



Gruppe Korbach: Ein Wochenende in Willingen

Endlich war es wieder so weit. Das Aktiv-Wochenende unserer Gruppe stand vor der Tür, dass wir bei AKON, einem Präventionsveranstalter und Kooperationspartner zahlreicher Krankenkassen gebucht hatten. AKON bietet diverse Kurse in den Bereichen Sport, Entspannung, Ernährung und Bewegung an, die von den teilnehmenden Krankenkassen bezuschusst werden. 16 Mitglieder aus unserer Gruppe hatten sich angemeldet, um gemeinsam zu sporteln und zu entspannen. Der Spaß und die Geselligkeit sollten natürlich auch nicht zu kurz kommen. Willingen war bereits das fünfte gemeinsame AKON-Wochenende unserer Gruppe. Davor waren wir u.a. in Arnsberg und Bad Wildungen. In Willingen waren wir nun schon zum dritten Mal.

Nach Anmeldung und Belegung der Zimmer wurden wir von dem Physiotherapeuten, der uns die Geheimnisse von Pilates und Co. näher bringen sollte, in Empfang genommen. Gemeinsam ging es in den Sportraum. Unser Therapeut war ein sehr motivierter, engagierter, offener und begeisterungsfähiger junger Mann, der auf unser Bedürfnisse und Befindlichkeiten einging und auch Alternativen zu diversen Übungen anbot. Wir waren zwar eine seiner ersten Gruppen, aber sein Timing zwischen Anspannung und Entspannung war super. Wir schwitzten, hatten Muskelkater und auch eine ganze Menge Spaß.

Unser Trainingsprogramm war interessant und abwechslungsreich. Viele von uns hatten noch keine Erfahrung mit Pilates und fanden die Übungen und Atemtechniken sehr hilfreich und gut, um sie in die täglichen Übungen zu Hause zu integrieren.

Am Abend gingen wir zum gemütlichen Teil über. In der Bar des Hotels ließen wir den Tag mit leckeren Getränken ausklingen.



Am Samstagabend stand unsere Weihnachtsfeier auf dem Programm. Nach leckerem Essen vom Buffet wurden Weihnachtsgeschichten und Gedichte vorgetragen und es wurde auch „gewichtet“. Jeder von uns hatte ein kleines, neuwertiges Geschenk hübsch eingepackt.

Spaß, Freude und gute Laune dürfen in einer Gemeinschaft wie der unseren, die mit Schmerzen und Beeinträchtigungen leben muss, einfach nicht zu kurz kommen, denn dann kann man manche Befindlichkeiten besser annehmen und akzeptieren.

Die Überraschung des Abends war die Ehrung unserer Gruppensprecherin, Christa Schunke, mit der Verdienstnadel des DVMB – Landesverbands Hessen. Karin Trageser vom Landesvorstand verlieh ihr diese für ihr besonderes Engagement als Gründungsmitglied der Gruppe und als deren langjährigen Gruppensprecherin.