

„Eine tolle Erfahrung“

BEWEGUNGSPROJEKT / Die Anvertrauten der Behindertenhilfe turnen wieder. Die Sportunion Stockerau finanziert das Projekt.

VON KATRIN BERGER

STOCKERAU / Seit zweieinhalb Jahren gibt es für die Anvertrauten der Behindertenhilfe wöchentliche Bewegungseinheiten in Oberrohrbach. Finanziert wird dieses Projekt von der Sportunion Stockerau.

Nach der Sommerpause hat die Bewegungssaison im Turnsaal der Behindertenhilfe wieder begonnen. Maria Kleiner leitet von Beginn an die Stunden: „Je-

des Mal, wenn ich heimfahre, denke ich mir, das ist toll, was wir heute wieder zusammengebracht haben.“

Bewegung durchbricht den Trott des Alltags

Für die Menschen mit Behinderung ist die regelmäßige Turnstunde eine willkommene Abwechslung zum Alltag, in dem sich oft ein Trott bemerkbar macht. „Wir machen einmal ganz etwas Anderes. Wir bewe-

gen uns in alle Richtungen und denken in alle Richtungen.“ Das Turnen ist freiwillig. Gemeinsam mit einem Betreuer nehmen jede Woche zwischen 15 und 20 Anvertraute teil. Kleiner leitet auch „normale“ Turneinheiten, Unterschiede gibt es: „Die Anvertrauten können sich so freuen! Sie sind offener und mit viel Eifer dabei.“

Mit Bällen und Reissäcken spielen die Turnerinnen und Turner Schupfspiele, mit Sitzgymnastik wird das aufrechte Sitzen trainiert. „Tanz muss immer dabei sein“, erzählt die Sportunion-Trainerin. In der Turnstunde wird Geschicklichkeit gefördert und das Bewusstsein für den eigenen Körper gestärkt.

Jeder macht so gut mit, wie er kann, und wer Hilfe braucht, sucht sich einen Partner. „Anfang habe ich nachgedacht, wie ich es angehen soll“, beschreibt Maria Kleiner, für sie ist das Projekt „eine tolle Erfahrung“. „Man muss die Leute auf dem Punkt abholen, wo sie stehen, die Menschen so annehmen, wie sie sind.“

GESUNDHEITSTAG

Einen Einblick in eine Turnstunde gibt es am 27.11. beim „Männergesundestag“ der NÖGKK im Z2000 um 11.15 Uhr.



Drahtseilakt: Karin und Isabella.



Freude an der Bewegung und locker werden: Stefan, Manuel, Doris (vorne), Angela, Franz, Martina, Isabella, Birgit, Andrea, Martina (Mitte), Trainerin Maria, Thomas, Hannelore, Karin und Betreuer Richard (hinten).

FOTOS: ZVG

Schwanger ohne Schmerz

INFORMIERT / Die NÖGKK lud zum Vortrag „Schmerzen, was tun?“. Sport, Geburtsvorbereitung, entspannt bleiben.

STOCKERAU / Wer eine Schwangerschaft relativ entspannt erleben kann, hat weniger Schmerzen - dies war das Fazit beim Schmerz-Vortrag.

Schwangerschaftsbeschwerden können durch unbewusste Ängste, Sorgen oder Probleme in der Partnerschaft verstärkt werden. Die meisten Schwangeren kämpfen mit Rückenbeschwerden. Die beste Vorbeugung da-

gegen ist jegliche sportliche Betätigung, korrekte Körperhaltung und das Tragen von flachen Schuhen, um Hohlkreuzbildung zu vermeiden. Massagen, Wärme sowie Schwimmen wirken meist schmerzlindernd. Wichtig ist auch der Geburtsvorbereitungskurs. Durch die Lockerungsgymnastik und Atemübungen entspannt sich die Patientin und hat auch weniger Schmerzen.



NÖGKK-Servicecenter-Leiter Bernhard Rauner, Elke Geiter und OA Dr. Martin Leutner informieren Schwangere.

FOTO: ZVG