In diesem Heft

GESUNDHEITSSPORT

Sportvereine sind Kompetenzorte der Gesundheit 4
Im Interview: Elvira Menzer-Haasis und Prof. Paul Hempfer 8
Prävention: Wie baue ich Kursangebote auf? 10
Prävention: Wohin wird sich Gesundheitssport entwickeln? 12
Prävention: Ideen für ältere Sportler sind gefragt 13
Qualitätssiegel: Geprüfte Angebote bedeuten einen Vorteil 14
Kinder: Das „Gesunde Boot“ nimmt Kurs Richtung Schule 16
Kinder: Beispielhaftes Konzept im Sportkindergarten 17
Rehabilitation: TV Belsen kooperiert mit einer Reha-Klinik 18
Rehabilitation: Interview mit PD Dr. Martin Huonker 19
„Sport nach Krebs“ ist Thema des WLSB-Seminars 20
Krankenkassen fördern verschiedene Kursangebote 22
Die Berater des WLSB 25
Betriebliches Gesundheitsmanagement zahlt sich aus 26
Das Sportabzeichen ist ein Gesundheits-Dauerbrenner 29
Sport für Ältere: das Beispiel VfL Neckargartach 30
Gesunde Ernährung ist die Basis für gesunden Sport 32
Nahrungsergänzung im Ausdauersport 35
Büchertipps zu Sport und Gesundheit 36
Wie machen‘s andere? – ein Blick über den Gartenzaun 37
Die Partner des WLSB 38

IMPRESSUM

34

Foto: Uwe Kolbusch

Vernetzung von Kompetenz im Reha-Bereich

Im Rehabilitationssport erfüllen Sportvereine vielfältige verantwortungsvollen Aufgaben und kooperieren auch – wie der TV Belsen (im Foto eine Reha-Sportgruppe) – mit Reha-Kliniken. Beispiel einer erfolgreichen Vernetzung.

Seite 18

EDITORIAL

Von Klaus Tappeser
Präsident des WLSB

Gesundheit als wichtiger Wohlfühlfaktor im Verein

Was ist Gesundheit? Zweifelsohne ist sie das höchste Gut im Leben, das es mit allen Mitteln zu bewahren gilt. Jeder, der schon einmal ernsthaft erkrankt war, weiß einen gesunden Körper doppelt zu schätzen. Und nicht ohne Grund wünscht man Geburtstagskindern „alles Gute“ und „viel Gesundheit“. All diese Formulierungen lassen allerdings ein Verständnis von Gesundheit durchblicken, dass zu kurz greift: gesund als Gegenteil von krank.

Was also ist Gesundheit? Für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) etwa ist Gesundheit „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“. Diesem Verständnis folgen die Sportverbände in Deutschland und damit auch der WLSB – aus Überzeugung.

Auf den ersten Blick mag der Vereinssport vor allem auf das „körperliche Wohlergehen“ einen direkten und spürbaren Einfluss haben. Klar: Wer regelmäßig Sport treibt, bleibt fit, ist leistungsfähiger, wird seltener krank, lebt also gesünder und dadurch vielleicht auch länger. Nur: Der einsame, disziplinierte Jogger im Wald dürfte in diesem Punkt nicht weniger erfolgreich sein.

Wenn es um das geistige Wohlergehen geht, steht der organisierte Sport sicherlich ebenso im Wettbewerb mit anderen Freizeitaktivitäten. Nach einem stressigen Arbeitstag kann man Zerstreuung entweder beim abendlichen Mannschaftstraining im Verein suchen oder auf der Massage-Liege in einem der inzwischen zahlreichen Wellness-Tempel die Seele baumeln lassen.

In punkto „soziales Wohlergehen“ allerdings haben die Sportvereine die Nase ganz weit vorne. Im Wettkampfsport stärken Erfolge das Selbstbewusstsein und bewirken gesellschaftliche Anerkennung; im Freizeitsport erzeugt das Gruppenerlebnis die besondere Bindung zum Verein und damit auch zum Sporttreiben. Diesen Zweck erfüllt auch das Sportvereinszentrum, das in dem vom WLSB entwickelten Konzept als sozialer und sportlicher Mittelpunkt des Verein dienen soll.

Auch in den Praxisbeispielen dieses Sonderhefts kommt die soziale Funktion der Vereine mehrmals prominent und überzeugend zur Sprache. Das verwundert kaum: Denn erst durch das Bemühen um das „soziale Wohlergehen“ werden alle drei Aspekte von Gesundheit erfüllt, der körperliche, geistige und soziale – ganz gleich bei welcher Sportart.

„Es ist wichtiger, dass die kranken Menschen mitmachen können“

Der TV Belsen kooperiert mit einer Reha-Klinik zum Nutzen aller Beteiligten

Seit gut drei Jahren arbeiten der TV Belsen und die Kur-Klinik Bad Sebastiansweiler im Reha-Sport zusammen. Im Oktober starten TVB und Klinik mit dem „MeTraVit“ ein weiteres Projekt. Die Kooperation der Partner aus den beiden Ortsteilen Mössingens (südlich von Tübingen) ist Beispiel für eine erfolgreiche Vernetzung im Reha-Bereich – für die man als Verein nicht unbedingt eine Kurklinik in der Nachbarschaft haben muss.

Übungsleiterin Carmen von der Ruhr mit einer der vielen Gruppen, die in Bad Sebastiansweiler nachhaltig betreut werden.
Fotos: Uwe Kolbusch

Mit dem medizinischen Trainings- und Vitalcenter, kurz: MeTraVit, erweitern Klinik und Verein gleichermaßen ihr ohnehin schon umfangreiches Präventions-Angebot. Es werde ein in der Region „einzigartiges breitgefächertes Programm medizinischer Gesundheitsleistungen in modernen Räumen“ geschaffen, sagt Uwe Eggert. Die Leistungspalette des neuen Zentrums reicht von einem modernen Bewegungsbad für Prävention und Reha-Sport bis zu einer multifunktional ausgestatteten Gymnastikhalle.

Der 43-jährige Eggert ist in dieser Kooperation so etwas wie Schnittstelle in Person zwischen den Partnern: als Physiotherapeut in der Klinik und Fachübungsleiter sowie Chef der „Reha-Sport“-Abteilung beim TV Belsen. So erklärt sich die enge Zusammenarbeit zwischen beiden Einrichtungen. Neben der fachlichen Kompetenz garantiert diese „Schnittstelle“ ein reibungsloses Funktionieren und Nutzen von Synergie-Effekten wie auch eine schnelle Kommunikation zwischen den Beteiligten – Voraussetzungen für Gelingen und Bestand einer solchen Kooperation, betont Eggert.

Ressourcen bündeln nützt allen

Der 1000 Mitglieder starke TVB bringt von seinen sechs Abteilungen vor allem das besondere Angebot der „Reha-Sport“-Abteilung in die starke Partnerschaft ein. Gemeinsam versuchen beide Seiten, ihre Ressourcen und ihr Wissen zu bündeln, um Menschen mit Schäden und Problemen am Bewegungsapparat eine wirkungsvolle Betreuung zu bieten. Die Übungsleiter sind speziell für die Reha ausgebildet, kommen zum Teil aus dem Mitarbeiterpool der Klinik. „Hier stehen auch die Einrichtungen für die Kurse zur Verfügung“, erläutert Uwe Eggert, einer derjenigen, die die Reha-Gruppe am 1. November 2006 auf den Weg brachten. „Wir in Bad Sebastiansweiler haben ebenso Vorteile von dieser Zusammenarbeit wie wir im Verein“, sagt Eggert. Dann spricht er für die Klinik: „Inzwischen ist der Anspruch, den die Kassen an uns als Reha-Klinik stellen, verpflichtend. Durch die Kooperation mit dem TVB können wir den Reha-Erfolg sichern und eine Qualität in der Nachsorge bieten. Das hebt den Stellenwert bei den Krankenkassen, zudem wertet es den guten Ruf unseres Heilbades weiter auf.“ Das strahle natürlich auch auf den Verein ab, fügt er hinzu.

Schnittstelle einer klugen Kooperation: Uwe Eggert

Im TVB möchte Eggert über weiterführende Angebote, die an die Reha-Maßnahmen anschließen, „ein Angebot für das mittlere Alter“ schaffen. In der Klinik wie auch in der Vorstandschaft des Vereins habe man dies vor geraumer Zeit als sinnvolle Lösung erkannt, um den nachhaltigen Erfolg der Reha und die Bindung an den Verein zu unterstützen. Wichtiger aber sei, unterstreicht Eggert, die soziale Komponente, „dass die kranken Menschen mitmachen können und wir ein Angebot für unseren ländlichen Raum haben“. Ein solches zu schaffen, dafür sei „der Verein die Voraussetzung“, die meisten Fitness-Studios könnten das nicht leisten.

Reha-Sport muss Qualität bieten

Dabei seien die Voraussetzungen für das Einrichten einer Reha-Sport-Abteilung „nicht ohne“, weiß Fachmann Eggert aus Erfahrung. Die Mitgliedschaft im Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband (WBRS) und damit im Deutschen Behinderten-Sportverband (DBS) ist ebenso erforderlich wie der Nachweis von ausgebildeten Fachübungsleitern und Abteilungsmitgliedern. Der Rahmenvereinbarung zwischen den Rehabilitationsträgern (z. B. Krankenkassen, Unfall- und Rentenversicherungsträger, DBS) erfordert zudem eine zweijährliche Zertifizierung der Gruppen, um die Qualität des Angebots zu garantieren. Anforderungen, die vom TV Belsen – auch dank seiner Kooperation mit der Reha-Klinik – gut zu erfüllen waren.

Uwe Kolbusch

„Sport nach Krebs ist die fröhlichste Gruppe“

Sie begann vor etwa 20 Jahren mit nur einer Teilnehmerin in ihrem ersten Kurs „Sport nach Krebs“. Heute unterweist Heidrun Noll bei der Sportgemeinschaft Weissach im Tal im Rems-Murr-Kreis im Schnitt 24 Frauen einmal pro Woche in gymnastischen Übungen. Sie dienen hauptsächlich dazu, die nach einer Krebsoperation eingeschränkte Beweglichkeit wieder in Gang zu bringen. Doch Noll vermittelt weit mehr: Sport als Lebenshilfe. „Bewegung bedeutet Leben“, sagt die Physiotherapeutin im Interview mit Uwe Kolbusch.

Frau Noll, was hat Sie vor 20 Jahren dazu veranlasst, sich speziell für den Sport nach Krebs zu engagieren?
Wir haben uns seinerzeit bei Maria Theile vom SV Fellbach das Gymnastikabzeichen, ähnlich dem Sportabzeichen, abnehmen lassen. Sie war eine Pionierin des Frauen- und Seniorensports und des Sports nach Krebs in Baden-Württemberg. Maria Theile hat bei der Prüfung erfahren, dass ich Krankengymnastin bin und sagte zu mir, ich solle doch bei ihrer Fortbildung Sport nach Krebs mitmachen. Das tat ich dann auch.

Dann haben Sie gleich losgelegt?
Eben nicht. Denn es stellte sich heraus, dass die Ausbildung zur Krankengymnastin beziehungsweise Physiotherapeutin als Voraussetzung nicht genügte, da wurden noch andere Qualifikationen verlangt. Nachdem ich meine Lizenz bekommen hatte, sind wir von jetzt auf nachher durchgestartet. Was wir allerdings nicht wussten: Wir sollten alles selber organisieren, die Leute aufmerksam machen auf das neue Angebot, Flyer anfertigen und so weiter. Das war nicht ganz so einfach, und anfangs bekamen wir auch wenig Resonanz. Zur ersten Übungsstunde kam nur eine Frau, in der zweiten Stunde waren es dann drei. Die ersten drei Jahre waren recht mühsam, dann zog es endlich an.

Einer der Pioniere dieses Reha-Angebotes: Heidrun Noll engagiert sich seit gut 20 Jahren für „Sport nach Krebs“.
Foto: Uwe Kolbusch

Und wie fällt Ihr Fazit aus heutiger Sicht aus?
Die Mühe hat sich auf jeden Fall gelohnt. Vor allem für die vielen Frauen, denen wir mit unserem Angebot helfen konnten. Aber auch für den Verein, denke ich, und das nicht nur wegen der zusätzlichen Einnahmen. Immerhin haben wir durch das Angebot auch neue Mitglieder gewinnen können.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?
Jemanden, der bei mir mitmacht. Im Verein haben wir viele lizenzierte Übungsleiterinnen, die könnten das mit einer zusätzlichen Qualifikation alle draufsetzen. Vielleicht trauen sie sich das nicht so recht. Dabei wäre es in jeder Hinsicht eine Bereicherung für sie, zumal die Gruppe „Sport nach Krebs“ meine fröhlichste ist. Wohl auch, weil die Krankheit während der Übungsstunden für die Frauen kein Thema ist. Ich habe eine dabei, die erhält alle sechs Wochen ihre Chemotherapie. Und dann steht sie wieder da – aber wie. Da freut sich jede, dann nimmt man sich in den Arm. Super!

33. SPORTMEDIZINISCHES SEMINAR

Wie kann der Sport dem Menschen nach einer Krebserkrankung helfen? Wie muss dieser Bewegungsunterricht gestaltet sein? Und ist es möglich, die schwere Krankheit mithilfe des Sports erst gar nicht ausbrechen zu lassen? Diesen und anderen Fragen geht das 33. Sportmedizinische Seminar des Württembergischen Landessportbundes (WLSB) am 7. November im SpOrt Stuttgart nach. Dabei stellt der WLSB auch sein Projekt „Sport nach Krebs“ vor.

Die Themen:
- Sport bei Krebs – Was ist gesichert?
- Sport in der Krebsprävention
- Sport – Psyche – Krebserkrankung (Förderung psychosozialer Ressourcen durch sportliche Aktivität und ihre Bedeutung im Verlauf der Krankheitsbewältigung bei Krebs)
- Das Projekt: Sport nach Krebs im WLSB
- Worauf muss man beim Sporttreiben mit Krebserkrankten achten
- Podiumsdiskussion – Dr. Huonker

Die Workshops:
Workshop 1: Musterstunde: Sport nach Brustkrebserkrankung
Workshop 2: Sport mit Handicaps wie bspw. Lymphödemen, künstlicher Darmausgang
Workshop 3: Gruppenbezogene Bewegungsübungen bei Patienten mit unterschiedlichen Krebserkrankungen
Workshop 4: Entspannungsverfahren am Beispiel Tai Chi

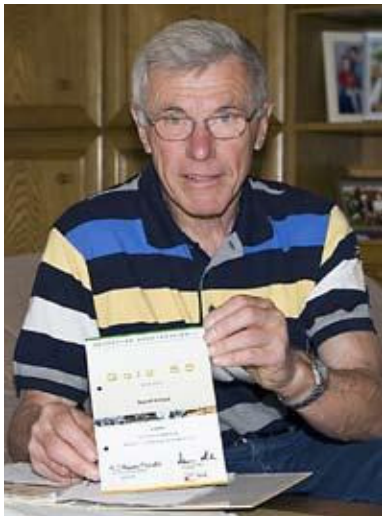
„Die Bestätigung, dass man es noch schafft“

Beim Sportabzeichen kann Rudolf Bohacz niemand etwas vormachen. Denn mit 55 nacheinander bestandenen Prüfungen ist der Maulbronner in Württemberg Spitzenreiter bei den Sportabzeichen-Wiederholern. Damit lag der 75-Jährige 2008 nur um fünf Auszeichnungen unter dem deutschen Rekord.

Sportminister Helmut Rau würdigte die Verdienstvollen bei der Auszeichnung für ihre „außergewöhnlichen sportlichen Leistungen im Wettbewerb ‚Olympia für jedermann’“.

„Wer Sport treibt, ist fröhlicher und optimistischer als andere“, zitierte Rau Martin Kessel, einen Nachkriegsschriftsteller und Georg-Büchner-Preisträger. Zu diesem Eindruck kommt man auch, wenn man Rudolf Bohacz kennen lernt, den drahtigen und noch topfitten Sportsmann aus Maulbronn.

Marathon sei er übrigens auch gelaufen, oft und seinerzeit noch ohne Hightech-Laufschuhe, erzählt der 75-Jährige und blickt stirnrunzelnd auf die Knie. „Die haben dabei ’was abgekriegt“, sagt er. Kein Grund für den Sportbegeisterten, sich nun komplett aufs bewegungsarme Altenteil zurückzuziehen. Umgestiegen ist er inzwischen weitestgehend auf das (Sport-)Rad. Das Laufen kann er dennoch nicht lassen – mittlerweile sind es allerdings weniger Kilometer und das auf modernen (knieschonenden) Sohlen. Begleitet wird er bei Rad- und Lauftreffs auch von Ehefrau Annemarie, die selbst schon stolze 38 Mal die Anforderungen für das Sportabzeichen erfüllt hat. „Bei uns treibt die ganze Familie regelmäßig Sport, und zum 30. Mal machen wir das Familien-Sportabzeichen“, sagt ihr Mann. Auf dieselbe Anzahl kommt die 51-jährige Tochter.



Auf stolze 55 Abzeichen in Folge bringt es Rudolf Bohacz.
Foto: Uwe Kolbusch

Am Anfang nur aus Gaudi

Bohacz hat 1953 als Aktiver des TV Mühlacker sein erstes Sportabzeichen gemacht, erinnert er sich. „Wir haben es ganz interessant gefunden“, erzählt er und spricht von nur fünf Sportarten, die damals angeboten wurden, um das Abzeichen zu erlangen. „Heute hat man mehr Auswahl bei den Disziplinen, also auch Radfahren, 20 Kilometer.“ Gut für ihn nach seiner Knie-Operation, nach der ein Arzt ihm übrigens geraten hatte, mit dem Sport aufzuhören.

In seiner aktiven Zeit war der Werkzeugmacher-Meister Turner und Leichtathlet im Mühlacker Turnverein, später beim TSV Maulbronn mit in der Vorstandschaft als Abteilungsleiter für eben diese Disziplinen sowie Kunstturnwart und Übungsleiter im Gerät- und Kunstturnen. Zum Sportabzeichen sei er jedoch über die Leichtathletik gekommen. Da habe man beim ersten Mal „aus Gaudi mitgemacht als Aktiver“, grinst der 55-malige Wiederholer, der es mit 37 Jahren schon „zum Goldenen“ brachte.

Bemühen um Fitness und Gesundheit

Was treibt ihn heute um, was ist seine Motivation, sich immer wieder aufs Neue den Herausforderungen der Breitensport-Fitnessprüfung zu stellen? „Wer sich den Bedingungen des Sportabzeichens stellt und es erfolgreich ablegt, der hat sein ernstes Bemühen um seine Gesundheit und seine Fitness unter Beweis gestellt, ohne die Komponenten Spaß und Freude an der Bewegung zu vernachlässigen“, erzählt Bohacz. Vor allem sei es immer wieder „die Bestätigung, dass man es noch schafft“. Und es soll noch eine Weile so weitergehen. Nur will er nicht mehr, wie einst in Mühlacker, erst Ende Oktober, Anfang November zur Schwimmprüfung. Es war damals richtig kalt im Freibad, das eigentlich schon geschlossen war. Mit „Hängen und Würgen“ und „auf den letzten Drücker“ habe er die geforderten 300 Meter (heute 200) geschafft, erklärt Bohacz. Der Vereinskamerad, der die Prüfung abnahm, sagte anschließend: „Nächstes Jahr bringst ’n Eispickel mit.“

Uwe Kolbusch

253 Sportabzeichen-Wiederholer – Rekord!

Kultusminister Helmut Rau hat am 27. April 253 Sportlerinnen und Sportler aus Baden-Württemberg ausgezeichnet, die das Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) im vergangenen Jahr zum 30. Mal oder häufiger erworben haben. „Die Sportler sind ein Vorbild an Fitness und Ausdauer. Sie zeigen, wie man mit Freude an der Bewegung etwas für die eigene Gesundheit tun kann“, sagte Rau bei einem Empfang der Sportler im Stuttgarter Neuen Schloss. Nach 226 geehrten Personen im vergangenen Jahr konnten dieses Mal 253 Auszeichnungen vergeben werden – ein Rekord. Zwei Sportler erreichten bereits das 55. Abzeichen, der Maulbronner Rudolf Bohacz und Gerhard Wacker aus dem badischen Edingen.

WLSB-Vizepräsidentin Elvira Menzer-Haasis, Leiterin des Landesbüros Ehrenamt, und Kultusminister Helmut Rau ehrten die beiden Sportabzeichen-Wiederholer Gerhard Wacker (2.v.l) und Rudolf Bohacz (3. vl.).
Foto: Kultusministerium

Sich bewegen, ein Leben lang!

Der VfL Neckargartach hat den Schwerpunkt in seinem Gesundheitssportangebot auf die ältere Generation gelegt

Standen Sie schon einmal auf einem „Labyrinth“? Auf einem, nicht in einem! Aus Kindertagen werden viele das Spiel noch kennen, bei dem man mit geschickten Händen kleine Kugeln durch Rinnen ins Ziel führen muss. Die Kursteilnehmer von Ulrike Schiele müssen in ihrer Seniorensportgruppe beim VfL Neckargartach diese Aufgabe mit vollem Körpereinsatz lösen. Dazu stehen sie allerdings breitbeinig auf einem großen Brett, das auf einer runden Unterlage aufliegt und deshalb gehörig ins Wanken kommen kann. Geschult werden dabei unter anderem Motorik und Gleichgewichts-Sinn – beispielsweise als Sturzprophylaxe.

Übungsleiterin Ulrike Schiele.

Um den Sport für Ältere und den Gesundheits-Sport bemüht sich der VfL in Neckargartach, einem am nördlichen Stadtrand gelegenen Teil Heilbronns, nicht erst seit gestern. 1987 wurde der VfL-Seniorentreff gegründet – inzwischen eine eigene Abteilung des Vereins – und vor etwa 30 Jahren habe man als erster Verein hier im Stadt- und Landkreis schon mit Sport nach Krebs angefangen, erinnert sich Übungsleiterin Ulrike Schiele. Mittlerweile findet sich unter dem Motto „Aktiv älter werden“ im umfangreichen Kursangebot des heute 1800 Mitglieder zählenden Vereins einiges, das genau zugeschnitten ist auf die Über-50-Jährigen. Der Titel des VfL-Kursprogramms zum Gesundheits- und Rehasport und dem Sport mit Älteren gibt das Motto vor: Sich bewegen ein Leben lang.

Den „Gesundheitssportlern“ steht eine Palette von ganz speziellen Kursen offen: Sport mit Diabetikern, nach Krebs (auch für Rheuma- und Arthrose-Patienten), nach Schlaganfall und bei eingeschränkter Mobilität, ferner die Sturzprophylaxe sowie Bewegung trotz Osteoporose und bei Lungenerkrankungen, letztgenanntes Sport-Angebot in Kooperation mit einer Selbsthilfegruppe. Viele Möglichkeiten also für den Sport mit gesunden und kranken Älteren in Neckargartach (und Umgebung) von „Locker vom Hocker mit Herz und Verstand“ über „Schon-Walking“ bis „Fit und Fun für Männer“. Die meisten der Kurse sind ausgezeichnet mit Gütesiegeln wie „Pluspunkt Gesundheit“, „Sport pro Gesundheit“ oder „Gesund und Fit im Wasser“.

Fachübungsleiterin Ulrike Schiele, die 2006 und 2007 Deutsche Meistern im „Diskus griechisch“ war, trainiert an diesem Morgen in der Neckarhalle in Neckargartach mit einer ihrer Gruppen, einer gemischten, mit Schwerpunkt Gleichgewichts-Training, wie sie erklärt. Gemischt ist die Gruppe nicht nur, was weiblich und männlich betrifft. Zu ihr gehören ebenso Gesunde wie Kranke – eine besondere Herausforderung für die gelernte Sportwissenschaftlerin und -therapeutin. Unter ihrer Anleitung vibrieren die „Stabys“, oder es wird (mit geschlossenen Augen) auf den „Aerosteps“ oder hochkonzentriert auf den „Labyrinthen“ balanciert. Alle im Kurs sind 60plus und (inzwischen) Vereinsmitglieder. „Die meisten werden es nach einer gewissen Zeit von selbst“, freut sich die Leiterin. Dem Verein gelingt es also, die Kursteilnehmer in das Vereinsleben zu integrieren.

Wackelige Sache: das "Labyrinth" zur Schulung des Gleichgewichts-Sinns.
Fotos: Uwe Kolbusch

Der soziale Aspekt ist wichtig

Alle gehen mit Elan und einer ansteckenden Fröhlichkeit zu Werke – was doch erstaunt, wenn man von dem einen oder der anderen in der Gruppe erfährt, wie sehr sie von Krankheit geplagt waren oder noch sind. Beispielsweise die beiden früheren Kindergärtnerinnen Renate D. und Gisela W. mit ihren berufstypischen Rücken- und anderen Leiden. „Nach 37 Jahren im Kindergarten ist man ‚etwas‘ angegriffen“, sagt eine von ihnen. Auch Männer mit Osteoporose sind dabei. Männer? „Die holen da auf, so wie die Frauen beim Herzinfarkt“, weiß Sportwissenschaftlerin Schiele. Als sie studierte, sei die Quote bei eins zu zehn gelegen, erläutert sie, jetzt sei das Verhältnis bei eins zu drei.

Besser Verein als Rheuma-Liga

Renate D., eine der Kindergärtnerinnen, war zuvor in der „Rheuma-Liga“, einer vom Arzt verschriebenen Reha-Maßnahme. „Irgendwann hat’s die Krankenkasse nicht mehr genehmigt“, erzählt sie mit immer noch leichtem Groll. Sie fühlte sich dank einer viel gepriesenen Gesundheitsreform „allein gelassen“. Zustimmendes Fluchen in der Gruppe! „Bei der Krankenkasse haben sie gesagt: ‚Sie wissen ja jetzt, wie die Übungen gehen, da können sie es ja daheim machen‘“, sagt Renate D. und ist jetzt richtig sauer. „Meine Rente ist nicht so hoch, dass ich mir teure Sport-Kurse leisten kann.“ Außerdem habe ihr die „Rheuma-Liga“ nichts gebracht gesundheitlich, erklärt sie den Wechsel zum VfL Neckargartach. Eine andere aus der Gruppe, der es mit der Kasse nicht anders erging, pflichtet ihr bei: „Wie soll ich Herzsport allein zu Hause machen?“ Gnadenlos ginge es da zu bei den Kassen, merkt einer der Männer aus der 60plus-Sportgruppe in der Neckarhalle ebenfalls verärgert an.

Lebensfreude mit 60 plus: Ulrike Schiele (4. von links) mit einer ihrer Senioren-Gruppen in der Neckarhalle.

Qualität ist die beste Werbung

Das richtige Angebot für sich hatte Renate D. eigentlich nicht direkt in einem Verein gesucht. In der Zeitung habe sie von den Kursen des VfL gelesen. „Ich durfte zur Probe kommen, und mir hat's gefallen." Sie ist geblieben und Mitglied geworden und kann sich „ihren Sport" jetzt finanziell leisten. Ihr Mann, einer der „Gesunden" in der Gruppe von Ulrike Schiele, begleitet sie zu den Kursen.

Und wie kam Gisela W. zum Verein und in die Gruppe? Alle lachen. Sie sei schon ewig im VfL, habe dort früher Handball gespielt, bevor die Krankheit sie zu „Aqua-Nudeln", Walking und „Staby" brachte. Sie ist die Mutter der Übungsleiterin, kam aber „auch wegen der Kasse" zu diesem Kurs, wie sie leicht angesäuert sagt.

Nicht nur von der Mama bekommt Kursleiterin Ulrike Schiele positive Rückmeldungen. „Dass es den Leuten viel besser gehe, dass sie weniger Schmerzen hätten, daher weniger (Schmerz-)Medikamente bräuchten und wieder besser schlafen könnten", zählt Ulrike Schiele die erfreulichen Wirkungen ihrer Übungsstunden auf. Wenn die Leute diese positiven Erfahrungen weitererzählten, sei das die beste Werbung für den Senioren- und Gesundheits-Sport im Verein. Damit haben die (Werbe-)Flyer zwar nicht ausgedient, aber der Verein braucht lange nicht mehr so intensiv die Werbetrommel für seine Kurse zu rühren, wie das früher der Fall war.

So üppig wie beim VfL Neckargartach scheint das Sport-Angebot für Ältere, für Gesundheits- und Reha-Sport allerdings nicht überall zu sein. „Wir wissen, dass die Leute, die hier sind, zum Teil lange gesucht haben. Einer bei der Männer-Gymnastik hat zwei Jahre nach einem solchen Angebot gesucht", erzählt Ulrike Schiele. Zu den medizinischen kommen oft auch soziale Gründe hinzu, die die Menschen zum Gesundheitssport motivieren. In ihrer Gruppe etwa seien fast alle schon verwitwet, da spielten der Kontakt, die Gespräche, der Frohsinn und das gemeinsame Lachen in der Gruppe eine wichtige Rolle. Die Übungsleiterin hat von einer der älteren Damen in den vielen VfL-Gruppen gehört, die gesagt haben soll: „Ich weiß nicht, wie oft ich in der Woche lache, einmal aber ganz bestimmt: am Dienstagmorgen!" Bei ihrem Seniorensport im VfL.

Lizenzausbildung Übungsleiter C „Sport mit Älteren"
Beginn der Ausbildungsreihe 2009/2010

Termine: 12. bis 15. Oktober (Grundlehrgang LG-Nr: 09/098); 2. bis 5. November (LG-Nr: 09/114)
Ort: jeweils Sportschule Ruit
Teilnehmer: Personen ohne ÜL-Lizenz, die sich im „Sport mit Älteren" engagieren und sich eine umfassende Grundlage erarbeiten möchten.
Inhalt: Der WLSB bietet in Kooperation mit mehreren Fachverbänden auch 2009/2010 die „modulare" Lizenzausbildung ÜL C „Sport mit Älteren" an. Inhaltlicher Schwerpunkt ist die Vermittlung allgemeiner Grundlagen für den Sport mit Älteren sowie der Erwerb spezieller Handlungskompetenz in mehreren sportartbezogenen Ausbildungsbausteinen (Details im aktuellen WLSB-Bildungsbrogramm oder im Internet unter www.wlsb.de / Breitensport / Sport mit Älteren).
Teilnahmegebühren: 190 Euro für Grund- und Abschlusslehrgang (inkl. Prüfungsgebühr), und die Wahlmodule der kooperierenden Verbände.
Anmeldung: WLSB-Geschäftsstelle, über Sportfachverbände an WLSB-Geschäftsstelle
Hinweis: Der Abschlusslehrgang findet im 4. Quartal 2010 statt.

Mit Herz und Seele für die Leute da sein

Anderen Vereinen, die ihr Angebot im Gesundheits-, Reha- und Senioren-Bereich erweitern wollen, gibt Ulrike Schiele einen aus ihrer Sicht wichtigen Rat. „Es sollte nicht darum gehen, dass man mehr Leute kriegt. Der Verein sollte schauen, ob es in sein Profil passt", mahnt die Fachfrau. Praktische Tipps hat Ulrike Schiele auch auf Lager: „Aufpassen muss man bei den Abrechnungen. Das ist bei jeder Krankenkasse anders, da kann man gerade am Anfang viel falsch machen."

Eine große Sporthalle sei nicht nötig für den Start in den Gesundheits- und Seniorensport-Bereich, geeignete Übungsleiter wohl. „Die müssen davon überzeugt sein und es nicht machen, um Geld zu verdienen. Das merken die Leute", sagt die engagierte Trainerin und gibt damit ihre eigene und die Motivation ihrer Kolleginnen beim VfL weiter. Sport, Bewegung und das Wohlergehen der Leute stehen ganz klar im Vordergrund: Alle sollen beim VfL Sport machen dürfen, solange sie herkommen können. Und wenn Letzteres aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr funktioniere, springen die Kursleiter auch auf ungewöhnliche Art als „Bewegungsförderer" ein – indem sie etwa Sportgeräte für das Training zu Hause verleihen.

Und da ist ja noch diese wackelige Sache mit dem Labyrinth. „Es ist faszinierend, wenn die Leute auf dem Labyrinth stehen. Sie vergessen dann alles um sich herum und merken gar nicht, wie viel sie in dem Moment für sich tun."

Uwe Kolbusch