

Spomobil macht sich stark...

...und trainiert mit den Stadtmitte-Gruppen in der Tanzschule Neitzke

Mehr Sicherheit und Eigenständigkeit im Alltag erzielt man durch regelmäßiges Training. Am besten mit professioneller Begleitung. Das gilt für alle Altersklassen. Für Senioren und Hochbetagte allerdings besonders, denn mit zunehmendem Alter steigt häufig auch die Sturzgefahr und gleichzeitig lässt die allgemeine Beweglichkeit nach.

Seit 2010 bietet der Verein Spomobil e.V. aus Lippstadt regelmäßiges Mobilitäts- und Sturzprophylaxetraining für die oben genannte Zielgruppe an. Jetzt kann die gute Nachricht verkündet werden, dass mit dem geplanten Umzug Anfang Februar auch das Kursangebot im Stadtmitte-Quartier erweitert werden kann.

Barrierefrei, hell und viel Platz

Ab Februar nämlich zieht Spomobil e.V. innerhalb des Quartiers um und ist fortan in den

Räumlichkeiten der Tanzschule Neitzke an der Bahnhofstraße 2 in Lippstadt erreichbar. Die neuen Übungsräume sind barrierefrei, hell und bieten viel Platz sowie ausreichend viele Parkplätze direkt am Gebäude. Denjenigen, die mit dem Bus zum Training kommen, sind zwei Haltestellen zu empfehlen, die nur wenige Gehminuten von der Tanzschule entfernt sind und zwar die Haltestellen „Hospitalstraße“ (dort können Fahrgäste der Linie C2 Landsberger Straße – Pappelallee – Bustreff Bahnhof aussteigen) und „Nicolaiweg“ (hier halten die Linien C3 Cappel – Beckumer Straße – Bustreff Bahnhof, C4 Bad Waldliesborn – Lipperbruch – Bustreff Bahnhof, C5 Lipperode – Hauptfriedhof – Bustreff Bahnhof, R61 Anröchte – Erwitte – Lippstadt).

Sport in drei Trainingsgruppen

Ulla Schlösser, Geschäftsführerin von Spomobil e.V.: „Wir hoffen



Sicher im Stand: Mit Therabändern wird der stabile Stand trainiert und die Rückenmuskulatur gestärkt.



Sicher in der Bewegung: Mit Gewichtsmantelchen trainieren die Senioren den Schrittschritt um das Sturzrisiko zu minimieren.

dass wir mit unserem Umzug noch mehr Senioren aus Lippstadt und Umgebung ermutigen können, am Training teilzunehmen – auch wenn sie aufgrund von gesundheitlichen Einschränkungen vielleicht auf einen Gehstock oder einen Rollator angewiesen sind.“ Die engagierte Geschäftsführerin weiter: „Das Tanzstudio Neitzke bietet seine Räumlichkeiten für eine Miete an, die der gemeinnützige Verein Spomobil aufbringen kann. Darüber freuen wir uns ebenso wie über unseren zweiten Kooperationspartner, die BWG. Die Bau- und Wohnungsgenossenschaft bietet ihren älteren Mietern an, sie auf Kosten der BWG zum Training zu bringen und wieder abzuholen. Von diesem Angebot machen bereits zahlreiche Senioren Gebrauch.“

Die Vitalität steigt, das Sturzrisiko sinkt

Ulrike vom Bruch, Fachübungsleiterin für Rehabilitationssport und

Betreuungsfachkraft für Senioren, kann künftig drei Trainingsgruppen leiten. Jede Gruppe trifft sich zweimal wöchentlich an der neuen Trainingsstätte. In diesen Sporteinheiten werden Übungen praktiziert, die sicherstellen, dass sich das Gleichgewicht, die Muskelkraft und die Vitalität im Laufe der Zeit wieder verbessert und das Sturzrisiko abnimmt. Weil auch die Geselligkeit geschätzt wird, plant Spomobil nach jedem Training die Möglichkeit bei einer Tasse Kaffee und einem Stückchen Kuchen zu plaudern. Spomobil hofft auf eine ehrenamtliche Person, die Freude daran hat, für diese kurze Zeit die Bewirtung zu übernehmen.

Anmeldungen sind ab 9. Januar erwünscht

Die Teilnahme an diesem Training erfolgt über eine ärztliche Verordnung. „Die Krankenkasse bewilligt den Sport in der Regel für eineinhalb Jahre. Spomobil erhebt keine Vereinsbeiträge. Deshalb ist jeder gespendete Euro wichtig und immer willkommen, um weiter konzeptionell arbeiten zu können und die Senioren, Hochbetagten, Menschen mit Demenz und Schlaganfall-Betroffenen weiterhin in den Focus der Aufmerksamkeit der Gesellschaft zu rücken“, erklärt Ulla Schlösser mit Nachdruck.

Obwohl ein Einstieg jederzeit möglich ist, sind Anmeldungen für die drei Sportgruppen zwischen dem 9. und 20. Januar 2017 willkommen. Gruppe 1 trainiert montags von 9 bis 9.45 Uhr und donnerstags von 10 bis 10.45 Uhr; Gruppe 2 trainiert montags von 10 bis 10.45 Uhr und donnerstags von 10 bis 10.45 Uhr; Gruppe 3 trainiert montags von 11 bis 11.45 Uhr und donnerstags von 9 bis 9.45 Uhr.

Wer Interesse hat mitzumachen und noch weitere Informationen wünscht, kann sich unter Tel: 0 29 41 / 922 887 bei Spomobil e.V., Goethestr. 43, 59555 Lippstadt melden oder bei www.spomobil.de vorbeischaun. |



Spomobil e.V. zieht Anfang Februar um – auf dem rechten „G-Weg“ bewegen sich (v.l.) Ulla Schlösser, Geschäftsführerin von Spomobil e.V., und Ulrike vom Bruch, Fachübungsleiterin und Betreuungsfachkraft für Senioren, mit ihren beiden Kooperationspartnern Alexander Loyal (hinten links, Bau- und Wohnungsgenossenschaft Lippstadt eG, und Jürgen Krusenotto (Tanzstudio Neitzke). Foto: Wittmers

SPOMOBIL® e.V. Ihr Partner im Rehasport

Wir freuen uns, unsere Kursteilnehmer in den neuen Räumlichkeiten zu begrüßen!

Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele

Rehasport

- im Seniorenheim
- für Schlaganfall-Betroffene
- für Senioren und Hochbetagte in Lippstadt-Stadtmitte und den Ortsteilen
- Rollator-Training im Postpark



Spomobil e.V. – Goethestraße 43 – 59555 Lippstadt
Telefon: 02941/922887 – Internet: www.spomobil.de – Mail: info@spomobil.de

„Da wohne ich geru!“

BVG

Dusternweg 17
59557 Lippstadt
Tel.: 02941 / 28 11-0
www.bwg-lippstadt.de

Bau- und Wohnungsgenossenschaft Lippstadt eG



Mit dem Umzug an die Bahnhofstraße 2 in Lippstadt steht den bewegungsfreudigen Senioren mehr Platz zur Verfügung: Spomobil-Geschäftsführerin Ulla Schlösser (rechts), Vermieter Jürgen Krusenotto vom Tanzstudio Neitzke, Ulrike vom Bruch, Spomobil-Fachübungsleiterin und Betreuungsfachkraft für Senioren, und Alexander Loyal, Vorstand der Bau- und Wohnungsgenossenschaft Lippstadt eG, die als langjähriger Kooperationspartner von Spomobil aktiv ist. Foto: Wittmers