Schwingen statt springen

Der IDEA-Gesundheitstag in Weinfelden am letzten Freitag stiess auf reges Interesse. 29 Frauen und sieben Männer liessen sich von Ursula Häberling und Heinz Hagmann für das Trampolin begeistern. Und genossen den Kontakt zum IDEA-Team. Von Mirjam Fisch-Köhler

Es ist nie zu spät, sich mehr zu bewegen“, motivierte Sportlehrerin und Trampolin-Instruktorin Ursula Häberling gleich zu Beginn. Trotz dreier versteifter Lendenwirbel nutzt sie das Trampolin, um die Muskulatur des ganzen Körpers zu stärken. Dabei gehe es nicht darum, zu springen, sondern lediglich zu schwingen. Die Anwesenden führten unter ihrer Anleitung ein stündiges Training durch. Auch den Älteren gelangen die Übungen. „Rückwärts oder seitwärts absteigen“, mahnte die Instruktorin. Das verhindere winzige Verletzungen, die später zu Problemen führen könnten.

IDEA brachte die Leserschaft in Bewegung unter der Leitung von Ursula Häberling (links).

Beweglichkeit erhalten

Ursula Häberling hat das Präventiv-Medizinische Trampolintraining (PMT) „Swing Walking“ entwickelt. Sie will damit ältere Menschen motivieren, die Beweglichkeit zu erhalten. Gleichzeitig ermutigt die 66-Jährige, in die Beziehung zu Gott zu investieren. Sie zitierte aus der Bibel: „Herr, lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir weise werden.“ Der Körper sei der Tempel des Heiligen Geistes, daher solle man ihm Sorge tragen. „Es gibt ein Wundermittel gegen viele Beschwerden“, ermutigte sie, „es heisst Bewegung.“ Beweglichkeit sei die beste Prävention gegen viele Zivilisationskrankheiten. Schon kleine Übungssequenzen auf dem Trampolin zeigten eine positive Wirkung. „Jeder Muskel, jede Zelle wird stimuliert und Glückshormone werden ausgeschüttet“, führte Häberling aus.

Krafttraining als Sturzprophylaxe

Heinz Hagmann, Physiotherapeut und Geschäftspartner von PMT Swing Walking, erläuterte die positive Wirkung von Krafttraining. Die Anwesenden erlebten, wie sie ihre Arm- und Beinmuskulatur kräftigen und dehnen können. „Starke Muskeln sind die beste Sturzprophylaxe“, erklärte Hagmann. Die Menschen legten heute nur noch einen Bruchteil der Wege zurück, die ihre Vorfahren täglich zurückgelegt hätten. Deshalb sei es wichtig, die verschiedenen Muskelgruppen abwechselnd und bewusst zu trainieren. Dazu brauche es keine speziellen Geräte, schon ein Stuhl könne viel bewirken. Dabei gelte es, abzuwechseln zwischen Anspannung und Entspannung. Auch Pausen seien wichtig, nur dann könne sich das Gelernte festigen. „Krafttraining fördert die Hirnleistung und baut Stress ab.“

Ein gelungener Tag

Die sportlichen Impulse schienen Wirkung zu zeigen. So kaufte Bernhard Rohr, einer der Teilnehmer, vor Ort gleich ein Trampolin und transportierte es im Zug nach Hause. Vreni Stählin nimmt sich vor, ihr Gerät aus dem Keller in die Wohnung zu stellen, um es häufiger zu nutzen. Und Irma Häberlin zeigte ich erfreut über die Lockerheit und den inneren Frieden, der unter den Anwesenden herrschte. Abgeschlossen wurde der Gesundheitstag mit aktuellen Informationen aus dem IDEA-Team. Das einzige christliche Wochenmagazin wird im nächsten Jahr den 25. Geburtstag unter seiner aktuellen Trägerschaft feiern. ●

swingwalking.com

© FOTO(S) MIRJAM FISCH-KÖHLER