

## Schmerzfrei und beweglich durch Reha-Sport

Rehabilitationsgruppen des VTB treffen sich dienstags in der Turnhalle der Pestalozzi-Schule

Varel. Muskeln kräftigen, stärken und stabilisieren – das sind die Ziele der Rehabilitationsgruppen des Vareler Turnerbunds (VTB) zur Stärkung der Wirbelsäule. Aber auch Koordination, Gleichgewicht sowie Entspannung stehen beim wöchentlichen Training auf dem Programm.

„Nur so wird man schmerzfrei und beweglicher“, erklärt die Kursleiterin Helga Bauer. Beim Reha-Sport gehe es allerdings nicht nur um das Absolvieren bestimmter Übungen, denn auch sportmethodische und pädagogische Aspekte fließen mit in den Sport ein. Trainiert wird mit Thera-Bändern, Softbällen, Airex Balance Pads, Stäben und anderen Geräten.

Die 55-Jährige achtet dabei immer darauf, dass die Rehasport-Teilnehmer die Übungen richtig umsetzen, damit diese ihre Wirkung nicht verfehlen. Das gesamte Sportprogramm ist zudem so ausgerichtet, dass es zu Hause ohne Schwierig-



Beim Rehasport werden Muskeln aufgebaut und die Wirbelsäule gestärkt.

Foto: Joana Schenk

keiten wiederholt werden kann. Gegründet wurde der Rehasport im Jahr 2001 unter Leitung von Martina Meyrose und Marlene Schröder. Ein Jahr später stieß Helga Bauer als Teilnehmerin zur Gruppe und entschloss sich kurzerhand,

auch eine Ausbildung im Rehasport zu absolvieren. 2004 übernahm Helga Bauer die Leitung der mittlerweile drei Reha-Sportgruppen des VTB. „Von den Teilnehmern der ersten Stunde sind heute noch viele aktiv dabei“, so Helga Bauer wei-

ter. Insgesamt seien die Gruppen sehr gut besucht.

Aber auch der gemeinsame Spaß kommt nicht zu kurz. So finden regelmäßig Ausflüge und sportliche Highlights statt, wie beispielsweise eine Entspannungsstunde mit Renate Wenck.

Darüber hinaus arbeiten die Reha-Sportgruppen eng mit hiesigen Ärzten und Krankenkassen zusammen. Eine Teilnahme an einer Rehasportgruppe wird vom behandelnden Arzt verordnet. Danach muss die Krankenkasse die Kostenübernahme genehmigen. Natürlich kann man aber auch ohne ärztliches Rezept auf eigene Kosten an einer Rehasportgruppe teilnehmen.

Die Übungsstunden finden jeden Dienstag von 16.45 Uhr bis 19.45 Uhr in drei verschiedenen Gruppen in der Turnhalle der Pestalozzischule in Varel statt.

➔ Für weitere Informationen steht Helga Bauer unter ☎ 04451/81499 zur Verfügung. (js)