

Lebenshilfe sucht ehrenamtliche

sieben Freizeitclubs mit behinderten Teilnehmern brauchen dringend eine Begleitung von ehrenamtlichen Betreuer/innen.

Dienstagmittag, heute freuen sich zwölf Kinder des Wolfclub auf ihre Gruppenstunde. Turnhalle mit Trampolinspringen, Megaschaukel, Fallschirmspiele sind angesagt. Doch, leider klappt das an diesem Mittag nicht, weil, ja weil keine Ehrenamtliche für die Begleitung der Kinder da sind.

Die Lebenshilfe Ravensburg sucht ganz dringend interessierte Bürger im Alter von 17 bis 70 Jahren, die gerne als Betreuerin oder Betreuer ehrenamtlich in einem der sieben Freizeitclubs der Lebenshilfe RV behinderte Menschen in deren Freizeit begleiten wollen. Derzeit nehmen 108 behinderte Menschen im Alter von 8 bis 69 die Clubangebote wahr. Sie wohnen zuhause bei ihren Eltern, in betreuten Wohnungen oder in einer Familienpflege in Ravens-

burg, Weingarten und den umliegenden Orten. Begleitet werden sie von einem Zivildienstleistenden, einer Frau, die ein freiwilliges soziales Jahr leistet und Ehrenamtlichen.

Clubaktivitäten sind z.B. : Kegeln, Sport in der Turnhalle, Geburtstagsfeste, Spaziergänge, Besuch des Weihnachtsmarktes, Filmabend, Kochen, mit der BOB nach Friedrichshafen an die Promenade fahren etc. Gleichzeitig können die Clubteilnehmer Bildungsangebote belegen wie: Klangschaalen – Meditation, Feuerwehrbesuch, Nordic Walking, Tanzkurs, Stille Bach Meditation, um nur einige zu nennen. Die bekannte „Theatergänger“ mit 17 behinderten und nicht behinderten Schauspielern probt bereits ein neues Stück, das nächsten Herbst in der Linse, Weingarten seine Premiere feiert.



BILD:

Dienstags beginnen die Clubs um 15.30 h und freitags um 15.00 h. Mittwochs und donnerstags um 18.30 h und dauern jeweils ca. 1,5 - 2 Stunden. Eine pädagogische Ausbildung ist nicht erforderlich, sondern nur das Interesse, die Freude und Spaß an der gemeinsamen Freizeitgestaltung. Dieses ehrenamtliche oder bürgerschaftliche Engagement ist auch ein guter und

wichtiger Beitrag zur Teilhabe der behinderten Menschen am Leben in Ravensburg und Weingarten.

Einen guten Einblick in die Aktivitäten der Lebenshilfe gibt die homepage im Internet unter: www.lebenshilfe-ravensburg.de.

Wer sich schlau machen möchte und interessiert ist, darf sich melden bei Gerold C. Rid, Mühlbruckstraße 22/1,

ANZEIGE

Gesund und durchtrainiert mit Bodystreet

Zeitsparend und effektiv fit werden – das ist das Prinzip von Bodystreet. Die innovative EMS-Trainingsmethode, die seit Jahren in der medizinischen Rehabilitation, der Astronautik und im Leistungssport angewendet wird, etabliert sich auch in Ravensburg. Elektrische Impulse werden über eine mit Elektroden bestückte Weste geleitet und stimulieren so individuell alle Hauptmuskelgruppen. In nur 20 Minuten pro Woche wird so der ganze Körper trainiert – und das stets unter professioneller Anleitung eines Personal-Trainers und in einer entspannten Lifestyle-Atmosphäre. Seit der Eröffnung im August hat Bodystreet Ravensburg zahlreiche Menschen überzeugt. Die Bodystreet-Mitglieder Sylvia Pechar und Jens Müller erklären, welche Erfolge sie schon erreicht haben.

Sylvia Pechar (48), Inhaberin des Gasthauses „Zur Post“ in Kemmerlang: „Ich habe einen Artikel über Bodystreet im Stadtmagazin gelesen und dachte mir: Das trifft alles auf mich zu. Mir hat imponiert, dass es gut für den Rücken ist und dass man damit auch abnehmen kann. Zudem habe ich durch meinen Beruf wenig Zeit für Sport und ich war bisher auch keine Sportkanone. Also hab ich das Training bei Bodystreet einfach mal



Professionelle Anleitung in entspannter Lifestyle-Atmosphäre: Bodystreet-Instructor Daniel (links) im Training mit Reinhard Klumpp. BILD: BODYSTREET



Sylvia Pechar, Gastronomin.

ausprobiert. Die elektrischen Impulse beim ersten Training waren ungewohnt und ich hatte nach den ersten paar Mal ziemlich Muskelkater. Ich hätte

es nicht gedacht, aber nach sechs Wochen sind meine Rückenprobleme deutlich besser geworden und ich habe zwei bis drei Kilo abgenommen. Mein Körper ist straffer, meine Hosen passen wieder. Und ich fühle mich einfach gut, habe richtig Energie.“



Jens Müller, Student.

Jens Müller (20), Schauspielstudent aus Ravensburg: „Body Street ermöglicht mir, meine Muskulatur zu stärken und aufzubauen, obwohl ich auf-

grund meines Studiums kaum Zeit finde. Zudem ist das Training deutlich angenehmer und leistungsintensiver, da ein Personaltrainer bei jeder Trainingseinheit mit Rat und Tat zur Seite steht. Meine Ziele sind, dass ich in Zukunft eine bessere Figur



Bodystreet

Seit August gibt es Bodystreet in Ravensburg. Inhaber Josef Oks (rechts im Bild) und seine beiden Personal-Trainer bieten effektives EMS-Training mit individueller Betreuung.

Kontakt: Bodystreet, Gartenstraße 25, 88212 Ravensburg, Telefon 0751/18 05 63 05. www.bodystreet.com

abgeben will als bisher. Ich fühle mich nach vier Trainingseinheiten deutlich stärker und wohler. Man merkt nach jedem Training, dass der Körper arbeitet und gestärkt wird. Vor allem meine Körperspannung hat sich bereits deutlich verbessert. Es ist der Wahnsinn, dass nach so kurzer Zeit bereits erste Resultate zu sehen sind und man sich einfach wohler fühlt.“