

KOMMENTAR

Caroline Scholl ist beeindruckt von den „Hockerdamen“

Beweglich bleiben

Häufig hört man den Satz: „Ich Bewegung mich doch genug“. Doch Bewegung ist nicht gleich Bewegung. Im Alltag kommt man durchaus ins Schwitzen. Allerdings sind die Bewegungsabläufe oft einseitig. Um die Beweglichkeit zu erhalten, müssen auch die Muskeln trainiert werden, die nicht immer aktiviert werden – von Koordinations- und Reaktionsübungen ganz zu schweigen.

Wenn die Ketzen auf dem Geburtstagskuchen schon ein wenig mehr Platz brauchen und es eine alters- oder krankheitsbedingte Einschränkung gibt, sind viele zurückhaltend und akzeptieren die Situation – „das kann ich halt nicht mehr“. Aber verloren geglaubte Beweglichkeit kann man sich zurückholen – zumindest teilweise. Deshalb „Chapeau“ vor den Damen, die mittwochs, teils bewegungseingeschränkt mit Gehhilfen, in die TSG-Halle kommen, um sich selbst, ihrem Körper und Geist, etwas Gutes zu tun. Wo ein Wille ist, ist ein Weg, selbst wenn jener zur TSG-Halle noch nicht barrierefrei ist.

TSG: Bei der Hocker-Gymnastik steht Bewegung, Koordination und Spaß im Mittelpunkt / Birgit Stammel leitet das Angebot der Sparte Gesundheitsport

„Jeder macht so gut mit, wie er kann“

Von unserer Mitarbeiterin
Caroline Scholl

KETSCH. Die TSG-Halle ist am Mittwochvormittag der Treffpunkt von aktiven Frauen, die wissen, dass Bewegung nicht nur gesundheitsförderlich ist, sondern in einer Gruppe besonders viel Spaß macht. Birgit Stammel, Sportgymnastiklehrerin mit der Zusatzausbildung für Rehasport, hat vor drei Jahren das vielfältige Angebot der TSG um die Hocker- oder Sitzgymnastik erweitert und leitet die Gruppe mit Herz und Engagement. „Die Gruppe ist nicht rein für Frauen gedacht, obwohl aktuell nur Frauen teilnehmen und es wäre schön, wenn sich auch Männer finden würden, die uns hier bereichern“, erklärt die sympathische Ketscherin.

Teilnehmen könne jeder, der Freude an der Bewegung hat und eine Verordnung zum Reha-Sport vom Arzt habe. Ohne Verordnung sei die Teilnahme gegen eine geringe Gebühr möglich und das Angebot ist auch geeignet für Rollatorfahrer, oder Leute, die nach einer Operation, vielleicht von Hüfte oder Knie, wieder etwas Sport machen möchten. Die Frauen, die aktuell teilnehmen, sind alle 70 Jahre plus und kamen hochmotiviert teils mit Rollatoren und Gehstock an. „Ich freue mich jede Woche auf diesen Termin, denn hier bewegt man sich gezielt



Sportgymnastik- und Reha-Sport-Lehrerin Birgit Stammel (5. von l.) sorgt bei der Hockergymnastik für Spaß an der Bewegung mit Koordinations- und Reaktionsübungen – jeder macht mit, wie es nach eigenem Wohlbefinden gut tut. BILD: SCHOLL

und am Stück, das ist zuhause oft nicht der Fall. Viele denken, wenn sie daheim ihre Alltagsaktivitäten tun, wäre das genug Bewegung, aber da bewegt man eben nicht alles“, erklärt Helene Jünger, eine der Teilnehmerinnen.

Auch Renate Feuerstein ist mit 88 Jahren noch lange nicht bewegungsfaul. „Ich mache hier seit drei Jahren mit und in der Gruppe kann man sich nur wohlfühlen. Jeder macht so gut mit, wie er kann, denn es gibt nichts Schlimmeres für den Körper als gar nichts zu tun.“

Und schon geht es los in der Halle: Teils auf Stühlen mit Lehne oder

auf Hockern, je nach eigener Stabilität und persönlichem Wohlbefinden, nehmen die Damen im Kreis ihre Plätze ein. Birgit Stammel verteilt Gymnastikbälle und ein Training, welches auch zahlreiche Koordinationsübungen, wie beispielsweise unterschiedliche Bewegungsabläufe von Händen und Füßen zur gleichen Zeit, beinhaltet, beginnt.

Die Sitzsituation im Kreis bietet die Gelegenheit, sich miteinander auszutauschen, und es wird viel gelacht. „Hier geht es immer lustig zu, aber es ist auch anspruchsvoll. Ich bin nach einer Operation froh hier wieder Gelegenheit zu haben, mich

komplett durchzubewegen, und ich bin richtig stolz auf die Birgit, die das unglaublich toll hier durchführt“, betonte Rosemarie Stammel, die Schwiegermama der Trainerin.

„Jedes Mal werdet ihr besser“ Einige Reaktionsübungen stehen auch auf dem Programm und so fliegen die Gymnastikbälle auch mal von Teilnehmerin zu Teilnehmerin und Birgit Stammel lobt die Geschicklichkeit: „Seht ihr, jedes Mal werdet ihr besser und jeder macht was geht, da dürft ihr ruhig auf euch selbst hören.“ Alle sieben Frauen hielten während der Übungsstunde

sehr gut mit. Gisela Bischoff prellte den Ball nach links und Rosemarie Grambow fing ihn ohne Schwierigkeiten auf. Irene Oswald kreiste geschickt den Ball mit ihren Füßen und schwang dabei ihre Arme links und rechts neben dem Körper. Das Miteinander in der Gruppe ist schön, man spürt die Freude an der gemeinsamen Zeit. Auf Trinkpausen achtet Birgit Stammel während des einstündigen Trainings natürlich auch, denn dies ist wichtig, wenn man sich bewegt.

„Das tut gut“, bemerkte Margot Müller, als das Dehnen und Strecken am Ende der Übungsstunde anstand. „Es wäre schön, wenn sich unsere Gruppe noch vergrößern würde und jeder, der es einfach mal ausprobieren möchte ist sehr herzlich willkommen“, erklärte die 59-jährige Trainerin. Und wenn am Eingang der TSG-Halle noch eine Rampe installiert würde, wäre dies sicher noch ein weiteres Plus für die Rollatorfahrer, aber bis dahin hilft Birgit Stammel allen Teilnehmern bei den drei Stufen beim Kommen und Gehen natürlich sehr gerne.

Die Hockergymnastik findet jeden Mittwoch von 9.30 bis 10.30 in der TSG-Halle statt – nächster Termin ist am 6. November

► **Kommentar**

ANZEIGE

Alles an (m)einem Ort

Ihre Fachgeschäfte und Spezialisten!

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG

Wieder im Programm:

Wildschwein-Krakauer

Wildschwein-Bratwurst

aus heimischer Jagd.

68775 KETSCH
Schwetzinger Str. 36
☎ 0 62 02/6 16 84

Jürgen Stang
Böttgerstr. 12
68775 Ketsch
tel 06 202 94 54 60
fax 06 202 94 54 61
mobil 01 60 6621344

www.kurpfalz-reisen.de
stang-reisen@t-online.de

Sie haben noch nichts vor zum Jahreswechsel

Feiern Sie mit uns im Schwarzwald

seit über 25 Jahren

Manfred Hirsch
HEIZUNGS-SERVICE

erneuern | warten | instandhalten

Brühler Str. 1 | 68775 Ketsch
Tel.: 06202-6 20 26

Pflegedienst Tagespflege onnschein

Der Mensch im Mittelpunkt

- Häusliche Kranken- u. Altenpflege
- Behandlungspflege
- Tagespflege
- Verhinderungspflege
- Nachtpflege
- Intensivpflege 24h
- Zusatzbetreuung
- Qualitätskontrollen bei Pflegestufe
- MDK Begleitung zur Einstufung der Pflege
- Schulung und Beratung von Angehörigen zur Einstufung der Pflegestufe

Schwetzinger Str. 23 • 68775 Ketsch
Tel. 06202 / 97 02 - 402
www.ambulante-pflege-ketsch.de

„Wenn es mir schlecht geht, gehe ich nicht in die Apotheke, sondern zu meinem Buchhändler“ (Philipp Djian)

Wir erwarten Sie

Buch & Manufakturwaren
bei Michelfelders

14. November ab 17 Uhr beim **Weihnachtszauber** im **Kosmetikstudio Kalinowicz**

21. November „Geschichte(n) zum Thema Whisky“ mit einem **AUSVERKAUFT Whisky-Tasting** unter der Anleitung der **Firma Futterer**

Mehr unter www.buch-manufakturwaren.de
Buch & Manufakturwaren
Hockenheimer Straße 34
68775 Ketsch
Telefon: 06202 1263060

Kfz - Reparatur RIES GmbH

Autoreparatur-Zweirad-Fachbetrieb
Service ist unsere Stärke

Karlsruherstr. 114
68775 Ketsch
06202 / 692144
06202 / 692145
buero@ries-autowerkstatt.de
www.ries-autowerkstatt.de

HOBBYMARKT ALTRICHTER

Inh.: Gisela Schäfer, Elke Teichmann

Der Treffpunkt für alle Kreativen

68775 Ketsch | Heidelberger Straße 24a | Telefon 0 62 02/6 19 72
www.hobbymarkt-altrichter.de

Heinrich Burkhardt GmbH
Sanitärtechnik 25 Jahre

Wasserinstallation, Badsanierung, Reparaturen und Duschkabinenmontage

Büro: Plankstadter Str. 5
Werkstatt: Durlacher Str. 10
68775 Ketsch

Telefon: 06202 / 60 93 16
Fax: 06202 / 60 93 17
E-Mail: Heinrich.Burkhardt@web.de

SEIT ÜBER 35 JAHREN

MUMMERT
Haus-, Hof- und Garten-Service

Inh. Wolfgang Chmielorz

Pflasterarbeiten • Kanalarbeiten • Kellerwandrockenlegung
Abrissarbeiten • Baumfällarbeiten • Gartengestaltung
Zaun- und Zisternebau • Containerdienst

Anhalter Str. 1 • 68775 Ketsch
06202 - 64 46 9
www.dm-ketsch.de

WUDY ROLLÄDEN
Fenster + Sonnenschutz

Fenster | Rollläden
Markisen | Jalousien
Rolltore | Haustüren
Smart-Home
Innenbeschattungen

Hockenheimer Str. 50, 68775 Ketsch
Tel.: 06202 692400
www.wudy-rolllaeden.de

