

Gesundheitssport Teil 2

Unter dem Titel „Im Porträt“ bringt die TSV Ginsheim einen Überblick über ihre neun Abteilungen. Es sind bereits sieben Teile der Serie erschienen. Teil 1 aus der Abteilung Gesundheitssport beschrieb die Parkinsongymnastik und den Koronarsport für Menschen mit Herzerkrankungen.

Nachweislich fördert Sport unter fachlicher Anleitung die Lebensqualität bei Herzerkrankungen, Diabetes, Rückenschmerzen, Demenz oder der Parkinson-Erkrankung. Wer bereits gesundheitlich beeinträchtigt ist oder diesem Risiko präventiv entgegenwirken möchte, findet in der Gesundheitsabteilung vielfältige Möglichkeiten dazu. Neben echten Reha-Programmen, abgerechnet durch die Krankenkassen mit ärztlicher Verordnung (Koronarsport, Demenz) bietet die TSV Ginsheim auch Kurse zur Prävention in Eigeninitiative, um sich sanft, aber gezielt fit zu halten – und das bis ins hohe Alter hinein. Dabei sind die Bewegungsprogramme nicht nur klassisch an die Sporthalle gebunden, sondern finden beispielsweise bei den Walking- und Nordic-Walking-Angeboten rund ums Jahr im Freien statt. Das schnelle Gehen erfordert das Zusammenspiel vieler Muskeln und Gelenke und trainiert durch die Ausdauerkomponente an der frischen Luft hervorragend das Herz-Kreislauf- und Immunsystem.

Besonders sanft ist die Bewegung im Wasser wegen der deutlich geringeren Belastung der Gelenke. Dies kommt insbesondere Rheumapatienten zugute, weil im flachen, warmen Wasser v.a. die Knie- und Hüftgelenke gezielt aktiviert werden. Aber auch gänzlich Ungeübte profitieren von der Wassergymnastik, denn Verletzungen sind so gut wie unmöglich. Ganz nebenbei verbrennt der Körper im Wasser durch den hohen Widerstand Fett schneller als im Trockenen.

Über 80% der Rückenschmerzen hängen mit einer zu schwachen Rumpfmuskulatur zusammen. Gezieltes Training im Rahmen der Wirbelsäulengymnastik kräftigt die großen und kleinen Bauch- und Rückenmuskeln, sodass diese die Wirbelsäule aktiv stützen können. In den Übungsstunden gibt es daher Kräftigungs- und Stabilisationsübungen mithilfe von Bändern, Bällen, Hanteln und labilen Unterlagen. Dies schult die Haltung und Koordination. Entspannungsübungen runden das Angebot ab, weil auch Stress und angespannte Fehlhaltungen maßgeblich an Rückenschmerzen beteiligt sind. Die zahlreichen männlichen und weiblichen Teilnehmer aller Altersklassen bestätigen den Erfolg durch das gesundheitsförderliche Konzept dieser Wirbelsäulenangebote.

Erst in jüngster Zeit wurde der Beitrag der Bindegewebsfaszien für die Beweglichkeit von Muskulatur und Gelenken in seinem vollen Ausmaß erkannt. Gezieltes Faszientraining hält diese Netzwerke elastisch und gleitfähig. Die Übungen beschleunigen Heilungsprozesse, reduzieren Schmerzen und eignen sich auch zur aktiven Verletzungsprävention. Sie bestehen in weitausholenden Schwungübungen, federnden und elastischen Kräftigungsübungen und speziellen Dehnungsübungen z.T. unter Einsatz von Massagerollen, den sogenannten Blackrolls.

Ebenfalls den ganzen Körper im Blick haben die Sportangebote „Sanfte Körperschulung“, „Sanftes Krafttraining über 40“ und „Fit für den Alltag“. Sie finden jeweils ein- bis zweimal wöchentlich statt. Männer und Frauen haben hier die Möglichkeit, mit Kleingeräten in der Halle oder an den Großgeräten im Krafraum der Sporthalle Ginsheim zu trainieren.

Detaillierte Information zu den einzelnen Angeboten und Trainingsterminen ist erhältlich im Internet unter http://www.tsv-ginsheim.de/images/tsv_documents/Sportprogramm/Sportprogramm1617.pdf sowie bei allen Übungsstunden direkt vor Ort.