

Rund um die Uhr – 365 Tage im Jahr:

Das Medizinische Info-Telefon der AOK:

Fachärzte-Teams beantworten Fragen rund um die Uhr

Fragen zum Thema Gesundheit? Diagnose nicht richtig verstanden? Laborwerte sind Fachchinesisch? Therapieeinhalten? Recherche von Spezialkliniken? Die AOK Bayern unterstützt ihre Versicherten mit einer 24-Stunden-Hotline für medizinische Fragen.

Am „Medizinischen Info-Telefon“ helfen Ärzte und medizinische Experten Diagnosen, Beipackzettel, Laborwerte und andere Gesundheitsthemen besser zu verstehen. Dies kann vor allem dann helfen, wenn der eigene Arzt gerade nicht erreichbar ist. „Unser Team aus Fachärzten, Allgemeinmedizinern, Pflegekräften und Apothekern steht für medizinische Auskünfte bereit. Das Infotelefon kann und soll natürlich nicht den Haus- und Facharzt oder den Apotheker ersetzen“, erklärt AOK-Chef Wolfgang Hofmann.

Die Hotline unter der kostenlosen Nummer 0800 1 265 265 ist an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr besetzt. Wer anruft, wird mit einem Experten verbunden. „Hilfreich ist, wenn Sie Ihre Versichertenkarte, Dokumente wie den Arztbrief, den Beipackzettel oder den Laborbericht zu denen Sie Fragen haben, griffbereit haben“, rät AOK-Chef Wolfgang Hofmann. „Alle im Team unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht – auch gegenüber der AOK. Der Datenschutz ist jederzeit sichergestellt“, ergänzt Hofmann.

Das Medizinische Info-Telefon der AOK Bayern gibt es bereits seit 17 Jahren. Es wurde eingerichtet, um AOK-Versicherte bei medizinischen Entscheidungen zu unterstützen. Denn ein informierter Patient, der weiß, was mit ihm geschieht, kann seinen eigenen Heilungsprozess positiv beeinflussen.

Dieser exklusive Service ist für AOK-Mitglieder kostenfrei.

Sport

Tennisclub Hof:

Wer am Montagnachmittag auf den Außenplätzen oder in der Halle des Tennis-Clubs Hof (TC Hof) vorbeischaut, dem bietet sich ein putziges Bild: Kinder im Alter von drei bis zehn Jahren treiben mit kleinen Tennisschlägern Wasserbälle durch Parcours, werfen Luftballons und üben erste Tennisschläge auf verkleinerten Spielfeldern.

„Talentino“ heißt das vom Bayerischen Tennisverband aufgelegte und unterstützte Programm, mit dem beim TC Hof schon die Kleinsten in ein bis zwei Jahren an den Tennissport herangeführt werden. Spezialist dafür ist Trainer David Piyamongkol; insgesamt beschäftigt der TC ein Team aus fünf Trainern. Ganz spielerisch durchlaufen die Drei- bis Zehnjährigen in zwei fließend ineinander übergehenden Gruppen die vier Stufen des Talentino-Programms. Im Rahmen der Heidelberger Ballschule vermittelt David Piyamongkol den Kindern Ballgefühl, Koordination, Wahrnehmung und Reaktion.

„Zu Beginn spielen wir mit Luftballons und Wasserbällen, um die Kinder erst mal an dem Umgang mit runden Objekten zu gewöhnen. Erst werden die Bälle gerollt, später mit an die Hände ge-



Arztpraxis zu? Ihr medizinisches Info-Telefon hilft

Unsere Fachärzte und medizinischen Experten beraten AOK-Versicherte jederzeit kostenfrei am Telefon: 0800 1 265 265. Für ein gesünderes Bayern.

www.aok.de/bayern/medinfo

Einfach nah. Meine AOK.

Ballgefühl wird früh gefördert



Viel Spaß haben die jüngsten Spieler des Tennisclubs Hof beim Talentino-Programm mit David Piyamongkol.

schnallten Platten und dann mit extra leichten, verkürzten Schlägern auch geschlagen“, erklärt David Piyamongkol. Im Rahmen des Talentino-Programms durchlaufen die Kinder unterschiedliche Ballstufen. Das heißt, sie spielen mit unterschiedlich großen und unterschiedlich harten Bällen.

Nach dem Beginn auf einem halbierten Spielfeld vergrößert sich auch die Spielfläche für die Kinder mit der Zeit. Außerdem werden ihnen über die Ballschule hinaus Grundschnügel, Tennisregeln, Zählweisen und erste taktische Spielschritte vermittelt. „Die Leistungsstände fragen wir spielerisch ab, und es gibt auch Urkunden, die uns der Bayerische Tennisverband stellt“, so der Trainer. Dabei lernen die Kinder aber nicht nur die Tennis-Grundlagen kennen, sondern trainieren auch, sich zu konzentrieren, zu fokussieren und zu disziplinieren. „Daher beginnen wir schon mit Kindern ab einem Alter von drei oder vier Jahren, denn wie in der Musik oder bei Sprachen gilt auch beim Tennis: Je früher, desto besser“, sagt David Piyamongkol.

Bernd Walther, der erste Vorsitzende des TC Hof, ergänzt: „Das komplette Einstiegsangebot ist kostenlos“. Erst nach etwa fünf bis zehn Wochen sollten die Kinder in den TC Hof eintreten (Jahresgebühr: 50 Euro für Kinder). Und dann können die Kinder und Jugendlichen wählen, ob sie einfach mit Freunden oder anderen Kindern zusammen zum Spaß Tennis spielen möchten oder ob sie zu Turnieren antreten möchten. Für die Teilnahme an Turnieren in der Gruppe sind etwa zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche notwendig; wer als Einzelkämpfer antreten möchte, sollte vier bis fünf Mal wöchentlich trainieren und ist dann alle zwei bis drei Wochen zusammen mit seinen Eltern ein ganzes Wochenende unterwegs im Kampf um Pokale und Qualifikationen. Dafür sind auch Einzel- oder Gruppen-Trainerstunden notwendig, in denen tiefer in die Tennis-Materie eingestiegen wird und die Kinder und Jugendlichen sehr individuell betreut werden. „Die mentale Komponente ist beim Tennis auch ganz entscheidend“, so David Piyamongkol.

Zehn bis fünfzehn Kinder unter sechs Jahren, 20-30 unter Zehnjährige, 40-45 Kinder zwischen zehn und vierzehn sowie 40-50 Jugendliche von 15 bis 18 Jahren gehören dem TC Hof aktuell an – 30 bis 40 von ihnen spielen in den acht Jugendmannschaf-

ten. Einige Mannschaften haben es geschafft, bis in die Bezirksliga, die höchste Klasse, aufzusteigen. „Der Spagat zwischen Freizeitsport und Wettkampf gelingt uns sehr gut“, berichtet David Piyamongkol mit zurückhaltendem Stolz.

„Grundsätzlich haben sich natürlich die Ziele stark verschoben in den letzten 20, 30, 40 Jahren: Während der TC Hof früher hauptsächlich wettkampforientiert war, stehen jetzt Breitensport und Spaß an der Bewegung im Vordergrund“, stellt Bernd Walther fest. Daher bietet der TC Hof auch spezielle „Fast Learning“ Kurse an: In zehn Trainingseinheiten, die einmal wöchentlich stattfinden, werden den Teilnehmern in verschiedenen Ballstufen die Grundkenntnisse des Tennisspiels vermittelt mit dem Ziel, selbstständig spielen zu können.

„Teilnehmen kann jeder, von Teenager bis Rentner. Ich hole – auch bei Talentino – gern Familien gemeinsam auf den Platz, denn so wissen die Eltern zum einen darüber Bescheid, was die Kinder lernen und können sie unterstützen. Zum anderen kann man sich gemeinsam als Familie bewegen und zusammen spielen. Überhaupt ist es mir ein Anliegen, die Generationen zu mischen, was ja im Tennis gut möglich ist, um die Gemeinschaft und das Vereinsgefühl zu stärken“, so der engagierte Trainer. Bewegung statt Perfektion steht beim Fast Learning, das 99 Euro auch für Nicht-Mitglieder kostet, im Mittelpunkt. Außer Hallenschuhe mit hellen Sohlen ist übrigens keinerlei Ausrüstung erforderlich, denn Schläger, Bälle etc. stellt – genau wie beim Talentino-Programm – der TC Hof leihweise zur Verfügung.

Ebenfalls ins Tennis hineingeschnuppert werden kann aktuell auch an vielen Hofer Grundschulen: Auf Wunsch kommt das Trainer-Team des TC Hof im Rahmen einer Sportstunde oder eines Projekttags an die Grundschulen, um den Kindern einen Eindruck vom Tennisspiel zu vermitteln.

Wer Lust bekommen hat, seinem Kind einen Einblick ins Tennisspiel zu ermöglichen, oder es selbst ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen, per Mail über die Homepage www.tc-hof.de oder telefonisch unter 0151-18066968 mit dem TC Hof Kontakt aufzunehmen. Alle Ansprechpartner sind sehr bemüht, individuelle Lösungen für die unterschiedlichen Interessenten zu finden.

Christine Wild