

Ein erneuter und erfolgreicher Mobilitäts-Kurs 2018 der Rollifreunde!

Uwe Reimann, Mitglied der Rollifreunde hatte wieder die Idee, etwas für die Beweglichkeit von Rollstuhlfahrern zu machen. Auch fand er, wie im Jahr 2016 mit Frau Dorothea Busch und ihrer Ergotherapiepraxis in Weil am Rhein eine adäquate Ansprechpartnerin, um einen solchen Kurs durchzuführen.

Die AOK Hochrhein übernahm den Hauptanteil der Kosten für diesen Mobilitätskurs.

Mitglieder trafen sich über 6 Wochen regelmäßig zum Training. Alle Übungen konnten im Sitzen durchgeführt werden. Es ging vor allem darum die Rumpfmuskulatur zu stärken, die Sitzhaltung zu verbessern, Bauch- und Rückenmuskeln zu aktivieren und zu kräftigen, verkürzte Muskeln und Sehnen zu dehnen und die Koordination zu verbessern. Das Motto dieses Kurses „alle machen es so gut, wie sie es mit ihrer Behinderung können“, war gut gewählt und alle gaben ihr Bestes.

Es war toll zu sehen, welche Fortschritte jeder machte, wie sich alle besser bewegen konnten, kräftiger wurden und weniger Schmerzen hatten und es gab auch viel zu lachen, wenn mal wieder eine Übung nicht so ganz perfekt glückte, wie z.B. "Der Prediger", "Halber und ganzer Ableger", "Helikopter", "der Kirchturm" oder "das Windrad" .

Letzte Woche endete der Kurs und die Rollifreunde bedanken sich bei der AOK Hochrhein für die finanzielle Unterstützung und beim Ergotherapie-Team Busch für die Durchführung dieses Kurses.