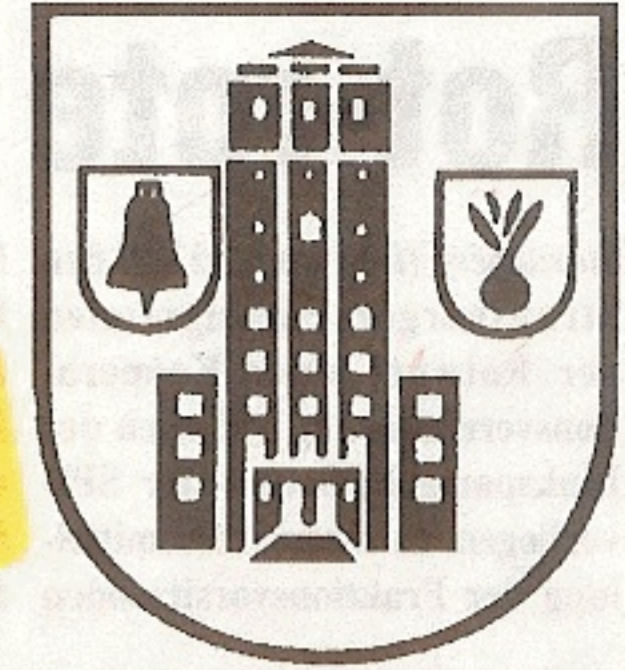


BAB Neuenhagen

Lokales aus der Gemeinde Neuenhagen • erscheint monatlich • Nr. 4/06 • 16. KW

Spezial



Vereine vorgestellt

Gesundheit ist Thema Nummer Eins

(e.n.) Noch ist die Mitgliederzahl mit derzeit 56 sehr übersichtlich, doch was sich hinter der Bezeichnung „Sportsmotivation e.V.“ verbirgt, könnte schon sehr bald eine wichtige Säule in der Vereinslandschaft von Neuenhagen sein. In der kleinen Reihe „Vereine in Neuenhagen“ wird heute ein Verein vorgestellt, der sich in erster Linie mit der Gesundheit in unserer schnelllebigen Zeit beschäftigt. Gesundheit wird immer teurer, und so ist das Anliegen der Vereinsarbeit (mit Sport und Motivation) als eine Art Selbsthilfeangebot zu verstehen.

Drei Personen bestimmen im Wesentlichen die Vereinsarbeit. Da ist zum einen die Vorstandsvorsitzende Aniola Schönbrunn, die sich derzeit mitten im Studium der Humanmedizin befindet und sich in einem zweiten Studiengang mit Qualitätsmanagement beschäftigt. Zum Team gehört weiter Hans-Jürgen Huth, der als Übungsleiter fundierte Kenntnisse

und Erfahrungen aus dem Sportbereich mitbringt. Er absolvierte beispielsweise eine Referentenausbildung beim Deutschen Sportbund (DSB). Darüber hinaus hat er eine Ausbildung als Fachübungsleiter C im Bereich des Rehabilitationssports. Huth, der weiterhin über eine B-Lizenz des DSB im Bereich Präventivsport verfügt, ist zugleich Kurs- und Lehrgangskoordinator. Weiter zur Vereinsführung zählt Stefan Schönbrunn, der ebenfalls über eine Lizenz vom Deutschen Sportbund verfügt und sich speziell um den Präventivsport bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen kümmert.

Doch was macht der Verein nun tatsächlich? Es geht um die Gesundheit und das in den Aspekten der Prävention, also der Vorsorge, sowie der Rehabilitation, also der Nachbehandlung und das bei Erkrankungen hauptsächlich im Bereich Herz-Kreislauf, sowie Bewegungs- und Stützapparat. Dazu kommen Patienten, die

unter chronischen Erkrankungen, wie Asthma oder Diabetes, leiden. „Unsere Mitgliederzahl ist immer ein wenig schwankend. Viele die zu uns kommen, wollen erst einmal schnuppern, um sich dann zu entscheiden, denn um die Leistungen in Anspruch zu nehmen,



Adelheid Körner hat sichtlich Spaß bei den Übungen

ist eine Vereinsmitgliedschaft nicht zwingend notwendig.“ Hans-Jürgen Huth erklärt wie der Verein funktioniert. „Wir arbeiten sehr eng mit Ärzten und den Krankenkassen zusammen. Das heißt, bei uns können die Anwen-

dungen, die der Arzt verschreibt, in Anspruch genommen werden. Die Arbeit des Vereins ist über das vom Deutschen Sportbund und der Bundesärztekammer anerkannte Gütesiegel „Sport Pro Gesundheit“ zertifiziert. „Wichtig ist die Kontrolle und Überwachung innerhalb des Kurses. Mit einer ausführlichen Dokumentation ist der Erfolg meßbar und der behandelnde Arzt bekommt eine wichtige Arbeitsgrundlage für weitere Diagnosen oder sich eventuell anschließende Behandlungsschritte. So werden beispielsweise Werte der Herzfrequenz, des Blutdruckes und Blutzuckers sowie spezielle Belastungsprotokolle ermittelt und erstellt.“

Wie gut es den Vereinsmitgliedern wirklich tut, ist bei einer Trainingsstunde selbst mit zu erleben. Die Trainingsstunde, in Blöcken aufgebaut und unterteilt, dauert etwa 30 bis 90 Minuten – so wie jeder kann und will. Ein



Gemeinsame Konzentration und Entspannung Fotos: e.n.

Beispiel Hans-Joachim Matthes: Der 68jährige hat mit seinen Knien Probleme. „Ich habe in der Schweinezucht gearbeitet, und da haben die Gelenke ordentlich gelitten“, sagt er. Dietrich Russak erzählt, daß er auch die Entspannung einer jeden Trainingsstunde genießt und demnächst aktives Vereinsmitglied werden wird. Was der Verein in der Praxis macht und welche Angebote weiterhin vorhanden sind, konnte auf einer eigenen kleinen Messe in der Gartenstadthalle bereits gezeigt werden und „das Interesse war wirklich überwältigend“, sagte „Hansi“ Huth.

Die Anwendungen innerhalb des Rehabilitations- und Funktionstrainings, dabei gibt es auch Stunden für das Nordic Walking oder die progressive Muskelrelaxation, zahlt die Krankenkasse. Nur für zusätzliche Stunden oder ein Ergänzungstraining wird eine Gebühr von 2,50 Euro erhoben.

Weitere Informationen über den Verein sind unter der Telefonnummer (03342) 42 14 31 erhältlich. Zusätzlich bietet die Homepage des Vereins www.sportsmotivation.de einen sehr guten Überblick über die weiteren Angebote.