

Hantel und Igelball zur Entspannung

150 JAHRE VTB Turnerbund bereitet Jubiläumsjahr vor – Reha-Sport besteht seit zehn Jahren

Das Vareler Turnerbund besteht 150 Jahre. Eine noch junge Abteilung ist der Reha-Sport unter Leitung von Helga Bauer.

VON HANS BEGEROW

VAREL – Zehn Jahre besteht die Abteilung Rehabilitationssport im Vareler Turnerbund – eine vergleichsweise kurze Zeitspanne in der langen Geschichte des Vareler Turnerbunds, der in diesem Jahr 150 Jahre besteht. Zur Gründung der Rehasport-Gruppen kam es 2001 nach einer Informationsveranstaltung im Tivoli. Ärzte und AOK informierten mit den Vereinen Vareler Turnerbund und TuS Dangastermoor über Osteoporose und Wirbelsäulenschäden und erläuterten vorbeugende Maßnahmen.

So kam es zur Gründung des Rehabilitationssports unter Leitung von Martina Meyrose* und Marlene Schröder. Sie hatten die Ausbildung beim Behinderten-Sportverband in Hannover mit Fachrichtung Rehabilitationssport für Wirbelsäulen-Erkrankungen und Osteoporose-Erkrankung erfolgreich abgeschlossen. Die Reha-Sportgruppen arbeiten mit niedergelassenen Ärzten zusammen, da eine Teilnahme nur mit einer ärztlichen Verordnung möglich ist. Martina Meyrose leitete die Rehabilitationssportgruppe im Vareler Turnerbund, Marlene Schröder übernahm die Leitung der Osteoporose-Gruppe beim TuS Dangastermoor. Im Jahre 2002



Vareler Turnerbund Rehabilitationssport Die Mitglieder der Reha-Gruppen des Vareler Turnerbunds treffen sich in der Turnhalle der Pestalozzi-Schule.

BILD: HANS BEGEROW

kam Helga Bauer zur Gruppe. Auch sie entschloss sich zu einer Ausbildung im Rehabili-

tationssport. 2004 übernahm Helga Bauer die Sportgruppen, die nicht mehr nur eine,

sondern schon drei Stunden in der Woche übten. „Von den Teilnehmern der ersten Stun-

de sind einige noch aktiv dabei. Die Gruppen sind sehr gut besucht. Wir haben zurzeit 39 Teilnehmer mit Verordnung und 27 ohne Verordnung“, erläuterte Helga Bauer. Um die Muskeln zu stärken und zu stabilisieren, nutzen die Teilnehmer Terrabänder, Softbälle, Hanteln, Gewichte und Igelbälle zur Entspannung. Die Übungsstunde beinhaltet Übungen, die zu Hause nachgemacht werden können. Seit der ersten Stunden treffen sich die Reha-Gruppen dienstags in der Turnhalle der Pestalozzi-Förderschule (16.45 Uhr, 17.45 Uhr und 18.45 Uhr).

UMFANGREICHES PROGRAMM IM JUBILÄUMSJAHR

150 Jahre Vareler Turnerbund: Zahlreiche Veranstaltungen sind im Programm, unter anderem der Schnupper-Radfahrt (Sonntag, 9. April, 13 Uhr); Jubiläums-Wanderung zu historischen VTB-Übungsstätten der vergangenen 150 Jahre (Sonntag, 10. April, 9 Uhr).

Sportabzeichen-Saisonöffnung durch den KSB (Sonntag, 16. April, 14 Uhr Vareler Waldstadion); Spiel- und Sportfest im Vareler Waldstadion (Sonntag, 22. Mai, 11 bis 17 Uhr); Festakt (Sonntag, 28. Mai, 14.30 – ca. 17.30 Uhr, Tivoli); Festball mit Late-Night-Showband, Tivoli, Sonn-

abend, 28. Mai, ab 20 Uhr; VTB-Tischtennis-Jubiläumsturnier (Sonntag, 11. Juni); Dangaster Deichlauf, Freitag, 24. Juni, ab 16.30 Uhr; Dangaster Kinder-/Schnuppertriathlon, Sonntag, 26. Juni, ab 9.30 Uhr; Jubiläums-Turnschau, Sonntag, 19. November, Arngaster Halle