

pt

## 24-Stunden-Service

Liebe Leserinnen, liebe Leser,  
es ist unser Anliegen, Ihnen permanent einen guten Service zu bieten, und Ihnen einen direkten Kontakt zur Redaktion sowie einen persönlichen Bezug zum Redaktionsteam zu ermöglichen.

Seit September 2009 bieten wir Ihnen einen 24-Stunden-Service an, der es Ihnen ermöglicht, sich direkt via E-Mail mit Ihren Fragen an das Redaktionsteam zu wenden. Wir werden Ihre Fragen schnellstmöglich beantworten und wenn nötig weitere Experten bei der Beantwortung hinzuziehen.

Unser Service richtet sich an alle Leserinnen und Leser der pt und ist auch für Berufseinsteiger bzw. -wiedereinsteiger besonders hilfreich. Unser Ziel ist es, Ihnen schnelle und kompetente Hilfestellung bei Ihren Fragen aus Ihrem Praxisalltag zu geben. Wir freuen uns darauf, Sie zu unterstützen! Unsere Hotmail: [pt.redaktion@pflaum.de](mailto:pt.redaktion@pflaum.de)

Herzliche Grüße



Matthias Strathmann  
pt\_Redakteur



pt 6\_2010, S. 70

### **Training in einem Fitnessstudio? Nein danke!**

### **Leserbrief**

Sehr geehrte Damen und Herren, sehr geehrter Herr Biering, mit einiger Verwunderung habe ich o. g. Artikel über Krafttraining für Ältere, der als Patientenservice gedacht war, gelesen. Alle Hinweise über die Notwendigkeit eines Kraftausdauertrainings sind vollkommen richtig, die Konsequenz einer Trainingsempfehlung für ein Heimtraining jedoch so unlogisch wie

die Empfehlung Fitnessstudios zu meiden falsch ist.

Wir haben es mit Senioren zu tun, die sehr häufig extreme Bewegungsunsicherheiten aufweisen und die ohne Betreuung selbst bei den best gemeintesten Übungen kapitale Fehler machen. Allein die Ausgangsposition ist für sie oft unmöglich am nächsten Trainingstag zu reproduzieren. Gerade sie sollen wir ohne externe Betreuung lassen? Nein, im Gegenteil, sie sollten fähige und gut ausgebildete Trainer an der Seite haben.

Dass Fitness-Discounter dies nicht leisten können und wollen, ist unbestritten. Doch gerade im Fitness-Markt für Ältere hat sich die Notwendigkeit einer

qualitativ guten Betreuung längst in sehr vielen Fitnessstudios durchgesetzt, und in vielen arbeiten Physiotherapeuten oder Diplom-Sportlehrer und leisten im Dienste der Senioren gute Arbeit.

Ihr sonst so stark propagiertes interdisziplinäres Denken sollte den Respekt vor deren Arbeit einschließen. Pauschalisieren – und insbesondere in einer reißerischen Headline – schadet Ihrem Ruf und damit auch jenen, denen geholfen werden soll.

Uwe Strauß

Diplom-Sportlehrer Rehasport für  
aktivitäts-rückenfit in Neustadt/Wied

### **Antwort**

Sehr geehrter Herr Strauß, schön, dass Sie den Artikel gelesen haben und sich aus Ihrer Reha-Sicht Gedanken machen. Unsere Standpunkte sind gar nicht so unterschiedlich.

Sie sollten sehen, dass es generell um die Mehrzahl Älterer geht, die noch selbst etwas für den eigenen Körper tun könnten (müssten!) und objektiv auch zu Krafttraining in der Lage sind, sich jedoch aus vielerlei Gründen nicht ins Studio trauen. Diesem Klientel sollte eine Alternative aufgezeigt werden.

Ausgangspunkt war doch die Überlegung, möglichst viele Ältere zu einem moderaten Krafttraining zu motivieren. Und Fitnessstudios sollen ja nicht gemieden werden – am Schluss fordere ich auf, ursprüngliche Gedankengänge nochmals zu prüfen.

Fitnessstudios, in denen sich insbesondere Ältere wohl fühlen, sind aus eige-

ner Erfahrung beispielsweise im Johannisbad Zwickau, bei proagil in Lichtenau oder auch das Kieser-Training in Chemnitz.

Wenn Sie allerdings meinen, dass dies bereits die Regel sei, dann würde mich das nur freuen.

H. Biering



## IHRE MEINUNG

Diskutieren Sie mit – Ihre Meinung ist gefragt, Ihr Feedback herzlich willkommen!

Senden Sie Ihre Post an **forum@pflaum.de**

Leserbriefe geben jeweils die Meinung der Autoren wieder.

## ZVK\_JOURNAL

Die aktuellen Veranstaltungshinweise im ZVK-Journal in diesem Heft und noch ausführlichere Informationen im Internet unter

**[www.physiotherapeuten.de/zvk\\_veranstaltungshinweise.pdf](http://www.physiotherapeuten.de/zvk_veranstaltungshinweise.pdf)**



neu +++ neu +++ neu +++ neu +++ neu

pt



Ab sofort gelangen Sie zu den Zusatzservices über einfache »Web-Codes«, die Sie jeweils am Ende der Beiträge im Heft finden und auf der Startseite unseres Portals **[www.physiotherapeuten.de](http://www.physiotherapeuten.de)** eingeben können.