

Training nicht nur für Sportskanonen

Die Angebote des Vereins für Rehasport, Fitness- und Gesundheitstraining am UKSH richten sich an alle

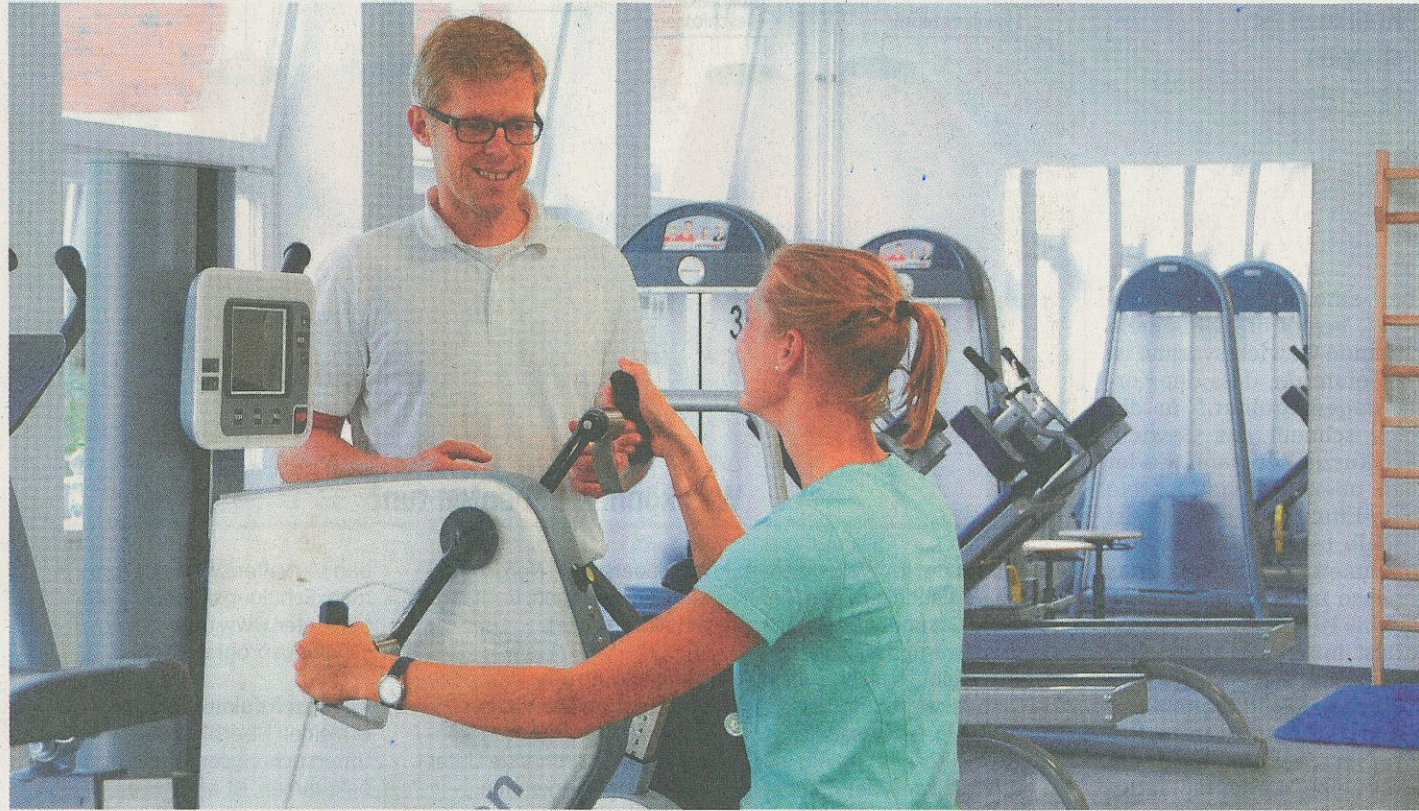
VON ISABELLE BREITBACH

KIEL. „Mein Ziel war es, etwas aufzubauen, wo ich meine Eltern auch trainieren lassen würde“, sagt Dr. Thorsten Schmidt, Leiter der Supportivangebote Sport- und Bewegungstherapie am UKSH und Vorsitzender des Vereins für Gesundheit und Rehabilitationsport (VGR).

Das gesundheitsorientierte Sportangebot, das neben einer Gruppengymnastik auch Fitness- und Gesundheitstraining umfasst, richtet sich dabei nicht nur Sportskanonen richtet. Dass viele Vereine und Fitnessstudios mit durchtrainierten Leuten für sich werben, schrecke Menschen ohne sportliche Vorerfahrung, erkrankte und ältere Menschen eher ab, so Schmidt.

Der Sportwissenschaftler will sich auf diejenigen konzentrieren, „die sich sonst vielleicht eher nicht bewegen würden“. Bewegung, das weiß Thorsten Schmidt, wirkt sich aber bei allen positiv aus. So könne es beispielsweise onkologischen Patienten helfen, auch während der Therapie aktiv zu bleiben. Rehasportkurse wie das orthopädische Training oder Sport in der Krebs- und Brustkrebsnachsorge finden mehrmals pro Woche statt.

Rehasport können Ärzte – auch Niedergelassene – verschreiben. Dann übernimmt die Krankenversicherung die Kosten dafür, in der Regel für



maximal 18 Monate à 50 Einheiten. Ohne Rehasportverordnung kostet ein Kursus 20 Euro pro Monat. Das Fitness- und Gesundheitstraining richtet sich prinzipiell an jeden. Die Kosten für das unter anderem gerätegestützte Training belaufen sich auf 30 Euro pro Monat. Trainiert werden kann an fünf Tagen die Woche von 15 bis 20 Uhr.

Ab diesem Sommer sollen weitere Angebote das Rehasportprogramm ergänzen: So

Thorsten Schmidt möchte möglichst viele Menschen für Bewegung begeistern. FOTO: HERMSEN

„Ich möchte mich auf die konzentrieren, die sich sonst vielleicht eher nicht bewegen würden.“

Thorsten Schmidt,
Vorsitzender des VGR

soll es eine Herzsportgruppe für schwer Herzkranke sowie eine Trainingsgruppe für Adipositas-Patienten geben. Speziell für Menschen aus der Region wird das VGR auch einen Online-Kursus über zehn Einheiten anbieten, den Krankenkassen bezuschussen oder sogar komplett bezahlen. Die Teilnehmer nehmen zu Beginn und am Ende an zwei Kursen vor Ort teil, können sonst aber selbst entscheiden, wann und wo sie trainieren. Schmidt hat

sich das Ziel gesetzt, für möglichst viele ein passendes Angebot zu machen. Im Bereich Onkologie ist ihm das schon gelungen: In Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Kieler Brustkrebsprotonen hat er eine neue Gruppe für junge Brustkrebspatientinnen vor der Menopause ins Leben gerufen.

➔ **Weitere Informationen** gibt es unter Tel. 0174-9236143 oder im Internet unter www.vgr-am-uksh.de

31.03.17