

Gymnastik lässt Bilder entstehen

po **Vierhöfen.** Menschen haben immer Bilder. Sie sind Quelle jeder kreativen Idee und der Welt ältestes Heilmittel. Schön, wenn es über sie gelingt, die Lebenslust im Menschen zu erwecken und darüber hinaus sie anzuregen, ihre Lebendigkeit und ihre Gefühle zu erleben und in Bewegung auszudrücken. Silke Gentz aus Mechtersen ist mit Leib und Seele Physiotherapeutin. Die Mutter zweier Kinder pendelt tagtäglich zwischen Familie, Praxis und Sportstudios, in denen sie Energie Dance und Pilates anbietet. Seit genau einem Jahr besucht sie auch noch einmal wöchentlich die Seniorenwohnanlage Haus Birke in Vierhöfen. Den dortigen Bewohnern bietet sie ein themenzentriertes Gymnastikprogramm der besonderen Art.

Die Trainingsstunde beginnt mit einer jahreszeitlich oder

dem aktuellen Zeitgeschehen angelehnten Geschich-



Die Physiotherapeutin Silke Gentz bietet den Bewohnern in Haus Birke ein Gymnastikprogramm mit gemeinsamen Übungen.

Foto: po

te. So haben die Bewohner in der letzten Woche gemeinsam einen „Schneemann“ gebaut. Die dazu erforderlichen Tätigkeiten wurden von den Teilnehmern mit fließenden Bewegungen ausgeführt. Die Visualisierung wirkt dabei motivierend und bildet ein Erinnerungsfenster, das dem Bewohner einen Blick in seine individuell gefärbte Vergangenheit ermöglicht. Das Selbstwertgefühl wächst und zugleich das körperliche und seelische

Wohlbefinden. Darüber hinaus zielen die Übungen auf das Durchtrainieren der Gelenke

und führen zu einer allgemeinen Muskelkräftigung. In einer nächsten Phase wird dann rekapituliert, in welchen Schritten der Schneemann gebaut, welche Bekleidungsstücke ihm angelegt wurden, womit die Übung einen weiteren kognitiven Aspekt erfährt. Danach erfolgt ein Training mit Geräten. Elastische Bänder und Kurzhanteln gehören dazu, aber auch Schwungtuch sowie gefüllte Säckchen zum Fühlen, Werfen und Fangen.

Hierbei geht es ums Zusammenarbeiten und das gemeinschaftliche Erfolgserlebnis.

Die Trainingseinheit klingt schließlich aus über eine Entspannungsübung, die mit Musik begleitet wird. Dabei tanken die Teilnehmer Kraft, und erhalten Raum, um in sich hineinzufühlen. „Das Schöne bei diesem Trainingsprogramm ist, dass es an keinerlei Voraussetzungen gebunden ist. Jeder kann jederzeit mit einsteigen“, so Physiotherapeutin Silke Gentz. Auf die Frage, was ihr denn am meisten gefällt bei ihrer Arbeit mit den Bewohnern in Haus Birke, antwortet sie: „Toll ist, dass ich die Bewohner immer wieder packen kann! Manche kommen eher verhalten zu unserer Veranstaltung, aber sie verlassen die Gruppe anders, nämlich wacher, ausgeglichener und einfach präsenter.“