

Eine ideale Gelegenheit, fit zu bleiben

TuS Lotte bietet ab April Rehasport an – Trainerin hat sich fortgebildet



Vorstellung: Rehasport steigert die Lebensqualität, sagen Ute Kemper und Bruno Diesel. Foto: Ursula Holtgrewe

gre **LOTTE**. Ab April erweitert der TuS Lotte sein Angebot: Neu im Programm ist dann Rehasport, den Ärzte per Rezept verordnen. Übungsleiterin ist die Physiotherapeutin Ute Kemper. Das Zertifikat dafür erhielt sie jüngst beim Behindertensportbund Nordrhein-Westfalen.

„Unser Angebot erstreckt sich über achtzehn Monate und beinhaltet 50 Übungsstunden“, erklärt Ute Kemper. Erforderlich sei die Zustimmung der Ärzte, dass die Patienten mitmachen dürfen. Abgerechnet werde mit der Krankenkasse. Eine TuS-Vereinsmitgliedschaft müsse nicht erfolgen.

Der Vorsitzende Bruno Diesel freut sich über die Qualifizierung und die daraus hervorgehende Angebotserweiterung der beliebten Trainerin. Sie blickt auf langjährige Erfahrungen zurück, denn sie leitet im Verein seit acht Jahren die Stepp-, Fitness- und Seniorengruppe. „Nun haben wir ein neues Angebot, das in Alt-Lotte bislang fehlt. Ich meine, als Verein haben wir auch die soziale Aufgabe, Derartiges im Ort anzubieten“, sagt Diesel.

Eine lange Liste führt Ute Kemper auf, wenn es darum geht, zu erläutern, für wen Rehasport eine ideale Gele-

genheit ist, fit zu bleiben. Dieser Sport wendet sich an Menschen mit orthopädischen Erkrankungen, Osteoporose, Rheuma, degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen, Bandscheibenvorfällen, Gelenkersatz und anderen Diagnosen. „Auch die Arthrose will bewegt werden“, sagt die erfahrene Physiotherapeutin. „Der Spaß in der Gruppe ist mir wichtig, und dass die Patienten verinnerlichen, dass sie eigenverantwortlich handeln und ihnen die eigene Gesundheit etwas wert sein sollte.“

„Wir arbeiten nicht an großen Geräten wie in einer Muckibude, sondern mit Han-

teln, Thera-Bändern, Bällen, Gymnastik- und Flexistäben“, erklärt sie. Geschicklichkeitsspiele gehörten ebenfalls zum Rehasport. Schwerpunkt sei beispielsweise die Förderung von Ausdauer, Kraft, Koordination, Flexibilität und Beweglichkeit. Das erhalte Lebensqualität und Lebensfreude.

Vorgesehen ist, dass der TuS-Rehasport im April in der Gymnastikhalle bei der Solartechnics-Arena starten kann, und zwar mittwochs, 9.30 bis 10.30 Uhr.

Anmeldung und Info bei Ute Kemper unter der Telefonnummer 05456/238.