

KASSENWART

GRUPPE 1  
Hallensport  
Gymnastik  
Ballspiele



W. Stelzer

GRUPPE 2  
W A N D E R N



E. Vogt

GRUPPE 3  
S C H A C H



D. Boethelt

GRUPPE 4  
K E G E L N



F. Wess

GRUPPE 5  
S K A T

zwangloses,  
sporadisches  
Treffen der  
Interessenten

GRUPPE 6  
TISCHTENNIS



B. Winsemann

GRUPPE 7  
SCHWIMMEN

in fast allen  
Hallen- u. Frei-  
bädern der nähe-  
ren Umgebung.  
Schwimmkarten  
bei H. Vogt

GRUPPE 8  
F U S S B A L L



C. Heberlein

Mit zur Zeit 80 Mitgliedern (männlich 52, weiblich 28) sind somit bereits ca. 25 % einer guten Idee gefolgt. Wir meinen, es könnten noch mehr sein.

Überzeugen Sie sich einmal selbst (vgl. Anlage) von Leistung und Gegenleistung. Es lohnt sich, materiell und ideell!

Neben den regelmäßigen Aktivitäten der einzelnen Gruppen sind in nächster Zeit folgende sportliche Sonderaktionen geplant:

- |   |  |                  |
|---|--|------------------|
| ▶ | - Fitness-Test I/75                        | bereits erledigt |
| ▶ | - Fahrt und Wanderung ins Elsaß            | bereits erledigt |
| ▶ | - Teilnahme an einem Volkslauf/<br>-Wander |                  |
| ▶ | - Teilnahme am Volksradfahren              |                  |
| ▶ | - DGZ-Bowling-Meisterschaften              |                  |
| ▶ | - DGZ-Kegel-Meisterschaften                |                  |
| ▶ | - DGZ-Tischtennis-Turnier                  |                  |
| ▶ | - DGZ-Preisskat                            |                  |
| ▶ | - Trimm-dich-Pfade im Taunus               |                  |

Sollten Sie Interesse an Punkten dieser Palette haben, so lassen Sie es uns bitte wissen (Tel. 341, 433) damit wir Ihnen rechtzeitig genaue Termine und Zeiten nennen können.

Nutzen Sie den Anstoß zu einem Neubeginn, werden Sie Mitglied in der DGZ-Betriebssportgemeinschaft! Sie befinden sich in guter Gesellschaft, fragen Sie einmal nach im Kollegenkreis.

In unserer Gesellschaft ist jeder frei in seinen Handlungen und Entscheidungen. Wir können und wollen niemanden zu einem gesunden Lebenswandel zwingen, wir können nur geeignete Wege dorthin aufzeigen.

Wir, die DGZ-Betriebssportgemeinschaft, haben uns in den Dienst einer guten Sache gestellt, um Ihnen sportliche Betätigung, den erforderlichen Ausgleich und damit einen gesunden Lebenswandel zu ermöglichen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre

DGZ - Betriebssportgemeinschaft

Das sollten Sie wissen:

Mit dem Beitritt und Zahlung des Mitgliedbeitrages von DM 1,50 monatlich (= DM 18,-- jährlich, per Einzug) erwerben Sie

1. - den Versicherungsschutz      sowohl für die An- und Abfahrt zur Sportstätte als auch bei der sportlichen Betätigung:  
Versicherungssummen:  
DM 20.000,-- Invalidität  
DM 10.000,-- Tod
  2. - die Berechtigung              zum Bezug verbilligter Schwimmkarten für alle umliegenden Hallenbäder zum Preis von DM 0,50 pro Schwimmkarte!
  3. - die Berechtigung              zur uneingeschränkten Teilnahme an allen sportlichen Aktivitäten der Sportgemeinschaft
- und
4. - die Verpflichtung,            sooft wie Ihnen möglich sportliche Aktivität zu entwickeln, weil Sie sich damit selbst den größten Gefallen tun.

Ein Beitritt verpflichtet also praktisch zu nichts.

Es liegt auch bei Ihnen, ob Sie die Mitgliedschaft passiv oder besser aber aktiv gestalten.

Also dann, herzlich willkommen, viel Freude und natürlich viel Erfolg.

Ihre  
DGZ-Betriebssportgemeinschaft