

## Flursport in der Pro Seniore Residenz und Kurse für Erzieherinnen

Der Turnverein 1884 Dülmen e. V., einer der größten und traditionsreichsten Sportvereine in Dülmen, hat circa 1500 Aktive. Sie können hier Basketball, Floorball, Handball, Volleyball spielen oder sich im Kampfsport, Tanzen oder Turnen betätigen. Breitensportlich orientierte Kindergruppen und Kleinkinderkurse runden das Angebot ab. Seit dem Jahr 2000 gibt es einen gesonderten Gesundheits- und Fitness-Bereich, der in 2013 unter dem Titel „be active“ bereits fünfzig Angebote (davon zwanzig Reha-Sportgruppen) für seine Mitglieder bereithält.



Seit 2011 ist der TV 1884 Dülmen e.V. Kooperationspartner der Pro Seniore Residenz Marienhof in Dülmen im Bereich „betriebliche Gesundheitsförderung“. Pro Seniore Residenz hat über 50 Mitarbeiter im Pflegedienst, die ungefähr 130 Bewohner rund um die Uhr versorgen. Der „Flursport“ des TV ist mittlerweile ein festes Angebot für die Pflegekräfte. Seit 2012 kooperiert der Verein zusätzlich mit der Barmer GEK im Betriebssport im Bereich Primär-Prävention.

Eine der Fitness-Trainerinnen des Vereins, Andrea Eveld, ist als Residenz-Beraterin in der Pro Seniore Residenz Marienhof hauptberuflich tätig. Andrea Eveld und ihr Arbeitgeber „Marienhof“ suchten in 2011 den Kontakt zum TV 1884 Dülmen e. V. Die Idee entstand, die Pflegekräfte zu gesunder Bewegung zu motivieren, und zwar zeitlich angepasst an die Schicht-Arbeitszeiten. Ein halbes Jahr lief dieser Versuch mit Sportstunden in den Vereinsräumen.

Die Vereins-Trainer modifizierten die ursprüngliche Idee: Der Sport findet nun direkt am Arbeitsplatz statt. Die Gesundheits-Trainerin Bärbel Potthoff führt vormittags zu einer festgelegten Zeit zwölfminütige Bewegungseinheiten für die Pflegekräfte durch. Weil als Bewegungsraum der jeweilige Flur des Wohnbereichs genutzt wird, entstand der Titel „Flursport“. Für die Mitarbeiter in jedem der drei Wohnbereiche und für die Verwaltungsmitarbeiter bietet sich nun die Möglichkeit, während der Arbeitszeit die Ausgleichsübungen wahrzunehmen.

Den Flursport-Stunden liegt ein Konzept mit zehn verschiedenen Schwerpunkten zugrunde („Aufrechte Haltung, Schulter, Schulterblatt oder Knie, Koordination oder Balance“). Immer wieder wird die Trainerin um persönlichen Rat wegen eigener aktueller Beschwerden gebeten („Heute tut meine Schulter so weh!“) und lässt passende Ausgleichsbewegungen einfließen. Nach einem Mini-Warm-up zu aktueller Aerobic-Musik werden

mobilisierende und kräftigende Übungen durchgeführt. Tipps zur aufrechten Haltung gehören zu jeder Stunde.

Es dauerte fast zwei Jahre, bis sich der „Flursport“ weitestgehend etabliert hat. Die Residenzleitung unterstützt das Angebot, indem sie die Teilnahme als festen Bestandteil des Arbeitstages deklariert.

Die Ausbildung „Betriebliche Gesundheitsförderung“ des DTB hat die Trainerin im Januar 2013 mit dem Zertifikat abgeschlossen. Die BGF-Ausbildung der Akademie gibt dem Trainer einen ganzen Ideen- und Material-Pool an die Hand. Durch die hochmotivierten Referenten kamen viele interessante Vorschläge und Beispiele für „Sport im Betrieb“ zur Sprache. Das Angebot wird weiter optimiert und die Kooperation weiter intensiviert. Eine Unterstützung der TV-Trainer bei der Senioren-Fitness-Rallye des Marienhofs ist bereits zugesagt. Bestimmt ist der eine oder andere Olympionike interessiert an dem umfangreichen Vereinsangebot. Das wäre eine typische Win-Win-Situation, die die BGF-Referenten begeistern würde.

Durch die Kontakte zur Barmer GEK werden Trainer des TV 1884 Dülmen e. V. in Kindergärten eingesetzt, in denen die Firmen-Gesundheitsberater der Barmer unterwegs sind. Alexandra Bollmann und Holger Stabenow von der Barmer GEK beauftragen Vereinstrainer mit B-Lizenz mit der Durchführung von Kursen für die Erzieherinnen im Rahmen der Firmen-Gesundheit oder als Primär-Präventionskurse. Diese Zusammenarbeit wird sicherlich weitergeführt und nach Möglichkeit für weitere Firmen ausgebaut.

Januar, 2014  
TV 1884 Dülmen