



Betagte Menschen swingwalken auf dem Trampolin

Salome Oesch, verantwortlich für die Aktivierung, und Ursula Häberling-Spöhel, Sportlehrerin (rechts) unterstützen die 90-jährige Hanna Maurer beim SwingWalking auf dem Trampolin. (Bild: Werner Lenzin)

Die Weinfelder Sportlehrerin Ursula Häberling-Spöhel hat zusammen mit Physiotherapeut Heinz Hagmann in den vergangenen Jahren das Präventiv-Medizinische (Trampolin-) Training PMT SwingWalking entwickelt. Anlässlich eines Pilotprojektes «SwingWalking in Alterszentren» im Tertianum Zedernpark in Weinfelden, zeigten sich die Teilnehmenden begeistert vom Gebotenen. Die Initiatorin freut sich zusammen mit Salome Oesch, Verantwortliche für die Aktivierung, über die erstaunlichen Fortschritte.

Von Werner Lenzin

Unbeschwerter Schlagermusik aus den Siebzigerjahren ertönt aus dem Therapieraum des Zedernparks in Weinfelden. Strahlend kommen die älteren Damen und Herren teils mit Rollator und teils im Rollstuhl daher. «Wir haben uns die ganze Woche auf diesen Anlass gefreut», lacht eine Neunzigjährige. Nach einer herzlichen Begrüssung geht's los. Der Reihe nach wagen sich die zehn Anwesenden auf das Trampolin und schwingen im Rhythmus der Musik, unterstützt von Ursula Häberling und Salome Oesch. Die dabei erlebte Freude zaubert den Menschen ein Lächeln ins Gesicht.

Mobilität und Selbstständigkeit

«Auf der Anlaufstelle für Altersfragen der Stadt Weinfelden hat man mir den Zedernpark als innovatives Altersheim empfohlen», sagt die Initiatorin des Pilotprojekts. Hier bot sich ihr in der Folge die Möglichkeit, das von ihr entwickelte Programm auch für immobile Menschen in der Praxis anzuwenden. PMT SwingWalking ist ein gesundheitsorientiertes und -wirksames Bewegungskonzept für alle Altersgruppen bis ins höchste Alter. «Dieses Training vereint die positiven Effekte des herkömmlichen Trampolintrainings mit den Erkenntnissen aus Physiotherapie, Präven-

tionsmedizin und Sportpädagogik und ist für jedes Alter geeignet», erklärt die Trampolin-Trainerin. Das Training orientiert sich am älter werdenden Körper und hilft, den damit verbundenen Einschränkungen und Beschwerden entgegenzuwirken. Die besondere Technik der Schwungausrückung ermöglicht eine äusserst sanfte und gelenkschonende Bewegung.

«Das Schwingen auf dem Trampolin fördert die Mobilität und die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter, vermittelt aber auch Freude an der Bewegung und verbessert ganz nebenbei das Gleichgewicht und die Gangsicherheit», davon ist Ursula Häberling überzeugt. Zudem erfordert die instabile Unterlage der Matte eine dauernde und unbewusste Anpassungsleistung des Gehirns, sodass sich bereits nach kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung der Reaktionsfähigkeit einstellt.

Sensationelle Fortschritte

Schon nach den ersten drei der insgesamt fünf Trainingseinheiten zeigen sich bei den betagten Menschen sichtliche Fortschritte und von Mal zu Mal steigen sie sicherer auf das kleine Runder. «Ich bin begeistert von den sensationellen Fortschritten der älteren Menschen und man spürt dies auch im Alltag», lautet das Fazit von Salome Oesch, Verantwortliche für die Aktivierung. Sie hat miterlebt, dass Menschen im Rollstuhl wieder aufstehen und ihren Angehörigen begeistert berichten von ihrem SwingWalken auf dem Trampolin. Die bisher gemachten Erfahrungen: «Die Menschen zeigen wieder mehr Lebensfreude und fiebern dem wöchentlichen Training sichtlich entgegen.» Und besonders ermutigend und bedeutsam ist das entgegengebrachte Vertrauen der Betagten.

Nun gilt es, Mitarbeitende von Institutionen auf «Swingwalking in Alterszentren» aufmerksam zu machen und zu schulen. Ein entsprechender Pilotkurs ist für den Mai geplant.

www.swingwalking.com