

## Beweglich halten, was noch geht



Tina Schick leitet die Übungsstunden im Berufskolleg, mit denen die Teilnehmer ihre rheumageplagten Gelenke beweglich halten wollen. Foto: Jochen Weissert

**Waldenburg** - "Bewegung ist alles im Leben und gehen lassen darf man sich nicht." Karl Ilshöfer weiß, wovon er spricht. Seit 27 Jahren macht der Garnberger sporttherapeutische Übungen, um seine rheumageplagten Gelenke beweglich zu halten. Allerdings nicht allein, sondern in der Ortho-Sport-Gruppe am Berufskolleg Waldenburg. "Das ist motivierender", erklärt der 80-Jährige.

### Unikat

Ortho-Sport ist in Hohenlohe nur eines von vielen sporttherapeutischen Angeboten zur Mobilisierung und Kräftigung bei Knie-, Hüft- und Schulterleiden. Als "trockene" Sporthallenversion in einer Domäne, in der sonst weitgehend auf Wassergymnastik gesetzt wird, ist es jedoch im Kreis ein Unikat geblieben. Geleitet wird die 1983 gegründete Gruppe seit 15 Jahren von der Sporttherapeutin Tina Schick. Von ihrem Wissen profitieren nicht nur die zehn teilnehmenden Rheumapatienten, sondern auch Sporttherapiestudenten des Berufskollegs. Nach dreimaligem Zuschauen darf jeder eine Lehrübung abhalten.

In ihren Übungsstunden verfolgt Tina Schick ein festes Konzept. "Ziel ist es, all das, was noch beweglich ist, durch zu bewegen, damit es das auch in Zukunft bleibt. Außerdem wollen wir auch Folgeerscheinungen entgegenwirken", erklärt die 39-Jährige und nennt als solche Beeinträchtigungen von Reaktionsvermögen, Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit. Oft lässt sich alles zusammen innerhalb ein und derselben Übung trainieren. An diesem Montagabend sitzen die Teilnehmer auf Pezzibällen im Kreis. Zunächst gilt es, das Becken abwechselnd nach vorn, hinten, rechts und links zu verlagern und dabei das Gleichgewicht zu halten. Anschließend wird die Aufgabe wiederholt. Allerdings muss jetzt ein kleiner Gymnastikball über den Kopf gehoben werden. "So wird der Rücken durchgestreckt und die Gleichgewichtsfähigkeit stärker angeregt", erklärt Schick.

### Ballspiel

Da zum Erfolg auch Spaß gehört, stehen bei Ortho-Sport regelmäßig Spiele auf dem Programm. "Zu Beginn der WM haben wir Fußball gespielt in vereinfachter Form. Da sind die Männer regelrecht außer Rand und Band geraten", erinnert sich Schick lachend. Ähnliches offenbart sich an diesem Tag beim Völkerball. Da muss die Leiterin bei so manchem Teilnehmer zu gemäßigerem Spiel und Rücksicht auf die neue Hüfte anhalten.

### Positives Urteil

Zu Ortho-Sport gehen die Mitglieder dennoch in erster Linie für die Bewegungsgymnastik. "Es tut uns einfach gut. Wenn man mal eine Woche nicht hingehet, spürt man es gleich", meint die 75-jährige Annemarie Kraaz. Und Hans Dohmeyer aus Cappel sagt, er könne in seinem Garten noch Arbeiten verrichten, die er sich sonst vielleicht nicht mehr zutrauen würde. Ein insgesamt positives Urteil fällt auch Karl Ilshöfer: "Spaß wäre zuviel gesagt, aber aus Gesundheitsgründen ist es auf jeden Fall gut."