

# Für Reha-Sport gibt es eine Warteliste

Verein erfreut über positive Entwicklung

**LÜDENSCHIED** ■ Informationen über die Interventionsgebiete, eine Rückschau über das vergangene Jahr und einen Ausblick auf die geplanten Aktivitäten waren die Themenschwerpunkte bei der Jahreshauptversammlung des Gesundheitszentrums Hellersen – ein Verein für Gesundheitsförderung durch Bewegung, Sport und Ernährung in der Sportklinik Hellersen.

Die Entwicklung des Vereins sei sehr positiv, fasste der erste Vorsitzende Wolfgang Rummeld am Mittwochnachmittag im Konferenzraum des Sport-Casinos zusammen.

Ein wichtiges Handlungsfeld ist der Rehabilitationssport. Rund 700 Teilnehmer besuchen derzeit wöchentlich etwa 35 Kurse. Aufgrund der regen Nachfrage – gut 150 Personen stehen auf einer Warteliste – sei beabsichtigt, das Angebot in diesem Jahr weiter auszubauen, so Schriftführer Stefan Krakor. Weiterer Themenschwerpunkt: Der Präventionssport. Hier wurde das Marathon-Projekt „in sechs Monaten von Jogger zum Marathon-Läufer“ vorgestellt. Auch das Individuelle Gesundheitstraining (IGT) soll weiter ausgebaut werden. Der Schwerpunkt liege hier beim Aufbautraining für Sportler nach Sportverletzungen und für Sportler als Ergänzungstraining. Das „Integrative-Bewegungs-Konzept“ (IBK) sei im letzten Jahr erstmals – und

laut Stefan Krakor bislang leider einmalig – durchgeführt worden. Die multimodale Schmerztherapie, die bislang nur stationäre Patienten in Anspruch nehmen konnten, soll im nächsten Jahr auch im Rahmen des Rehasports angeboten werden. Dr. med. Ernst Jakob informierte über das Mobile Rad-Labor. Dieses Angebot richtet sich an Radfahrer und beinhaltet sportmedizinische und leistungsdiagnostische Untersuchungen zur Optimierung des Trainings. Im letzten Jahr fanden Übungsleiterseminare sowie Gesundheitsforen und –tage statt, die auf reges Interesse stießen. Für den 26. April ist ein Gesundheitsforum mit Dr. Peter Rosenthal zum Thema „Stress und Bewegung“ geplant. Am 22. September findet ein Gesundheitstag mit dem Themenschwerpunkt „Rückenschmerz“ statt. Übungsleiterseminare sind am 23./24. Juni (Rückenschmerz,) sowie am 29./30. September (Sport mit TEP) geplant. Auch die betriebliche Gesundheitsförderung soll verstärkt in Angriff genommen werden. Hier wurde ein interdisziplinäres Netzwerk mit der Sportklinik, den Märkischen Reha-Kliniken und externen Anbietern wie Vereinen aufgebaut. Die finanzielle Entwicklung des Vereins erläuterte Schatzmeister Dirk Dollenkamp. Vorstandswahlen standen turnusgemäß nicht an, der Vorstand wurde einstimmig entlastet.

■ CG



Im kleinen Kreis fand am Mittwochnachmittag die Jahreshauptversammlung des Gesundheitszentrums Hellersen statt. ■ Foto: CG