

Mit Antrieb zu mehr Wohlbefinden, neu auch im Rehabilitationsbereich



«Rehabilitationstrainerin in Zusammenarbeit mit der Schulthessklinik Zürich» ein weiteres Diplom in der Firma «antriebskraft.ch» von Sibilje Fehlmann. Herzliche Gratulation. Vielen Dank.

Wie sah diese Ausbildung aus?

Die Ausbildung dauerte 9 Monate und war in drei Module unterteilt. Dazwischen war viel Selbststudium angesagt. Die Prüfung bestand aus einem schriftlichen Test zu Themen wie Krankheitsbilder, Anatomie, Trainingslehre und Ärztedeutsch. Sowie einer Praktischen Prüfung, welche ich in der Schulthessklinik in Zürich absolvierte.

Was genau macht eine Rehabilitationstrainerin?

Als Rehabilitationstrainerin bin ich befähigt, Menschen nach einer Operation (z.B. Knie, Schultern, Rücken) oder Menschen nach einer Verletzung (z.B. Knochenbrüche, Bänderzerrungen oder -risse, Tennisellbogen) wieder an ihr ursprüngliches Kraft- und Leistungsniveau heranzuführen oder vielleicht sogar darüber. Ich kenne die verschiedenen Operationsverfahren und deren Heilungsverlauf und kann nach abgeschlossener Physiotherapie dort ansetzen,

wo es noch mehr Zeit und Training braucht, um den Alltag wieder optimal zu meistern. Auch bei Menschen mit degenerativen Problemen oder Überlastungen (z.B. Arthrose, Bandscheibenvorfall, Sehnenentzündungen, Inkontinenz) auch bei Krankheiten am Bewegungsapparat (z.B. Osteoporose, Morbus Scheuermann, Skoliose) bedarf es eines gut geplanten und überprüften Trainings. Ich arbeite mit Ärzten und Physiotherapeuten zusammen und bin somit ein weiteres Bindeglied in der Kette zur Rehabilitation und Gesundheit.

Ist dies eine Therapie nur für jüngere Menschen?

Nein, natürlich nicht. Wie ich erwähnt habe, ist es mit degenerativen, abgenutzten oder überbelasteten Strukturen genauso sinnvoll zu trainieren bzw. zu therapieren. Und zwar so, dass es nicht noch zu mehr Verschleiss kommt, sondern die Problematik verbessert oder zumindest stabil bleibt. Dies benötigt ein feines Gespür, viel Vertrauen und gute anatomische Kenntnisse. Ganz klar wird bei Unsicherheit mit dem zuständigen Arzt oder Therapeuten Rücksprache genommen.

Wie sieht so ein Training, eine Therapie aus?

Grundsätzlich trifft man sich erst mal für ein Gespräch. Man lernt sich kennen und bespricht die vergangenen Verletzungen, Behandlungen und den jetzigen Gesundheitszustand. Daraufhin bestimmt der Kunde die Zielsetzung: Leistung zu erhalten oder zu verbessern. Daraus entsteht ein individuelles Therapieprogramm, mit der Berücksichtigung der verletzten Strukturen, für den vorbestimmten Zeitraum. Und dann kann es losgehen.

Du bist Personal Trainerin und Fitnessinstructorin, passt Dein neuer Titel dazu?

Auf jeden Fall. Ich arbeite seit bald 25 Jahren mit Menschen zusammen und sie mit mir. Dadurch durfte ich bereits viel lernen und Erfahrungen sammeln, ich schätze und liebe den Umgang mit Menschen bei meiner Arbeit. Für mich ist jeder Kunde ein Individuum mit seiner Ganzheit und seiner Geschich-

te und nicht nur eine «Handgelenksfraktur». Das schafft Vertrauen, gegenseitig. Als Fitnessinstructorin leite ich eine ganze Gruppe zu mehr Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit an; als Personal Trainerin trainiere ich Männer und Frauen, die sportlicher, schlanker, beweglicher, ausgeglichener, kräftiger und schöner werden wollen und als Rehabilitationstrainerin begleite und betreue ich Menschen, die körperlich leistungsfähiger für den Alltag werden wollen. Doch immer steht der Mensch im Mittelpunkt. Also denke ich, passt mein neuer Titel bestens. Dazu kommt, dass ich als sportlicher Mensch leider nicht ganz von Verletzungen verschont geblieben bin und ich kann somit auch gut nachfühlen, was es heisst, die geschädigten Strukturen wieder aufzubauen.

Was wird der nächste Clou der Firma «antriebskraft.ch» sein?

Es gäbe noch so vieles, was mich interessieren würde ...

Doch eines spüre ich gut heraus, nicht nur bei meiner Kundschaft, sondern ganz generell: die Zeitfrage. Es bleibt bei vielen immer weniger Zeit für ein solides Krafttraining, oder die Sportstunde fällt oft ins Wasser, weil das Wetter gerade nicht mitmacht. Ich denke, dass ich auf eine Methode setzen werde, welche es erlaubt, sein Krafttraining innert 10 bis 20 Minuten zu absolvieren. Vibrationstraining. Auch sehr gut anzuwenden im Rehabilitationsbereich.

Ich werde Sie es wissen lassen, wenn es so weit ist.

Vielen Dank für das Gespräch

Insertat

Eine Idee weiter



Ihr FORD
Nutzfahrzeug-Partner
in der Region



STEFFEN GARAGE AG

Automobil Center Mattächer 5453 Remetschwil Fon 056 485 89 20

www.steffengarage.ch