

Training trotz Sehbehinderung – Dank maxx! kein Problem



Mein Name ist Elke Arzner und ich bin seit über 10 Jahren Mitglied im maxx! Gesundheitszentrum Laufenburg.

Zu Anfang standen für mich die Verbesserung meiner Fitness, Ausdauer und Beweglichkeit im Vordergrund. Aufgrund meiner Sehbehinderung war und ist das Training zur Sturzprophylaxe sehr wichtig für mich. Durch das regelmäßige Training ist der Alltag für mich nun wesentlich leichter zu bewältigen und ich fühle mich nicht mehr so gestresst. Neben meinen Trainingszielen sind mir die sozialen Kontakte, die ich geknüpft habe, sehr wichtig.

Nun zu meiner Person.

Ich bin seit frühester Kindheit sehbehindert. Mein Leben gestalte ich jedoch weitgehend selbständig. Ich bin ausgebildete staatlich geprüfte Masseurin, med. Bademeisterin und

Gesundheitspädagogin. Aber wie bei allen Menschen nimmt die Sehkraft im Alter ab, so auch bei mir. Das bedeutet für mich einen großen Einschnitt in das selbständige Training im Gesundheitszentrum maxx! Ich dachte schon, jetzt ist es mit dem Sport vorbei.

Zusammen mit den Trainern vor Ort haben wir aber eine Lösung für mich gefunden, sodass ich weiterhin in der Lage bin zu trainieren. So werde ich in Zukunft trotz Handicap etwas für meine Ausdauer, Fitness und Gesundheit machen können. Auch die sozialen Kontakte, die im Laufe der Zeit ein wichtiger Faktor für mich geworden sind, können beibehalten werden.

Beim Training möchte ich nicht auf mein Handicap angesprochen werden, sondern als normale Person behandelt werden.

Ich möchte auf diesem Wege diejenigen ermutigen, die wie ich ein Handicap haben, nicht immer gleich aufzugeben. Sport steigert das Selbstbewusstsein und die Gesundheit.

„Man muss seinen Körper lernen zu lieben, akzeptieren und pflegen, damit man Lust hat in ihm zu wohnen“.

Die Mitgliedschaft habe ich bis zum heutigen Tage nicht bereut. Meine Wünsche und Ziele hat das Gesundheitszentrum in vollen Umfang erfüllt.

Mit freundlichen Grüßen
Elke Arzner

