

Ab in den Pool: SV 1860 Minden mit neuen Reha-Kursen

Anja Peper am 29.07.2017 um 00:03 Uhr



Sport im Wasser fördert die Kondition und schont die Gelenke. Gesundheitswissenschaftlerin Kirsten Grotemeyer macht die Übungen am Beckenrand vor. MT- (© Foto: Anja Peper)

Minden (mt). Ob Aqua-Jogging, Aqua-Power oder Aqua-Fitness: Wasser ist das ideale Element für Bewegung. Immer mehr Anbieter von Sport- und Wellnesskursen entdecken den Pool für sich. Wassergymnastik gilt als effektiv, verbrennt viele Kalorien und schont zudem die Gelenke. Darum setzen Ärzte bei verschiedenen Krankheitsbildern - wie bei orthopädischen Problemen oder Diabetes - auf Reha-Sport im Wasser. Bis ein Sportverein entsprechend zertifiziert ist, geht einige Zeit ins Land. Denn

die Hürden sind hoch: „Der Verein als solcher muss zertifiziert sein und die einzelnen Kursangebote zusätzlich“, sagt Ulrich Sanftenberg (SV 1860 Minden).

Diese Hürden sieht der Gesetzgeber vor, weil die Krankenkassen in der Regel die Kosten übernehmen, sofern ein Arzt den Reha-Sport verordnet hat. 18 Sportvereine in Minden sind bereits zertifiziert. Der SV 1860 Minden (2300 Mitglieder) ist mit sechs Kursen gestartet, zwei laufen vormittags und vier am Abend. Die Schwerpunkte Innere Medizin und Orthopädie wechseln sich ab. Geleitet werden diese Kurse von der Diplom-Gesundheitswissenschaftlerin Kirsten Grottemeyer.

Ein Besuch am Pool des Hotels Exquisit (In den Bärenkämpfen) zeigt: Wassergymnastik ist zwar anstrengend, aber der Spaßfaktor dafür hoch. Im 28 Grad warmen Becken können sich die Teilnehmer richtig austoben. Kirsten Grottemeyer macht die einzelnen Übungen am Beckenrand vor. Jeder Teilnehmer darf 3,5 Quadratmeter Platz im Pool für sich beanspruchen. Das klappt ganz gut. „Falls ein Hotelgast hineinkommt, fragen wir ihn einfach, ob er mitmachen möchte.“ Zwölf Leute sind für einen Kurs vorgesehen.

Weil die Menschen immer älter werden, ist der Bedarf an Reha-Kursen steigend. Aber auch Kinder und Jugendliche nehmen teil, zum Beispiel bei Diabetes. Ob Wiedereinstieg oder Neuanfang - das passende Maß für Bewegung ist bei einer chronischen Erkrankung nicht immer leicht zu finden. Die ärztliche Verordnung für Rehasport/Funktionstraining ist bei der Krankenkasse zur Genehmigung einzureichen. Hierbei handelt es sich in der Regel um 50 Übungseinheiten in 18 Monaten. Die Abrechnung erfolgt dann im Nachgang. Dazu führen die Kursteilnehmer eine Unterschriftenliste, die die Kursleiter abzeichnen. Damit soll die regelmäßige Teilnahme gewährleistet werden. Zweimal im Jahr werden die Kurse mit den Krankenkassen abgerechnet. Die Vereine verdienen an den Kursen nur Geld, wenn der angemeldete Reha-Sportler auch teilnimmt. Für jeden Kurs gibt es einen beratenden Arzt, der hin und wieder auch vorbeischaut.

Eine Mitgliedschaft im Verein ist bei den Reha-Kursen nicht notwendig. Allerdings setzt Ulrich Sanftenberg darauf, dass die Angebote künftig auch neue Impulse für den Verein geben, wenn die Reha-Teilnehmer auch auf Dauer aktiv bleiben wollen. Der Verein bietet insgesamt 16 Sportarten an.

Weitere Auskünfte zu den Angeboten des SV 1860 Minden erteilt Dipl.-Gesundheitswissenschaftlerin Kirsten Grottemeyer (kirsten-grottemeyer@t-online.de) oder die Reha-Sportbeauftragte des Vereins, Angela Schley (asacsmi@gmx.de).

Copyright © Mindener Tageblatt 2017