

Medieninformation

Innovative Trainingsformen im Rehasport

Das Gesundheitszentrum in Bad Waldliesborn war erneut Tagungsstätte für den Behinderten Sportverband NRW.

14 Fachleute aus NRW mit dem Schwerpunkt Rehasport für Wirbelsäulenerkrankte informierten sich in 8 Unterrichtseinheiten über innovative Trainingsmöglichkeiten im Bereich der Orthopädie.



Unter Leitung von Ulla Schlösser, Referentin des Behinderten Sportverbandes und Therapieleitung des Gesundheitszentrums übten sich die Rehatrainer erstmalig im therapeutischen Klettern.

Schnell wurde deutlich, dass das Training an den Klettermodulen in der Tunhalle des Gesundheitszentrums effektiv und hoch motivierend ist und Rehasportlern mit Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen eine funktionelle Trainingsmöglichkeit bietet.



Das eine gute Bewegungskoordination dazu beiträgt, Bewegungen ökonomisch und wirbelsäulenschonend auszuführen, erfuhren alle Teilnehmer beim Einsatz von Flexibar und MFT Disc.

Um Bewegungsabläufe zu optimieren, simulierten die Rehatrainer Bewegungsabläufe aus verschiedenen Sportarten.

Auf der MFT Disc stehend wurden Vor- und Rückhandschläge im Tennis, Putten des Golfballes, Handballwürfe und Fußballschüsse uvm. trainiert.



Aquacycling stand als Abschluss im Thermalsolebad auf dem Programm.

Eine ganz neue Bewegungserfahrung für die erfahrenen Trainer, denn zuvor hatte noch niemand von ihnen dieses Gerät genutzt.

Auch hier waren sich die Trainer einig, dass der Einsatz der Wasserräder, den ganzen Körper beansprucht und neue Möglichkeiten im Training für Menschen mit Wirbelsäulenproblematik bietet.

Mit neuen Bewegungserfahrungen und dem Wunsch, die einzelnen Themen in Zukunft noch weiter zu vertiefen um diese in ihren Rehasportgruppen zum Einsatz zu bringen, verließ die Trainerschar Bad Waldliesborn.

Informationen:

Gesundheitszentrum in Bad Waldliesborn GmbH

Birgit Tappe, Sekretariat Betriebsleitung

Quellenstr. 60

59556 Lippstadt

Tel: 02941 – 800 1208

E-Mail: birgit.tappe@bad-waldliesborn.de