



# BVS-Reha-Sportverein Waldsassen e.V.

[www.bvs-waldsassen.de](http://www.bvs-waldsassen.de)  
[info@bvs-waldsassen.de](mailto:info@bvs-waldsassen.de)



zertifiziert mit dem Siegel



Kooperationspartner des



## WARUM ZERTIFIZIERUNG?



„Mit diesem Qualitätssiegel wollen wir neue Maßstäbe setzen“, so Vizepräsident Reha-Sport beim BVS Bayern, Prof. Dr. Wolfgang Kemmler. Prof. Kemmler ist Sportökonom und CSO an der Universität Erlangen-Nürnberg, Institut für Medizinische Physik und forscht welche Auswirkungen Reha-Sport auf Erkrankungen hat.

In Bayern gibt es mehr als 1.350 Reha-Sportgruppen unterschiedlicher Indikationen, die durch die ARGE-REHA Arbeitsgemeinschaft Rehabilitations-sport in Bayern ihre Anerkennung und Zulassung erhalten haben. Es gibt ansonsten keinen Hinweis auf effektiven, d.h. guten Reha-Sportgruppen. Gerade diese Information bei der Wahl einer Reha-Sportgruppe ist jedoch für den Rehabilitanden ebenso hilfreich wie für die Kostenträger.

Deshalb möchte der BVS Bayern gemeinsam mit Rehabilitationssportgruppen, die Interesse an qualitativ hochwertigen Sportprogrammen haben ein

wissenschaftlich nachgewiesenes, effektives und attraktives Trainingskonzepte einführen. Zu diesem Zweck verleiht der BVS Bayern in Kooperation mit dem Bayerischen Sportärzteverband ein „Qualitätssiegel“, das die Bemühungen durch eine Zusatzausbildung der Übungsleiter von Reha-Sportgruppen würdigen soll, Sportprogramme mit evidenzbasierter Qualität und hoher Effizienz anzubieten.

Dieses Siegel, ein Qualitätssiegel, gilt zurzeit für „Sport für Osteoporose-Erkrankte“ und wurde in Bayern bisher erst 5-mal verliehen.

**WIR HABEN UNS DER HERAUSFORDERUNG GESTELLT UND DAS SIEGEL VERDIENT!**

## WAS IST REHA-SPORT?

Zunächst einmal ist Rehabilitationssport "Sport". Hier werden in der Gruppe Fähigkeiten erworben, erhalten und ausgebaut, um jeder Teilnehmerin/jedem Teilnehmer die Teilhabe an der Gesellschaft (wieder) zu ermöglichen. Die Gruppe spielt dabei eine große Rolle, denn der Austausch mit anderen, die ähnliche Einschränkungen haben, ist besonders wichtig und unterstützt positiv den Prozess und das Erreichen des Ziels der Rehabilitation sowie dessen Sicherung. (Deutscher Behindertensportverband e.V.) "Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sports und sportlich ausgerichteter Spiele ganzheitlich auf die behinderten und von Behinderung bedrohten Menschen, die über die notwendige Mobilität sowie physische und psychische Belastbarkeit für Übungen in der Gruppe verfügen. Ein Ziel ist es, Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern, das Selbstbewusstsein insbesondere auch von behinderten oder von Behinderung bedrohten Frauen und Mädchen zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten." (Zitat: Rahmenvereinbarung 2003)



## **ZIELGRUPPEN DES REHA-SPORTS**

Reha-Sport ist für alle behinderten oder von Behinderung bedrohten Menschen. Hierzu gehören nicht nur die bekannte körperliche und geistigen Behinderungen sondern auch z. B. Schlaganfall, Krebserkrankungen, Multiple Sklerose, chronische Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Parkinson usw.

## **ZIELE DES REHA-SPORTS**

Der Rehabilitationssport spielt bei der medizinischen Rehabilitation eine besondere Rolle. Sein Ziel ist es, durch Übungen, die auf die Art und Schwere der Erkrankung oder Behinderung und den individuellen gesundheitlichen Allgemeinzustand der Menschen abgestimmt sind, das Rehabilitationsziel zu erreichen oder zu sichern. Das Risiko für das Auftreten von Folgeschäden wird vermindert. Vorrangiges Ziel des Rehabilitationssports ist es, die eigene Gesundheit zu stärken und zunächst unter Anleitung, später eigenständig, regelmäßige Sportübungen zu absolvieren. Bei den Übungen fließen sportmethodische und pädagogische Aspekte ein. Regelmäßigkeit und Langfristigkeit der sportlichen Betätigung, langfristige Steigerung der Belastung, Gruppendynamik sowie Steigerung der Lebensqualität sind weitere Ziele.

## WER IST DER BVS-REHA-SPORTVEREIN WALDSASSEN E.V.?

Der BVS Waldsassen wurde am 04. April 1974 als Behinderten und Versehrten-Sportverein gegründet.

Die angebotenen Sportarten waren damals Kegeln und **Wassergymnastik**.

Am 09. Juni 1993 wurde nach der Genehmigung zur Durchführung des Reha-Sports bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems die **Herz-Sport-Gruppe** gegründet. Sie war von Herrn Dr. med. Peter Fuchs initiiert worden. Sein Ziel war es, den chronisch Herzkranken den Weg in ein "normales" Leben zu erleichtern.

Die **Nordic-Walking-Gruppe** wurde dann im Oktober 2005 in den Verein integriert

Am 17.03.2007 wurde die Namensänderung in BVS- Reha-Sportverein Waldsassen e.V. beschlossen und am 05.04.2007 in das Vereinsregister eingetragen.

Im Oktober 2010 ging der Verein online.

Seit 15.03.2014 hat der Verein sein Angebot mit Genehmigung der ARGE Reha-Sport zur Durchführung des Rehabilitations-Sports für **Morbus Bechterew**, **Osteoporose** und zur **Krebsnachsorge** ergänzt.

Im Juli 2015 hat der Verein das Siegel Sport pro Reha verliehen bekommen

Ab 2015 wurde die Lizenz Reha-Sport bei **Lungenerkrankungen** und **Diabetes** erteilt.

Der BVS-Reha-Sportverein Waldsassen e.V. bietet somit Reha-Sport für alle körperlichen Gebrechen an.



## WIR BIETEN SPORT FÜR:

### Orthopädische Behinderungen:

- ❖ Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenk, Endo-Prothesen,
- ❖ Morbus Bechterew,
- ❖ Osteoporose,
- ❖ Krebsnachsorge

### Internistische Erkrankungen

- ❖ Asthma, COPD
- ❖ Diabetisches Typ I/II,
- ❖ Herz-Kreislauf –Erkrankungen/ AVK



Als Behinderten- und Reha-Sportverein bietet der Verein natürlich auch Behindertensport. Da es für behinderte Menschen eine Vielzahl auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Sportarten gibt, hat der Verein sich zurzeit auf **Flugball** als Sport für Behinderte spezialisiert und nimmt regelmäßig mit Erfolg an den bayerischen Meisterschaften teil.

UNSER MOTTO IST DESHALB:

## *Spaß und Spiel – für alle Normalen*

### **NORMAL?**

Sabines Nase ist zu lang,  
komisch wirkt Mathildes Gang.  
Ottos Bauch scheint viel zu dick,  
Karl-Heinz hatte noch nie Geschick

Bei Karin pumpt das Herz so schwer,  
Fritz hat keine Beine mehr.  
Manfred hat zu wenig Haare,  
Lisbeth kommt schon in die Jahre.

Annegret fühlt sich zu klein,  
Karl meint krumm und hässlich zu sein.  
Brunhildes Füße sind zu groß,  
was ist denn eigentlich mit uns los?!

Wir lassen uns in Normen pressen.  
Kann man so den Menschen messen?  
Makellos kann niemand sein.  
Darum egal- ob groß, ob klein!

Akzeptiert werden bei uns ALLE.  
Bei uns sind alle stets NORMALE!

## WAS IST EINE HERZ-SPORT-GRUPPE?

Die Herz-Sport-Gruppe des BVS ist eine Gruppe von Patienten mit koronarer oder anderen Herzkrankheiten, die sich einmal wöchentlich in der Turnhalle der Mädchenrealschule trifft. Unter der Leitung der speziell für Herzsport ausgebildete Übungsleiterin und eines erfahrenen Arztes, werden gemeinsam Bewegungstherapie, Entspannungsübungen, Gruppengesprächen und andere Maßnahmen durchgeführt. Dies alles hat den Sinn, die Herz-Kreislauf-Risikofaktoren zu reduzieren.



Die körperlichen Aktivitäten sind dabei auf die Leistungseinschränkung des Patienten individuell angepasst und werden ärztlich überwacht. Die Verantwortung für die gesamte Therapie jedes Teilnehmers liegt beim behandelnden Arzt.

In der Herz-Sport-Gruppe wird gelehrt, die Belastungsfähigkeit richtig einzuschätzen. Für viele Herz-Sport-Gruppenmitglieder sind die Gespräche mit den Teilnehmern interessant, die schon länger der Gruppe angehören. Dadurch verbessert sich auch die psychische Situation.

die Belastungsfähigkeit richtig einzuschätzen. Für viele Herz-Sport-Gruppenmitglieder sind die Gespräche mit den Teilnehmern interessant, die schon länger der Gruppe angehören. Dadurch verbessert sich auch die psychische Situation.



## WARUM LOHNT SICH DIE TEILNAHME AN EINER HERZ-SPORT-GRUPPE?

Chronische Herzerkrankungen wirken auf den gesamten Organismus. Durch eine „Überschonung“ werden die negativen Auswirkungen der Herzerkrankung erhöht, eine der Erkrankung angepassten körperlichen Betätigungen wirken dem entgegen und verbessern den Allgemeinzustand.

Der Herzsport ist für Patienten mit Herz - und Kreislauferkrankungen gedacht. Dazu gehören in erster Linie Erkrankungen wie durchgemachter Herzinfarkt oder Bypass-Operation des Herzens, chronische koronare Herzerkrankung mit Zustand nach Ballondilatation von Herzkranzgefäßen und Herzklappenersatz.

Ziel der Übungen ist die bessere Sauerstoffversorgung des Herzens. Durch die Übungen wird die Ausbildung von Umgehungskreisläufen wie ein feines Netz zwischen den geschädigten Herzkranzgefäße ausgebildet, so dass das Blut um die Engstellen(natürlicher Bypass)herum fließen kann und dadurch der Herzmuskel besser durchblutet wird und die Gefahr eines Herzinfarktes oder einer Herzschwäche sinkt.

Das Herz wird durch die Übungen langfristig wesentlich leistungsfähiger, das gefährliche LDL - Cholesterin nimmt ab und das HDL - Cholesterin, das das Herz schützt, steigt deutlich an.

Dadurch, dass die Muskulatur des ganzen Körpers besser trainiert wird, verbraucht sie weniger Sauerstoff und entlastet so den Herzmuskel und die geschädigten Herzkranzgefäße.



## WAS IST ORTHOPÄDISCHER REHA-SPORT?

Ziel einer orthopädischen Rehabilitation (ambulant oder stationär) ist die Wiederherstellung oder Verbesserung der körperlichen und psychischen Belastbarkeit in Beruf, Alltag und Sport.

Der orthopädische Reha-Sport richtet sich an Teilnehmer mit Schädigung des aktiven oder passiven Bewegungsapparates aufgrund von Haltungsschwächen, statischen Veränderungen, Fehlbelastungen, Überbelastungen, Erkrankungen, Haltungsproblemen durch Muskelschwäche oder traumatischen Ereignissen.

Ziele des Orthopädischen Reha-Sports



- ❖ Schmerzreduktion
- ❖ Abbau von Schonhaltungen und Fehlbelastungen
- ❖ Verbesserung der Beweglichkeit
- ❖ Verbesserte Körperwahrnehmung
- ❖ Verbesserung der Kraftausdauer
- ❖ Abbau von muskulärer Dysbalancen
- ❖ Spaß an der Bewegung

Der BVS-Reha-Sportverein Waldsassen e.V. bietet vier Möglichkeiten diese Reha-Maßnahmen durchzuführen:

- ❖ Wassergymnastik im Sibyllenbad
- ❖ Gymnastik in der Turnhalle
- ❖ Nordic-Walking

## WARUM WASSERGYMNASTIK?

Der Widerstand des Wassers ist um ein Vielfaches höher als der Luftwiderstand, was die Bewegungen anstrengender macht. Gleichzeitig lässt sich aber auch die Übungsbelastung kontrolliert variieren: Der Widerstand nimmt mit der Bewegungsgeschwindigkeit in Abhängigkeit zur Körperhaltung zu. Wer langsam schwimmt, muss wesentlich weniger Kraft einsetzen als jemand, der versucht im Wasser zu rennen. Beim Training werden die Muskeln effizient gestärkt – und gleichzeitig durch den Wasserdruck gleichmäßig massiert. Im Wasser ist allerdings nicht nur der Widerstand, sondern auch der Druck auf den Körper höher als an Land. Der so genannte hydrostatische Druck bewirkt, dass vermehrt Blut zum Herzen geführt wird. Durch diese gesteigerte Blutversorgung erhöht sich das Schlagvolumen um bis zu 20 Prozent. Die Kombination aus Wasserdruck und Wasserwiderstand fordert Herz und Kreislauf und führt so zu einer langfristigen Kräftigung des koronaren Systems. Eine weitere physikalische Eigenheit des Wassers wirkt ebenfalls positiv auf unseren Körper: Seine Leitfähigkeit. Im Wasser gibt der Körper etwa drei- bis viermal mehr Wärme an seine Umgebung ab als an der Luft. Der Organismus reagiert mit einem Zusammenziehen der Blutgefäße, um den Wärmeverlust so gering wie möglich zu halten. Da sich dieser aber nicht ganz vermeiden lässt, wird die Leistung des Stoffwechsels erhöht. Nach Verlassen des Wassers dehnen sich die Gefäße wieder aus. Der Temperaturwechsel und die Anpassung des Körpers wirken wie ein Gefäßtraining und haben ganz nebenher noch die Stärkung des Immunsystems zur Folge.



## WARUM REHA-SPORT ZUR KREBSNACHSORGE?

Gerade bei Krebspatienten spielt neben dem therapeutischen Bestreben nach Heilung, die Aufrechterhaltung der Lebensqualität der Betroffenen eine äußerst wichtige Rolle.

Die Lebensqualität zu erhöhen ist in einer Sportgruppe mit Gleichgesinnten gegeben. Eine Sportgruppe ist keine Selbsthilfegruppe, sie soll vielmehr neben der Förderung der körperlichen Fitness und damit der Gesundheit auch den zwischenmenschlichen Bereich fördern oder neu ausrichten.



Studien zeigen, dass durch Sport nicht nur die Nebenwirkungen einer Krebstherapie gemindert werden, sondern sich auch die Leistungsfähigkeit gesteigert und das Selbstbewusstsein gestärkt wird.

Schon der griechische Arzt Hippokrates (460-463 v. Chr.) wusste: "Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden."

Deshalb profitieren auch bisher eher inaktive Patienten durch regelmäßiges, kontrolliertes Sporttreiben. Sportliche Aktivitäten nach einer Tumorerkrankung senken nachweislich die Rückfallquote und erhöhen die Wahrscheinlichkeit auf eine dauerhafte Heilung. Da körperliche Aktivität unter fachkundiger Anleitung (die Übungsleiter beim BVS sind speziell dafür ausgebildet) fast alle Organsysteme anregt und auch das Gehirn beeinflusst, kann sich dies auch auf die der Krebsentstehung auswirken, d.h. je nach Tumor-Art wirkt sportliche Aktivität im gleichen Maße vorteilhaft wie eine Chemo- oder Antihormontherapie.

Besonders gut erforscht ist dies bisher für Brust-, Darm- und Prostatakrebs.

## WAS PASSIERT BEIM LUNGENSPORT?

Wir bieten Lungensport bei COPD oder Asthma mit speziell ausgebildeten Übungsleitern an. Gymnastische Übungen unterstützen die Atemmuskulatur und gewährleisten dadurch eine deutliche Erleichterung im Alltag. COPD-Patienten erlernen bestimmte Atemtechniken, die Ihnen bei Atemnot wieder zu leichterem Atmen verhelfen.

### Beim Lungensport werden

- ❖ Atem- und Entspannungstechniken erlernt
- ❖ Ausdauer und Beweglichkeit trainiert
- ❖ der Muskelaufbau gefördert
- ❖ die Muskelkraft gestärkt
- ❖ die Koordination der Bewegungsabläufe verbessert
- ❖ die Dehnungsfähigkeit hergestellt

### Was bringt Lungensport?

COPD-Patienten, die Lungensport betreiben, haben viele Vorteile, denn sie:

- ❖ **atmen leichter:** Das Treppensteigen geht leichter, sie halten beim Spaziergang besser mit und können insgesamt die alltäglichen Arbeiten und Belastungen leichter bewältigen.
- ❖ **tauschen sich mit Mit-Betroffenen aus:** Die Teilnahme in einer Sportgruppe gibt ihnen Gelegenheit, sich mit anderen COPD-Patienten auszutauschen.
- ❖ **gewinnen durch das Gemeinschaftsgefühl:** Die Aktivität in einer Gruppe sorgen für Spaß und den nötigen Durchhaltewillen.



## SPORT BEI DIABETES?

**Typ-1-Diabetes:** Patienten mit Typ-1-Diabetes sollten beim Sport ein wachsames Auge auf ihre Blutzuckerwerte werfen, da diese beim anstrengenden Training stark absinken können (siehe unten). Sie müssen vor dem Sport deshalb gegebenenfalls die Therapie anpassen – etwa indem sie weniger Insulin spritzen oder zusätzliche Kohlenhydrate zu sich nehmen. Grundsätzlich gilt: Menschen mit Typ-1-Diabetes können jede Sportart ausüben, die sie möchten, und auch an Turnieren und Wettkämpfen teilnehmen – vorausgesetzt, sie sind gut vorbereitet und wissen, wie sie ihren Stoffwechsel beim Sport einstellen müssen.



**Typ-2-Diabetes:** Ein Mangel an Bewegung ist eine der Hauptursachen für einen Typ-2-Diabetes. Entsprechend wichtig ist es für Patienten mit diesem Diabetestyp, sich ausreichend zu bewegen. Körperliche Aktivität senkt nicht nur akut den Blutzuckerspiegel, sie verbessert auch die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Da dieser Effekt nach rund 48 Stunden wieder nachlässt, ist regelmäßiges Training wichtig, um den Blutzuckerlangzeitwert HbA1c zu senken. Unter Umständen benötigen Patienten dann weniger Medikamente und eine Therapie mit Insulin lässt sich aufschieben.

Sport ist auch zum Abnehmen hilfreich, was einen Typ-2-Diabetes zusätzlich bessern kann. Zum einen verbrennen körperlich aktive Menschen so zusätzliche Kalorien, zum anderen bauen sie Muskeln auf, die den Grundumsatz an Energie erhöhen, selbst wenn sie gar nicht aktiv sind. Insgesamt kann regelmäßige Bewegung bei Typ-2-Diabetes dazu beitragen, typische Folgen der Zuckerkrankheit wie Gefäßverkalkungen oder einen Herzinfarkt zu vermeiden.

## WIE ERHALTEN SIE REHA-SPORT?

Reha-Sport wird als Sachleistung der gesetzlichen Krankenkassen, der Rentenversicherungen und der Unfallversicherung angeboten. Eine verpflichtende Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht vorgesehen, wird aber von den Kostenträgern befürwortet.

Rehabilitationssport kann mittels des Vordrucks „Muster 56“ von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden. Als Verordnungsgrund müssen die Diagnose und das Ziel, das mit der Reha-Maßnahme erreicht werden soll, aufgeführt sein. Diese Verordnung muss von den Kostenträgern genehmigt werden.

Genehmigt werden in der Regel 50 Übungseinheiten über einen Zeitraum von 18 Monaten. Als Mitglied in unserem Verein können Sie an allen Übungsstunden teilnehmen.

### Also

1. Ärztliche Empfehlung einholen (behandelnder Arzt, Hausarzt)  
Bei jedem Eingriff um das Herz (Ballondilatation, Stent usw.) wird eine Reha Maßnahme verordnet, bzw. wenn Ihre Leistungsfähigkeit beim Belastungs-EKG weniger als 140% Ihres Körpergewichtes beträgt. (z.B. 80kg Körpergewicht Leistung unter 112 Watt)
2. Bei Ihrer Krankenkasse oder Rentenversicherung den Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport vorlegen (Muster 56). (Unser Verein hat diese Vordrucke auch vorliegen)
3. Dann kommen Sie zu uns

**Antrag auf Kostenübernahme** 56

für Rehabilitationssport  
 für Funktionstraining

Rehabilitationssport/Funktionstraining werden von den Krankenkassen insbesondere mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe zur Verfügung gestellt.

**Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport/Funktionstraining**  
(verordnungsrechtliche Diagnose(n), gegebenenfalls relevante Nebendiagnosen)

Schädigung der Körperfunktionen und Körperstrukturen für die verordnungsrechtliche Beeinträchtigung der Arbeit und Teilnahme

Ziel des Rehabilitationssports/Funktionstrainings  
körperliche und seelische Folgen der Tumorerkrankung mildern bzw. heilen

Eingetragene Rehabilitationssportarten	Eingetragene Funktionstrainingarten
<input type="checkbox"/> Gymnastik (auch im Wasser) <input type="checkbox"/> Schwimmen <input type="checkbox"/> Leichtathletik	<input type="checkbox"/> Taekwondo <input type="checkbox"/> Tischtennis
<input type="checkbox"/> Bewegungstherapie <input type="checkbox"/> Sonstige	<input type="checkbox"/> Vokaltherapie
<input type="checkbox"/> Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins besonderer oder von einer Behinderung betroffener Frauen und Mädchen erkrankt	

Rehabilitationssport ist notwendig für

50 Übungseinheiten in 18 Monaten (Schwierig)

100 Übungseinheiten in 36 Monaten (Mittelschwer) nur bei

<input type="checkbox"/> Asthma bronchiale	<input type="checkbox"/> Morbus Parkinson
<input type="checkbox"/> Blindheit, in den letzten 12 Monaten vor Antragstellung erworben	<input type="checkbox"/> Mukoviszidose
<input type="checkbox"/> Chronisch-entzündliche Longenerkrankheit (COPD)	<input type="checkbox"/> Multiple Sklerose
<input type="checkbox"/> Diabetesmellitus	<input type="checkbox"/> Muskeldystrophie
<input type="checkbox"/> Epilepsie, Wechselschmerz	<input type="checkbox"/> Nerveninfarkt, Demenz
<input type="checkbox"/> Gichtanfall	<input type="checkbox"/> Organische Hirnschädigung
<input type="checkbox"/> Infektio-Zentralnervengewebe	<input type="checkbox"/> Polyneuropathie
<input type="checkbox"/> Marfan-Syndrom	<input type="checkbox"/> Querschnittslähmung, schweres Lähmung
<input type="checkbox"/> Morbus Strömmer	<input type="checkbox"/> Paraplegie, Paraparesis, Tetraplegie

20 Übungseinheiten (Schwer) zur Stärkung des Selbstbewusstseins besonderer oder von einer Behinderung betroffener Frauen und Mädchen

Übungseinheiten bei Abweichung von oben genannten Richtwerten

Längere Leistungsdauer, wenn bei kognitiven und psychischen Beeinträchtigungen die langfristige Durchführung des Übungsprogramms in Eigenverantwortung nicht oder noch nicht möglich ist.

100 Übungseinheiten in 36 Monaten (Schwierig)  24 Monate (Schwer)

Bei weiteren Verordnungen für Rehabilitationssport und Funktionstraining, warum der Versicherte nicht oder noch nicht in der Lage ist, die erlernten Übungen selbstständig und eigenverantwortlich durchzuführen

© 2014/2015/2016/2017/2018/2019/2020/2021/2022/2023/2024/2025/2026/2027/2028/2029/2030/2031/2032/2033/2034/2035/2036/2037/2038/2039/2040/2041/2042/2043/2044/2045/2046/2047/2048/2049/2050/2051/2052/2053/2054/2055/2056/2057/2058/2059/2060/2061/2062/2063/2064/2065/2066/2067/2068/2069/2070/2071/2072/2073/2074/2075/2076/2077/2078/2079/2080/2081/2082/2083/2084/2085/2086/2087/2088/2089/2090/2091/2092/2093/2094/2095/2096/2097/2098/2099/2100