

Spaß an Bewegung und Begegnungen

Nach einer Schnupperphase hat sich die Wieslocher „Sportgruppe 60 plus“ etabliert – Kurse richten sich vor allem an Demenzzranke

Von Hans-Dieter Siegfried

Wiesloch. Im Vorjahr wurden erste Schnupperkurse veranstaltet, jetzt hat sich die „Sportgruppe 60 plus“ etabliert und es werden alle 14 Tage Übungseinheiten in der Kreissporthalle angeboten. Das Besondere: Mitmachen können gerade auch Menschen, die unter Demenz leiden. Entstanden ist die Aktion auf Initiative der Institution „Demenzfreundliches Wiesloch“ und mit dem Betreuungsdienst „Lucky Fellows“ von Jutta Wallenwein wurde ein passender Partner gefunden. Nach dem Test im Vorjahr hat sich seit Januar eine Gruppe zusammengesetzt, die in eineinhalb Stunden in lockerem Rahmen trainiert wird. „Im Mittelpunkt steht Spaß an Bewegung, aber auch die Begegnung von Menschen: Jene, die an der Krankheit leiden, mit Gleichaltrigen, die davon nicht betroffen sind“, betonte Wallenwein. Es gehe vor allem darum, gegenseitiges Verständnis aufzubringen und in einer lockeren Atmosphäre Spaß zu haben und gleichzeitig etwas für den Körper zu tun.

Los geht es immer mit einer ausführlichen Aufwärmphase, ehe verschiedene Aktivitäten auf dem Programm stehen. So etwa Rock n Roll im Sitzen, das „Surfbrett“ am Strand und die Bewegungen zu „Dancing Queen“. Stets sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit viel Freude dabei. Ausdauer und Geschicklichkeit sind altersgemäß gefordert, immer unterstützt von dem vierköpfigen Team der „Lucky Fellows“.

All dies geschieht mit musikalischer Begleitung, es werden Schlager aus alten Tagen eingespielt. Auch die mannschaftliche Geschlossenheit ist Thema. So werden zwei Teams gebildet, die mit einem Ball in einen „Wettkampf“ antreten. „Ziel ist es, die Reaktionsfähigkeit zu testen und zu verbessern“, sagte Wallenwein.



Zwischen acht und 15 Personen trainieren alle zwei Wochen bei der „Sportgruppe 60 plus“ in der Kreissporthalle. Das Angebot entstand auf Initiative der Institution „Demenzfreundliches Wiesloch“. Foto: Pfeifer

Am Ende der 90 Minuten wird – sitzend – zum „letzten Walzer“ von Peter Alexander abgeklatscht. „Als Pflegefachfrau und Trainerin für Kinaesthetics – Lehre von Bewegung und Wahrnehmung – kann ich nur über das Engagement aller staunen und es fallen mir sofort viele Begriffe ein. Zum Beispiel Sturzprophylaxe, Stärkung der Muskulatur und Knochen, Gangtraining sowie die Erweiterung und Herz-Kreislauftraining“, freute sich Wallenwein.

Derzeit sind es acht Personen, die sich regelmäßig treffen: „Wir sind manchmal auch um die 15, auch die Angehörigen und Leute ohne Demenz-Erkrankung, die über 60 Jahre alt sind, können bei uns mitmachen“. Die Zehnerkarte koste 160 Euro. „Der Betrag kann, soweit eine Pflegestufe vorhanden ist, über die Kasse abgerechnet werden“, informierte Wallenwein, die auch als Leiterin der Inklusionsgruppe „Wiesel“ bei der TSG Wiesloch Erfahrung mitbringt. Die Betreuer

sind für den Umgang mit Demenzzranke geschult. Bis Juli soll es auf jeden Fall weitergehen. „Bis dahin haben wir vom Landratsamt die Kreissporthalle zur Verfügung, aber wir hoffen alle, dass es danach fortgesetzt werden kann“, sagte Wallenwein.

📞 **Info:** Kontakt zu den „Lucky Fellows“ per Telefon 0 62 22/3 18 68 21 oder E-Mail: mail@luckyfellows.de. Weitere Infos: <https://indewie.wordpress.com>