

Senioren in Bewegung

HASSLOCH: Das Theodor-Friedrich-Haus ist seit Anfang 2018 Mitglied des örtlichen Kneipp-Vereins und kann dessen Angebote sogar im eigenen Haus nutzen. Die neue Zusammenarbeit ist für beide Seiten so zufriedenstellend, dass sie fortgeführt und um neue Angebote erweitert werden soll.

VON HILFEGARD JANSSEN-MÖLLER

Um die zehn Bewohnerinnen und Bewohner des Haßlocher Altenhilfezentrums Theodor-Friedrich-Haus sitzen einmal in der Woche im Stuhlkreis und bewegen sich beim Smovey-Kurs. Das ist das erste Angebot, das der Haßlocher Kneipp-Verein für die Bewohner des Seniorenheims veranstaltet.

Smoveys sind mit Kugeln gefüllte Kunststoffschläuche. Werden sie bewegt, geraten die Kugeln in Schwingung, und diese Vibration trägt dazu bei, neben der Beweglichkeit auch die Tiefenmuskulatur zu trainieren, die Durchblutung und die Hirnaktivität zu fördern. Die Teilnehmer können die Smoveys in den Händen halten und damit schwingen.

Leise sind die Kugeln zu hören. „Ein gutes Zeichen dafür, dass Sie alles richtig machen“, ermuntert die Kursleiterin Sabine Kolberg-Krill die Senioren. Die Wirkung spüren die Teilnehmer sofort, denn „das kribbelt in den Armen“, wie sie berichten. Die Smoveys lassen sich für verschiedene andere Übungen auch an den Oberkörper drücken, beispielsweise um beim Balance-Training den Gleichgewichtssinn zu unterstützen, was wiederum der Sturz-Prophylaxe dient.

Erfunden hat die Smoveys übrigens ein an Parkinson erkrankter Tennisspieler, Johann „Salzbans“ Salzwimmer.

Christine Vocke, Einrichtungsleiterin des Theodor-Friedrich-Hauses, und Marion Gryger, Vorsitzende des Kneipp-Vereins Haßloch, sind im Gespräch mit der RHEINPFALZ sehr erfreut über die gute Resonanz, auf die das Kneipp-Angebot bei den Bewohnern stößt.

„Die Bewohner nehmen die Angebote gern an“, sagt Christine Vocke.

Auch Oliver Nentwig vom Sozialen Dienst ist angetan davon. „Wir bekommen von Anfang an sehr positive Rückmeldungen von den Bewohnern“, sagt er. Spürbar verbessert habe sich bei den Teilnehmern längerfristig beispielsweise die Feinmotorik. Vor allem aber motiviere der Kurs auch Bewohner, die sonst lieber für sich bleiben, in einer Gruppe mitzumachen. „Erstaunlich ist vor allem auch der hohe Anteil von teilnehmenden Männern daran und von über 90-Jährigen.“ Sogar andere Einrichtungen hätten sich schon nach dem Angebot erkundigt.



Mit Smovey-Ringen: Kursleiterin Sabine Kolberg-Krill (links) und Elisabeth Hauck.

FOTO: FRIE/MENTWIG



Sie arbeiten jetzt eng zusammen: (von links) Einrichtungsleiterin Christine Vocke vom Theodor-Friedrich-Haus, Marion Gryger vom Kneipp-Verein und Oliver Nentwig vom Sozialen Dienst.

FOTO: HJM

„Die Kurse des Kneipp-Vereins sind tatsächlich etwas Besonderes“, lobt Christine Vocke, „die Zusammenarbeit mit dem Verein ist ein Geschenk für uns.“ Gemeinsam mit Marion Gryger haben bereits Überlegungen zu einer Erweiterung des Angebots des Kneipp-Vereins in der Senioreneinrichtung begonnen. Da böte sich beispielsweise eine „Klangreise im Sitzen an“, schlägt Marion Gryger vor, denn die Beschäftigung mit Klangschalen, in Verbindung mit Atem- und Bewegungsübungen, kann für Entspannung sorgen.

Die Bewohner des Theodor-Friedrich-Hauses sind auch eingeladen, im

Sommer das Kneipp-Becken auf dem Gelände des Tennisvereins Rot-Weiß zu nutzen. Als Alternative für die weniger Beweglichen könnte sich Marion Gryger vorstellen, im Theodor-Friedrich-Haus von einem Heilpraktiker eine Einführung in die Kneipp'schen Wasseranwendungen anbieten zu lassen. „Armbäder beispielsweise können viele auch selbst machen.“

Testweise könnte Lach-Yoga ausprobiert werden. Das sei unter anderem gut fürs Immunsystem, sagt Marion Gryger.

Alle Kurse, die für die alten Menschen geeignet sind, stammen im Üb-

rigen aus dem großen regulären Angebot des Haßlocher Kneipp-Vereins, das alle Interessenten wahrnehmen können. Dazu zählen auch die regelmäßigen Spielabende, für die der Kneipp-Verein die Räumlichkeiten des Theodor-Friedrich-Hauses nutzen kann.

Hier soll übrigens auch am 11. Mai 2019 das 40-jährige Bestehen des Kneipp-Vereins Haßloch gefeiert werden.

NOCH FRAGEN?

Weitere Informationen im Internet auf der Homepage des Vereins www.kneipp-verein-hassloch.de.