

Überblick über Trainingsformen

17. Übungsleitertreffen „Rehasport“ mit 18 Teilnehmern

Dingolfing:

Ausrichter für den 17. Übungsleitertreff „Rehasport“ mit Lizenzverlängerung war wiederum der Bezirk Niederbayern unter der Leitung von Charlotte Dowrtiel. Es hatten sich 18 Teilnehmer in Gottfrieding eingefunden.

Zunächst verschafften sich die Teilnehmer einen Überblick über aktuelle Trainings- und Gymnastikformen im Rehasport, wobei nicht jedem Trend nachzugehen ist, aber auch wissenschaftliche Erkenntnisse und Studien nicht außer acht zu lassen sind.

Deshalb machte sich die Gruppe auf in das nahe gelegene PhysioCenter Dingolfing, um hier mit dem Thema „Training am Gerät“ vertraut zu werden. Dabei ging Tanja Held, Sportwissenschaftlerin und ÜL in Herzsport und Rehasport, in ihrer Präsentation auf die Wirkung des Gerätetrainings ein, dass hier nicht nur Kraftausdauer ein Schwerpunkt ist, sondern neue Zellen entstehen bzw. schlummernde soz. wiedererweckt werden. An den Geräten konnten die Teilnehmer paarweise ein Training absolvieren mit Erklärungen zu den Wirkungsgraden, aber auch dem unfunktionellen Bewegungen, die sich sehr rasch einschleichen. Als Sportwissenschaftlerin, die täglich hier mit Rehapatienten arbeitet, konnte sie wertvolles Wissen vermitteln. Dieses Center besteht erst seit 2 Jahren und ist an die Rehaklinik Mengkofen angegliedert. Die exklusiven Geräte beeindruckten, denn auch bei Geräten ist Qualität sehr wichtig.

Viel zu schnell verfluss die Zeit, um nachmittags zu erproben, wie in einer Turnhalle diese Trainingsmöglichkeiten umgesetzt werden können. Sie stellten fest, dass wir mit unseren vorhandenen Kleingeräten wie Therabänder, Kieselflaschen, Stäben usw. und der Einbeziehung der Hallengeräte wie Kasten, Reck, Langbank, Sprossenwand sehr viel an Trainingsmöglichkeiten verwirklichen lässt.

Paarweise wurde an den Stationen gearbeitet und auch Varianten herausgefunden.

Zur Auflockerung des vollen Programms erfolgte eine spaßige Bewegung nach „Donikkl-Musik“ und ebenso ein Linedance, der in allen Altersstufen und Rehagruppen als Aufwärmteil verwendet werden kann.

Ein paar Informationen in Theorie und Praxis über Dehnungsmöglichkeiten nicht nur von Muskulatur, sondern auch der Nerven weckten schon wieder Neugierde für die nächste Fortbildung des Bezirks im März 2009 in Straubing.

BU: Bürgermeister Gerald Rost und Charlotte Dowrtiel (links) mit den Teilnehmern