

Lust auf Gesundheit

Rehasportverein im Fit & Fun bereitet sein fünfjähriges Bestehen vor / Mitgliederzahl soll 2012 auf 500 wachsen

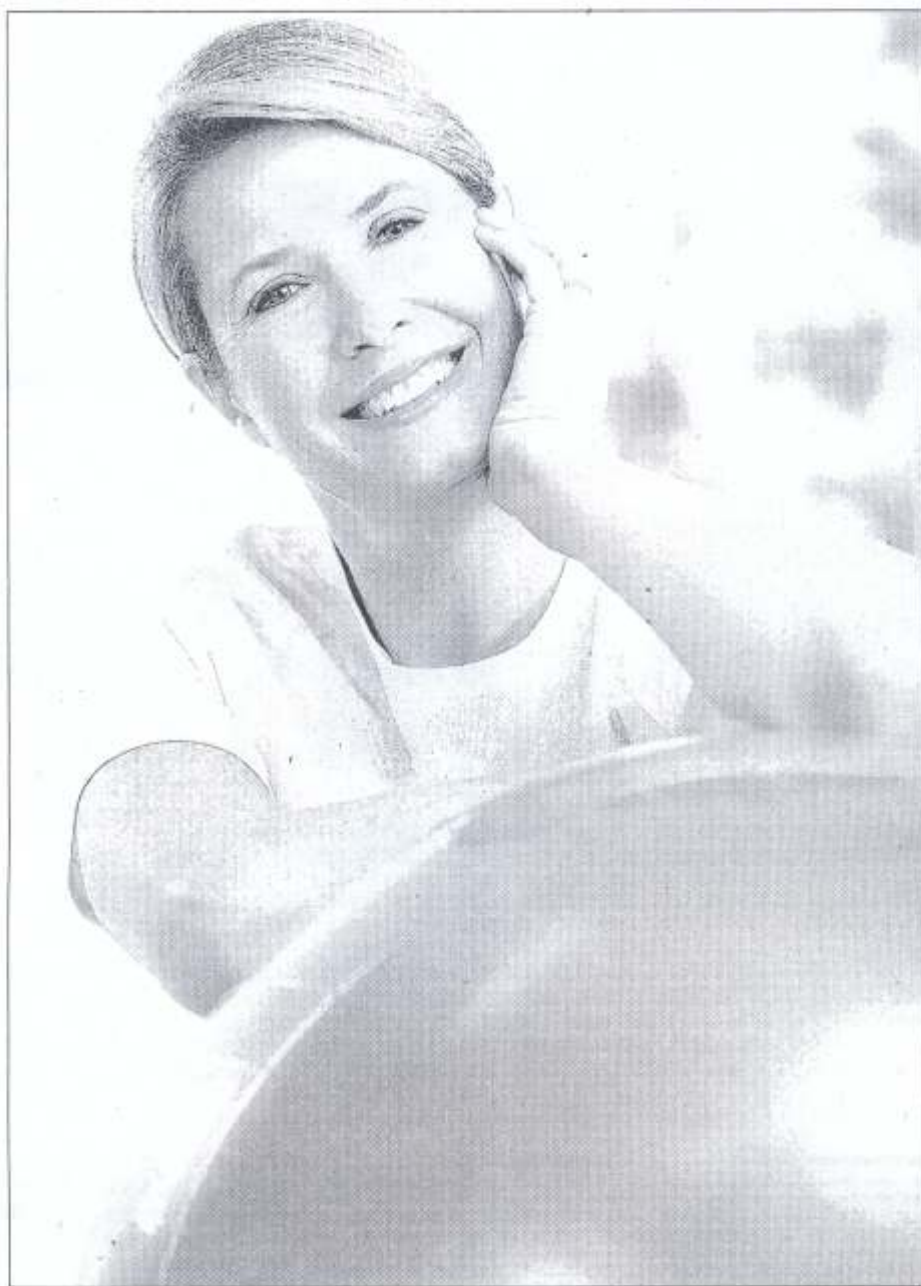
Von MONIKA SCHMIDT

Eberswalde (MOZ) Der Reha- und Gesundheitssportverein Eberswalde bereitet sich auf sein fünfjähriges Bestehen vor. Gefeierte wird im Sommer nächsten Jahres. Die meisten Teilnehmer, die wöchentlich zum Training kommen, sind Junggebliebene, die Spaß an Bewegung haben.

Die Idee, Spezialkurse im orthopädischen Bereich anzubieten, haben Jaqueline und Arnd Richter von Berufswegen mitgebracht. Beide sind diplomierte Sportlehrer. Jaqueline Richter absolvierte außerdem eine Zusatzausbildung. Ihr Mann Arnd Richter hat mit der Übernahme der Geschäftsleitung im Fit & Fun 2007 den Sport- und Gesundheitspark Coppistraße entwickelt. „Gestartet sind wir mit zwei Kursen im Bereich Trocken- und Wassergymnastik. Mit dem Freizeitbad baif haben wir einen Kooperationspartner gewonnen, der für unsere Angebote beste Bedingungen bietet“, sagt Arnd Richter. Aus den beiden Kursen sind inzwischen 27 geworden. Trainiert wird wöchentlich. Die jüngsten Teilnehmer sind Anfang 30, die ältesten 76 Jahre alt. Die stärkste Gruppe aber sind Sportbegeisterte im Alter von 50 plus.

Aktuell zählt der Reha- und Gesundheitssportverein rund 450 Mitglieder. 180 davon trainieren in der Zweigstelle Panketal, die im Mai 2010 im Gesundheitszentrum GesuVital Am Amtshaus unter Leitung von Petra Schröder eröffnet wurde. Die Kurse dort beschränken sich auf Trockengymnastik.

„Das Programm selbst ist auf jeden Teilnehmer individuell abgestimmt. Trainiert aber wird in der Gruppe. Das fördert den Spaß an Bewegung und oftmals auch neue Freundschaften“, weiß Arnd Richter aus Erfahrung. Die sechs Kursleiter, die mit ihren Schützlingen auch an Geräten üben, sind allesamt Diplomsporthelehrer beziehungsweise lizenzierte Rehasporttrainer. Sie legen auch fest, welche Übungen absolviert werden sollen. Zum Kursplan gehören sowohl Trockengymnastik als auch Funk-



Freude an Bewegung: Der Reha- und Gesundheitssport in der Coppistraße ist vor allem bei Junggebliebenen beliebt. Foto: Fit & Fun

tionstraining an Geräten und Aquagymnastik. Die Übungszeit beträgt zwischen 45 und 60 Minuten. Darüber hinaus gibt es einmal wöchentlich Präventionskurse mit Nordic Walking, Wirbelsäulen-Gymnastik, Yoga und speziellen Wasserübungen.

„Ziele des Rehasports sind die Stärkung von Kraft und die Verbesserung von Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Außerdem wollen wir die Eigenverantwortung für Gesundheit und selbstständiges Bewegungstraining fördern“, sagt Richter.

Bis jetzt ist sein Konzept aufgegangen. Viele Kursteilnehmer, die mit einem vom Arzt verordneten Bewegungstraining in den Verein gekommen waren, halten heute noch zur Stange, möchten den regelmäßigen Sport in der Gemeinschaft nicht mehr

missen.

„Unser Rehasport ist auf Krankheitsbilder wie Rückenbeschwerden, Gelenkschmerzen und Osteoporose ausgerichtet. Die Verordnungsdauer beträgt in der Regel 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten und bei Funktionstraining 50 Übungseinheiten innerhalb von 12 Monaten“, erklärt Jaqueline Richter. Zuschüsse dafür gibt es von den Krankenkassen und der Rentenversicherung.

„Unser Vereinsleben besteht natürlich nicht nur aus Sport. Wir verstehen selbstverständlich auch zu feiern. Das Fit & Fun bietet dafür viele Möglichkeiten“, so Arnd Richter. Die Weihnachtsfeier haben die Vereinsmitglieder gerade hinter sich. Im nächsten Jahr wird es wieder ein großes Sommerfest geben. Noch in guter Erinnerung ist der Vereinsnachmittag im Kinderspielparadies Flotino. „Zu den beliebtesten Stationen unserer Junggebliebenen gehörten Trampolin, Rutschen und Kletterwand. Die Begeisterung war weithin zu hören“, plaudert Richter aus dem Nähkästchen.

Sein größter Wunsch zum fünften Vereinsgeburtstag ist die Gewinnung weiterer Mitstreiter. Auf 500 soll die Mitgliederzahl im nächsten Jahr anwachsen. „Gesundheit ist in jedem Alter wichtigstes Gut. Vorbeugen sollte deshalb ganz natürlicher Bestandteil des täglichen Lebens sein. Und es sollte Spaß machen. Lust auf Gesundheit ist genau das, was wir wollen“, haben sich Jaqueline und Arnd Richter zur Maxime gemacht.

Dieses Ziel verfolgt auch das neueste Angebot im Sport- und Gesundheitspark, das unter dem Namen Zumba-Fitness läuft. Zumba ist eine Kombination aus Krafttraining sowie schnellen und langsamen lateinamerikanischen Rhythmen und für alle geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten. Den nächsten Workshop gibt es schon am 21. Januar. Zumba kommt aus dem Spanischen und bedeutet so viel wie Bewegung und Spaß haben.

Weitere Informationen unter www.fitundfun-eberswalde.de