

Training mit Wellness-Faktor

VARELER TB Reha-Sport ein Renner – 55 Männer und Frauen nehmen teil



55 Männer und Frauen nehmen an den Reha-Sportübungen im Förderzentrum Pestalozzi-Schule an der Oldenburger Straße in Varel teil.

BILD: FRIEDHELM MÜLLER-DÜRING

„Sport für Wirbelsäulenschäden“ lautet das Motto des vielfältigen Programms. Fach-Übungsleiterin ist Helga Bauer.

VON FRIEDHELM M.-DÜRING

VAREL – „Man muss mit ganzem Herzen dabei sein, um auch wirklich etwas bewegen zu können“, ist sich Helga Bauer, Fachübungsleiterin Rehabilitationssport beim Varel Turnerbund, sicher. Die 52-Jährige engagiert sich nach dem Motto „Einer für alle – alle für einen“ seit dem Jahr 2000 beim Reha-Sport und leitet seit 2002 das wöchentliche Übungsprogramm beim VTB. „Sport für Wirbelsäulenschäden“ lautet das Motto der drei angebotenen Kurse.

„Muskeln kräftigen, stärken und stabilisieren ist das Ziel der Übungen“, sagt Helga Bauer. Beim Reha-

Sport geht es nicht immer nur um das Absolvieren bestimmter Übungen, sondern es fließen auch sportmethodische und pädagogische Aspekte mit ein. Wichtig sind unter anderem die Regelmäßigkeit, eine langfristige Steigerung der Belastung oder auch eine pädagogische Einwirkung auf den Reha-Sportler.

Die 55 Varel Rega-Aktiven, Männer und Frauen im Alter von 38 bis 70 Jahren, kommen gerne zu den Übungsstunden. Diese unterteilen sich wie eine normale Sportstunde in Erwärmungs-, Haupt- und Schlussteil. Trainiert wird mit Terra-Bändern, Soft- und Pezzibällen, Airex, Stäben, Hanteln, Gewichten, Matten, Flexi-Bar und Igelbällen zur Entspannung.

Helga Bauer achtet genau darauf, dass die verschiedenen Übungen nicht ihre Wirkung verfehlen. So müssen beispielsweise die Kräftigungsübungen mit einem teilweise angespannten Körper ausge-

führt werden. Dadurch werden schmerzhafte Gelenke und die Wirbelsäule über Muskeln fixiert und wenig oder gar nicht bewegt. Trotzdem werden auf diese Weise die Gelenkmuskeln mit trainiert. „Knie etwas anwinkeln, Po und Bauch anspannen“, schallt es immer wieder durch das Förderzentrum Pestalozzi-Schule an der Oldenburger Straße.

Wichtig ist, dass der Körperschwerpunkt nach vorn gelegt und der Bauch angespannt wird. Während der eigentlichen Übung muss der Körper in dieser Haltung bleiben. Es dürfen sich nur die Körperteile und Muskeln bewegen, die für die Übungsbeziehung gebraucht werden. Der so genannte „restliche“ Körper muss mittels statischer Kraftanspannung (also ohne Bewegung) angespannt bleiben. Helga Bauer legt Wert darauf, dass alle Übungen langsam und bewusst ausgeführt werden. Nur so ist eine ständige Kontrolle und

Korrektur möglich.

Gemeinsamer Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz. „Das ist mir sehr wichtig“, sagt Helga Bauer. Zur Weihnachtszeit überraschte sie die Teilnehmer mit einer netten Entspannungsstunde von und mit Renate Wenck. Als nächste Unternehmung steht Ende Februar das traditionelle Grünkohlessen im Tivoli mit allen drei Rehasport-Gruppen an.

Die Teilnahme an einer Rehasportgruppe wird von den behandelnden Ärzten verordnet. Danach muss die Krankenkasse die Kostenübernahme genehmigen. Natürlich kann man auch ohne ärztliches Rezept auf eigene Kosten an einer Rehasportgruppe teilnehmen.

Der VTB-Reha-Sport findet dienstags in drei Gruppen im Förderzentrum Pestalozzi-Schule statt. Beginn ist jeweils 16.45 Uhr, 17.45 Uhr und 18.45 Uhr. Auskünfte erteilt Helga Bauer unter ☎ 04451/81499.