

RehaSport beim TSV WaWa

Interview mit Übungsleiter und Ansprechpartner Jannik Wißfeld

TSV: Hallo Jannik, seit Februar 2017 bieten wir beim TSV nun RehaSport an. Wie läuft es?

Jannik: Es läuft richtig gut. Wir haben mittlerweile drei Kurse, die alle sehr gut besucht sind und wir stecken in den Planungen für neue Gruppen.

TSV: Gut besucht? Was heißt das genau?

Jannik: Wir schauen, dass die Zahl der Aktiven in einer Gruppe nicht höher als 15 ist, damit gewährleistet ist, dass alle Teilnehmer genug Platz haben und dass der Übungsleiter sich auch perfekt um alle Teilnehmer kümmern kann. Diese Anzahl haben wir bei den beiden Kursen vormittags nun erreicht.

TSV: Wann und wo finden die Kurse statt?

Jannik: Derzeit haben wir zwei Kurse dienstagsmorgens und einen Kurs donnerstagnachmittags. Da wir für unsere neuen Teilnehmer auch einen Kurs an einem Vormittag anbieten möchten, wird es einen neuen Kurs am Mittwochvormittag geben. Die Kurse finden alle im Sportpark Laerheide statt. Dort haben wir einen gemütlichen Kursraum und das nötige Material.

TSV: Was kann man sich eigentlich genau unter RehaSport vorstellen?

Jannik: Das primäre Ziel von RehaSport ist, dass es den Teilnehmern besser geht. In jeder Gruppe befinden sich Teilnehmer mit ganz unterschiedlichen Krankheitsbildern. Durch abwechslungsreiche Übungsstunden und verschiedene Schwerpunkte können wir dieses Ziel auch durchweg erreichen, so zumindest die Rückmeldung der Teilnehmer. Neben Beweglichkeitsübungen stehen Muskelaufbau, Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer auf dem Programm. Wichtig ist natürlich auch, dass der Spaß nicht zu kurz kommt, aber das wird nicht passieren.

TSV: Wer kann denn überhaupt teilnehmen und was kostet ein Kurs?

Jannik: Teilnehmen kann zunächst mal Jeder, egal wie alt und egal wie fit. Unsere Gruppen sind aktuell auch sehr bunt gemischt. Die Teilnehmer brauchen lediglich eine Verordnung vom Hausarzt, welche von der Krankenkasse genehmigt werden muss. Die Kosten werden dann vollständig von der Kasse übernommen.

TSV: Und wer leitet die Kurse?

Jannik: Unser RehaSport-Team besteht aus Birgit Dasbach und mir. Wir haben 2016 unsere Rehasport-B-Lizenz absolviert und sind beide seit Februar mit dabei.

TSV: Bei wem können sich Interessenten melden?

Jannik: Wer Interesse an RehaSport hat, darf sich gerne in unserer Geschäftsstelle bei Alexandra Töpfer oder bei mir melden, Telefon: 02836-85470 oder E-Mail: info@tsv-wawa.de.

TSV: Danke für das kurze Interview und weiterhin viel Erfolg!

Jannik: Danke auch. Wir würden uns freuen, wenn wir stetig neue Teilnehmer in unseren Kursen begrüßen dürfen.