

Musizieren im Schneckenhaus

REHA-SPORT Der Spaß steht bei der Demenz-Sportgruppe im Vordergrund

Von Fabian Hollenhorst

LÜDENSCHIED - Spätestens, wenn am Mittwochnachmittag ein spontanes Mundharmonika-Ständchen aus einer der drei Sporthallen im Schneckenhaus der Turbo-Schnecken Lüdenschied ertönt, wissen die Mitarbeiter und Sportler an den Fitness-Anlagen Bescheid: Die Demenz-Gruppe der Turbo-Schnecken ist wieder bei der allwöchentlichen Sportstunde aktiv.

Zu jeder Gelegenheit, vor der Sporeinheit, in der Pause und auch gerne als Zugabe nach dem anstrengenden Training zückt ein Teilnehmer der Demenz-Sportgruppe seine Mundharmonika, auf der er schon seit dem zehnten Lebensjahr spielt. Die ganze Gruppe singt dann entweder zu den bekannten Klängen mit, oder klatscht zumindest im Rhythmus, um die Mundharmonika zu unterstützen. Die musikalische Einlage, die noch weit im Schneckenhaus zu hören ist, ist der entspannte Teil der knapp einstündigen Sportstunde, die von Christa Timm und Grit Pretzel geleitet und von Christina Fischer unterstützt wird.

In der Reha-Stunde bleibt dafür aber keine Zeit, da ein



Betreuen die Demenz-Sportgruppe der Turbo-Schnecken (von links): Christa Timm, Christine Fischer und Grit Pretzel. - Foto: fh

volles Programm auf die Teilnehmer wartet. Zum Einstieg stellen sich die im Stuhlkreis sitzenden Demenz-Sportler zu jeder Stunde einen „Waldlauf“ vor und lassen dabei, die Füße stets in Bewegung und immer wieder vom Boden gelöst, nicht nur die Muskeln, sondern auch die Phantasie spielen. Das Erklimmen von Bergen, unebenes Gelände und steile Abhänge – ein

perfektes Aufwärmprogramm für die Gruppe. Nach einer kurzen Erholung geht es mit einem Parcours weiter, den jeder Teilnehmer, ob mit oder ohne Hilfe, bewältigen muss. Dabei geht es über einen Hügel aus Weichmatten, oder zu mehreren Übungen auf den Gymnastik-Ball. Nach dem anschließenden Dehnen hat Übungsleiterin Christa Timm noch immer eine Ge-

schichte parat, die sie ihrer Sportgruppe zum Abschluss vorliest und meist auch eine Lebensweisheit mit auf den Weg gibt. „Wenn die Teilnehmer mit einem Lächeln raus gehen, wissen wir immer, wofür wir das alles machen“, sagt Christina Fischer, „jeder Teilnehmer hat andere Voraussetzungen, aber wir versuchen jedem das Sportangebot zu geben, zu dem er auch in der Lage ist.“

Mit einem Modellprojekt für den Sport mit Demenzkranken Menschen in ganz NRW und der daraus resultierenden Partnerschaft von Turbo-Schnecken und Amalie-Sieveling-Haus kam die Idee zu der Reha-Sportgruppe für Menschen mit Demenz auf. „Der schlimmste Fall ist, wenn man sich zurückzieht und solche Angebote nicht annimmt“, sagt Fischer.

Eines war schon vor der abschließenden Musikeinlage auf der Mundharmonika gewiss, die einzelnen Muskeln spürte jeder der Teilnehmer nach der anstrengenden Sportstunde – das Lächeln auf den Gesichtern war jedoch groß. Jeden Mittwoch trifft sich die Demenz-Sportgruppe der Turbo-Schnecken um 14.30 Uhr im Schneckenhaus in Lüdenschied.