

Reha-Schwimmen ist in Riesa der Renner

Der SC Riesa und das Hallenbad können sich vor Anfragen kaum retten. Doch Anbieter und Teilnehmer stehen vor Herausforderungen.



Reha-Sport in der Riesaer Schwimmhalle: Kursleiterin Rica Heuert macht die Übungen am Beckenrand vor. © Sebastian Schultz

Von Sarie Teichfischer

4 Min. Lesedauer

Riesa. Beschwingter kann ein Tag kaum beginnen: Durch die Glasfront des Hallenschwimmbads scheint die Sonne, das Wasser hat angenehme 28 Grad Celsius und am Beckenrand steht eine gut gelaunte Frau, die zu schwungvoller Musik Übungen vorturnt. Im Becken ein Dutzend Leute jenseits der 50, die nachturnen. Es wird gelacht und geschwätzt.

Jeden Donnerstagvormittag trifft sich der Reha-Kurs, um 40 Minuten lang Sport im Wasser zu treiben. Wassergymnastik wird häufig nach Operationen als Reha-Maßnahme empfohlen, um die Beweglichkeit wieder herzustellen. Die Kosten übernehmen in solchen Fällen die Krankenkassen.

Monika Jahn ist seit mehr als zwei Jahren im Donnerstagskurs dabei. Sie bekam ihr erstes Rezept nach einer Hüft-Operation. Und möchte den wöchentlichen Kurs nicht mehr missen: "Das ist eine tolle Sache, man bleibt in Bewegung und ist unter Leuten", sagt die 76-Jährige. Sie kann sich glücklich schätzen, einen Platz bekommen zu haben. "Unsere Kurse sind alle voll und die Wartelisten lang", sagt Katja Hänchen, Geschäftsstellenleiterin vom SC Riesa.

"Acht Stunden am Stück Kurse geben, ist nicht möglich"

Der Sportclub bietet momentan 17 Reha-Kurse pro Woche im Wasser an, 14 davon im Hallenschwimmbad. Die Angebote werden aktuell von nur zwei Kursleitern bestritten. Katja Hänchen: "Wir versuchen, das auszubauen und werden eventuell auch personell aufstocken, wenn alles gut läuft." Trotzdem müssten die Leute eingearbeitet werden. Und: "Die Trainer-Lizenzen müssten alle vier Jahre aktualisiert werden. Dafür muss man regelmäßige Weiterbildungen nachweisen."

Rica Heuert kam über den Quereinstieg dazu, sie war vorher Diätassistentin. Die 51-Jährige gibt heute drei Kurse nacheinander. Das ist in der warmen Halle anstrengender, als es vielleicht klingen mag. "Unsere Kursleiter können nicht acht Stunden am Stück Kurse geben – das ist körperlich nicht möglich", so Katja Hänchen. Denn die Kursleiter sind selbst mit aktiv. "Außerdem haben sie die Verantwortung für die Menschen, also wenn mal etwas passiert, müssen sie ins Wasser springen."

Rica Heuert gibt seit elf Jahren Reha-Kurse für den SC – an Land und im Wasser. "Da kennt man sich natürlich und hat eine Beziehung zu den Gruppen aufgebaut", sagt sie. Eine Maßnahme beinhalte 50 Einheiten, das ziehe sich durchaus über anderthalb Jahre. "Wer anderthalb Jahre lang miteinander zu tun hat, der lernt sich natürlich kennen." Umso trauriger sei es, dass viele Patienten keine Folgerezepte bekommen. "Nach zwei bis drei Rezepten ist meistens Schluss."



Kursleiterin Rica Heuert ist über den Quereinstieg zum Job gekommen. "Die vielen Schulungs-Wochenenden haben sich gelohnt", sagt sie. © Sebastian Schultz

Das sei einerseits verständlich, andere Leute würden ja auch mal an einem Kurs teilnehmen wollen. "Wir haben allerdings auch ein paar Kandidaten, bei denen wir sagen: Nimm das Geld in die Hand und komm in einen normalen Wasser-Gymnastik-Kurs", so Katja Hänchen.

"Auf der anderen Seite gibt es Leute, die kein Folgerezept bekommen und wo wir sagen: Schade, der Patient ist gerade so gut dabei und dann darf er nicht mehr kommen." Wer einmal "drin" sei und dann über Wochen oder Monate nicht mehr trainiere, der fange wieder von vorn an. Neben dem physischen Aspekt spiele allerdings auch das Miteinander eine große Rolle: "Viele brauchen das einfach." Falle der Termin im Bad weg, fehle vielen ehemaligen Teilnehmern etwas.

Maritta Keller gehört zu den Betroffenen. Zehn Jahre war sie beim Reha-Wassersport dabei. Bis ihre Krankenkasse vor knapp zwei Jahren sagte: "Sie sind jetzt so lange dabei, da können Sie das auch alleine." Das habe sie sehr geärgert. Ihre Beschwerden an Knien, Hüfte und Halswirbel seien ja noch da. Daher wollte sie auf den wöchentlichen Schwimmbad-Besuch nicht verzichten und geht, seit ihr Rezept ausgelaufen ist, einmal pro Woche mit einer Freundin auf eigene Kosten hin. Dort schwimmen die Frauen ihre Bahnen und gehören inzwischen schon zum Inventar. "Es

ist besser als nichts", sagt die 78-Jährige. Allerdings sei es schon ein großer Unterschied, ob jemand die Wassergymnastik anleite oder man für sich im Wasser plansche.



17 Reha-Kurse bietet der SC pro Woche an. Manche Badbesucher kommen auch zu den Trainingszeiten und machen die Übungen hinter der Leine mit. © Sebastian Schultz

"Ich habe manchmal im Becken hinter der Leine Leute stehen, die einfach mitmachen", erzählt Kursleiterin Rica Heuert. "Die kriegen kein Rezept mehr und sagen sich: Dann komme ich eben einfach so. Die wissen ja, wann die Kurse stattfinden." Ruberto Tillig hat das Glück, seit einem Dreivierteljahr offiziell mitmachen zu können. Der 62-Jährige bekam sein Rezept nach einer Rücken-OP. Ihm tue die Wassergymnastik körperlich gut. "Es ist auch sehr nett mit den Leuten, der Kurs schafft ein schönes Zusammengehörigkeitsgefühl", sagt er. Außerdem fühle er sich in der Halle ausgesprochen wohl.

Der Kurs ist zu Ende. Einige Teilnehmer schwimmen noch ein paar Bahnen. Im Umkleideraum hilft man sich gegenseitig beim Anziehen und ist froh, dass man einander hat.