

Wohnen für Senioren

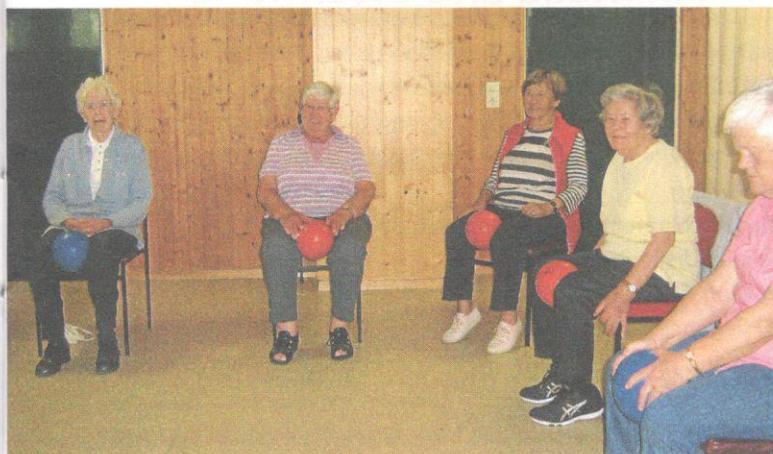


Rehasport in den Wohnanlagen

Auf der Grundlage einer Kooperationsvereinbarung mit dem Gesundheits- und Rehasportverein Baden-Württemberg-Leinfelden e.V. ist es uns möglich, in den Wohnanlagen Ursenwang, Bartenbach und Süßen Rehasportstunden anzubieten. Die erste Voraussetzung für die Durchführung sind Gymnastikräume, die den vorgeschriebenen Anforderungen entsprechen. Eine weitere Voraussetzung für die Genehmigung von Rehasportstunden ist die Benennung eines betreuenden Arztes, ohne Anwesenheitspflicht, und der Übungsleiter muss eine gültige Übungsleiterlizenz vorweisen. Dies sind in Kürze die gesetzlichen Rahmenbedingungen, die zu erfüllen sind.

Grundsätzlich kann jeder (der Lust hat,...) teilnehmen. Die teilnehmende Person braucht eine ärztliche Verordnung, die jeder Arzt verordnen kann. Diese muss von der Krankenkasse genehmigt werden, was in der Regel kein Problem darstellt. Kostenträger sind alle gesetzlichen Krankenkassen. Es entstehen deshalb keine Kosten für den/die Teilnehmer/in. In der Regel werden 50 Trainingseinheiten verordnet, die in 18 Monaten aufgebraucht werden müssen.

Rehasport wird in der Gruppe durchgeführt, was die Gruppendynamik fordert und das Zusammengehörigkeitsgefühl stärkt. Rehasport kann sowohl im Liegen, im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden. Oberstes Ziel des Rehasportes ist die „Hilfe zur Selbsthilfe“. Rehasport soll die mobile Alltagstauglichkeit fördern und erhalten. Mit gezieltem Funktionstraining in der Gruppe werden konditionelle Grundeigenschaften, Kraft, Beweglichkeit und vor allem Koordination und Motorik verbessert.



*Es macht sichtlich Spaß! Mit Schwung in die Übungen!
WA Bartenbach.*

Der Übungsleiter unserer drei Rehasportgruppen in den Wohnanlagen Ursenwang, Bartenbach und Süßen ist Herr Lothar Kienle.

Die Kurse sind bereits gut besucht und sehr beliebt. Wir haben für Sie die Stimmen einiger Teilnehmer/-innen aus der **Wohnanlage Bartenbach** eingefangen:

Frau Huttenlauch: „Die Sportstunde macht richtig Spaß.“

Frau Dieterle: „Ganz schön anstrengend, tut aber sehr gut.“

Frau Schurr, M.: „In der Gruppe übt man motivierter, als alleine zu Hause.“

Frau Franco: „Es wird jeder Muskel trainiert, die Stunde ist toll.“

Ein Stimmungsbarometer aus Ursenwang:

Seit Februar 2016 etablierte sich die Reha-Sport-Gruppe zu einer festen Aktivität in der Wohnanlage Ursenwang. Zu Recht! Bewohnerinnen und Bewohner sowie externe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, begeistert die besonders einfühlsame Art von Herrn Kienle. Er nimmt sich sehr zurück und bemüht sich, allen ein gutes Gefühl zu geben für das was sie leisten. Die differenzierte Herangehensweise an den einzelnen Teilnehmer bringt alle anderen Teilnehmer auch weiter. Er sorgt dafür, dass es allen gut geht während der Gymnastikzeit.

Frau Klaass: „Ich freue mich auf die Gymnastik! Sehr anspruchsvoll, auch mal ein Muskelkater, aber ganz viel gutes Körpergefühl nach dem Sport.“

Frau Bühler: „Man kann auch mal eine Pause zum Verschnaufen einlegen.“

Herr Müller: „Man hat generell mehr Freude an der Bewegung.“

Frau Granel: „Wunderbare Auswirkung im Alltag“. Sie kann sicherer in die Dusche einsteigen.

Einhellige Meinung aller: „Es herrscht eine harmonische Stimmung und gelockerte Atmosphäre – das animiert zum Wiederkommen!“



Reha-Sportteilnehmerinnen in der WA Süßen

Haben wir Ihr Interesse geweckt, wenn ja, erhalten Sie Erstauskünfte zum Kursangebot gerne im Büro der Seniorenwohnanlagen. Viel Spaß beim Sport wünscht Ihnen

*Ihre Angelika Nill
Leitung Wohnen für Senioren*