

Mitteldeutsche Zeitung, 19.04.2010

# Heimisches Sofa ist kein Garant fürs Wohlbefinden

Rehabilitations-Sportgruppe des SV Lok Aschersleben trifft sich dreimal in der Woche im Ballhaus.

**ASCHERSLEBEN/MZ** - Seit Herbst 2007 existiert im Rahmen des Rehabilitationssport-Angebots des SV Lok Aschersleben die Sportgruppe „Stütz- und Bewegungsapparat“. Dabei kooperiert der SV Lok sehr eng mit dem Klinikum Aschersleben-Staßfurt und dem Sport- und Freizeitzentrum Ballhaus, berichtet Detlef Frank von der Abteilung Gesundheits- und Rehabilitationssport. Mittlerweile trainieren montags, dienstags und donnerstags unter Anleitung von zertifizierten Übungsleitern etwa 60 Mitglieder unterschiedlichen Alters zielgerichtet gegen ihre Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme. Die Hauptinhalte der Übungsstunden sind Training von Körperwahrnehmung, koordinativer Fähigkeiten, Kraft, aber auch Dehnung sowie Entspannung zählen ebenso dazu.

Die Teilnehmer haben in der Vergangenheit lernen müssen, dass die Spritze oder die Pille des Arztes oft nicht ausreichen, um eine dauerhafte Beschwerdefreiheit zu gewährleisten und das heimische Sofa kein Garant für allgemeines Wohlbefinden ist. Bewegung ist hier die Devise. Aber dass nicht nur körperliches Training für



**Verschiedene Positionen des Körpers sollen solange wie möglich gehalten werden.**

FOTO: PRIVAT

eine Beschwerdefreiheit wichtig ist, sondern auch das Wissen um das „wie“, konnten die Mitglieder der Sportgruppe erfahren, als sie sich jüngst im Ballhaus trafen. Begonnen wurde mit einem Test der Rumpfmuskulatur, bei dem jeder sich selbst ein Bild seiner eigenen Leistungsfähigkeit machen konnte, denn sie ist eine wichtige Grundlage unter anderem für die Funktionen und den Schutz der Gelenke. So sollten drei verschiedene Positionen des Körpers über eine

maximal mögliche Zeit gehalten werden. Auch beim Laufen im Sand der Beachhalle des Ballhauses konnten sich die Reha-Sportler von einer besonderen Art des Barfußlaufens überzeugen. Zum theoretischen Teil trafen sich die Teilnehmer der Sportgruppe mit den Übungsleitern und der betreuenden Fachärztin Dr. Leuschner zum Erfahrungsaustausch.

Interessierte Patienten können sich unter [www.lok-aschersleben.de](http://www.lok-aschersleben.de) über die Angebote des SV Lok informieren.