

Angebot Fitnesscenter

Zielgruppe:

Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende des Betula.

Trainingsintensität

Oberste Maxime bei der Teilnahme im Angebot Fitnesscenter ist die Freiwilligkeit und die Freude und Lust, sich einer sportlichen Aktivität zu widmen. An dieser Grösse orientiert sich auch die Intensität des Trainings. Ein für diese Aufgabe fachlich ausgewiesener Mitarbeiter ist wöchentlich an zwei Nachmittagen im Fitnesscenter präsent. Ein Grossteil der Teilnehmenden trainiert vor allem an diesen Tagen, einige wenige zusätzlich noch ein Mal. Wir unterstützen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darin, lieber konsequent zweimal wöchentlich zu trainieren, als hoch einzusteigen und nach kurzer Zeit ausgebrannt aufzugeben.

Beschreibung unserer Leistungen/Unterstützungen im Angebot: (Was konkret tun wir)

Der erste Schritt ins Training im Fitnesscenter ist bei den meisten Bewohnerinnen und Bewohnern die Klärung der Finanzierung. Obwohl wir über einen Gruppentarif verfügen, ist der Mitgliederbeitrag für IV Rentner eine Belastung. Wir unterstützen die Trainingswilligen im Aufsetzen der Gesuche an Krankenkasse und mögliche Geldgeber. Auch die persönliche Budgetplanung, verbunden mit einer neuen Prioritätensetzung, ist oft Bestandteil der Finanzierung. Im Fitnesscenter ist die Präsenz des Mitarbeiters vor Ort sehr wichtig. Er unterstützt und bestärkt, ruft Teilnehmende an, die Trainings auslassen und schreibt auf Wunsch Trainingspläne, die auf die jeweiligen Fitnessziele abgestimmt sind.

Wir haben gelernt, dass der persönliche Bezug zwischen Teilnehmenden und Mitarbeiter sehr wichtig ist und hilft Hänger und Motivationseinbrüche zu überwinden.

Wünsche, Ziele der Teilnehmenden:

Viele Teilnehmende setzen sich zum Ziel besser auszusehen, Gewicht zu verlieren und allgemein attraktiver zu werden. Sie suchen einen Ausgleich zur Arbeitswelt, Kontakt mit Gleichgesinnten an einem „normalen“ Ort oder eine Aktivität, die sie mit anderen teilen können.

Wieder ins Gleichgewicht kommen, besser zu schlafen und nach dem Training stolz auf sich zu sein, sind weitere genannte gute Gründe fürs das Fitnesscenter.

Seit wann führen wir das Angebot durch:

Wir führen das Angebot seit April 2010 durch.

Grösste Stolpersteine:

Der Erfolg, beziehungsweise die konstante und freudige Teilnahme am Training, hängt zusammen mit den Erfolgserlebnissen und der Beziehung zwischen Betreuer und Teilnehmenden. Bleibt die erwünschte Gewichtsabnahme oder die Verbesserung im Körpergefühl aus, kann dies bei einem guten Kontakt zur Betreuungsperson aufgefangen und in positive Bahnen gelenkt werden. Die Teilnehmenden bleiben dann dabei. Zum Teil gibt es Schwellen zu bewältigen, die mit dem Gesundheitszustand der Teilnehmenden in Verbindung stehen. Zwänge, Ängste oder weiteres psychopathologisches Erleben wird regelmässig als Hinderniss beschrieben. Auch in solchen Fällen ist die Nähe zum Betreuer Erfolgsgarant zur Wiederaufnahme des Trainings.



Grösste Erfolge:

Aussagen wie die folgenden, unterstreichen die Wichtigkeit des Angebotes.

„Nach der Kündigung des Abo habe ich erst gemerkt, was mir alles entgeht, da blieb mir keine andere Wahl, als mich wieder anzumelden.“

„Gut gibt es diese Gruppe, wenn es sie nicht geben würde, wär ich immer noch am Überlegen ob ich Sport treiben soll oder nicht.“

„Als ich am Abend im Fitness war, hatte ich seit langem wieder einmal das Gefühl, etwas Sinnvolles gemacht zu haben.“

„Nach dem Fitten konnte ich am Abend endlich wieder einmal gut Einschlafen.“

„Mich haben bereits viele Leute gefragt ob ich abgenommen habe, ja XY kg kann ich dann sagen.“

„Das Fitnesstraining ist das Beste, das Betula je angeboten hat.“

„Ich kann abschalten.“

Nebeneffekte und Benefit für Betula:

Durch den Umstand, dass wir ein mal mehr ein Angebot in mitten des Sozialraum Romanshorn anbieten und durchführen sind wir mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern mittendrin. Inklusion statt Integration.

Angebot Betula Lauftreff

Zielgruppe:

Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende des Betula und am Laufen Interessierte Personen aus der näheren Region.

Trainingsintensität

Jeweils Montag und Donnerstag um 19 Uhr für 1 bis 1.5 Stunden. Die Teilnehmenden sind aufgefordert jeweils am Samstag ein individuelles Training durchzuführen. Der Lauftreff findet ausgenommen in den Sommerferien und an Feiertagen immer statt.

Beschreibung unserer Leistungen/Unterstützungen im Angebot: (Was tun wir konkret)

An den Trainings ist immer ein Vertreter oder eine Vertreterin des Betula anwesend. Mit unserer verlässliche n Präsenz stützen wir das Angebot in seiner Struktur und Verbindlichkeit. Teilnehmende können sich darauf verlassen, dass immer jemand da ist.

Wir führen jährlich im Frühjahr einen Einsteigerkurs durch bei dem wir zuerst mit dem Wechsel zwischen Walken und Joggen beginnen. Dann verlängern wir die Laufsequenzen kontinuierlich, bis - in langsamem Tempo - das Laufen über 60 Minuten möglich ist. In diesem Stadium sind wir vor allem Tempomacher (Bremsen!) und Ansprechperson für alle möglichen Wehwehchen, Beschwerden und Blessuren. Grossen Wert legen wir auf konsequentes Erscheinen, ein Training in den individuellen Pulsbereichen der Teilnehmenden und ausführliches Dehnen nach dem Lauf.



Auf Wunsch, erstellen wir den Teilnehmenden einen individuellen Trainingsplan und organisieren bei einem befreundeten Sportmediziner einen Lactat-Test.

Wir achten konsequent darauf, die Teilnehmenden in ihrer Eigenverantwortung und Selbstwahrnehmung zu stärken.

Einige Personen machen seit Jahren an unserem Lauftreff mit, haben zum Teil Marathon, Halbmarathon Erfahrungen und/oder an Volksläufen teilgenommen. Für diese Sportler und für diejenigen, welche in Gesellschaft Joggen wollen, bieten wir eine Plattform um sich zu treffen und in der eigenen Leistungsklasse Laufen zu gehen.

Dabei hat sich etabliert, dass einzelne Betula Bewohnerinnen und Bewohner ganzjährig Mitlaufen, an Einsteigerkursen teilnehmen und dabeibleiben, oder eine Läufergruppe mit dem Velo begleiten.

Wünsche, Ziele der Teilnehmenden:

Viele Teilnehmende schätzen das Laufen in Gemeinschaft sowie den ungezwungenen Umgang zwischen Teilnehmenden aus dem Betula und der Region. Wir haben einen sehr guten Ruf und die Gruppe ist nur durch Eigenwerbung in der Grösse stabil.

Oft ist der Start ins Laufen verbunden mit dem Wunsch nach Gewichtsabnahme, Steigerung des persönlichen Gleichgewichts und Verbesserung der Kondition. Besser Aussehen (knackiger Po durchs Laufen) , besser Schlafen und sich besser Entspannen, sind oft genannte Gründe zur Teilnahme. Viele Teilnehmende bringen auch den Wunsch des Stressabbaus mit. Sie stellen sich vor, nach der Laufrunde gelöst und entspannt zu sein und ihre Sorgen auf der Strecke gelassen zu haben.

Ein Mal im Leben ein en Halbmarathon/Marathon laufen oder über eine Stunde lang Joggen, dass ist mein Traum, sind Aussagen, die immer wieder von Einsteigenden zu hören sind.

Seit wann führen wir das Angebot durch?:

Der jetzige Lauftreff wurde im UNO Jahr des Sportes 2005 erstmals durchgeführt. Dazumal unter dem Projekttitel von 0 auf 21 km. Ab 2008 wird das Angebot als Lauftreff durchgeführt, die Teilnahme an einem Halbmarathon ist nicht mehr als Hauptziel fokussiert.

Anzahl Teilnehmende: Es sind regelmässig zwischen 10-15 Personen anwesend, wobei ca. ein Drittel mit dem Betula eng verbunden ist.

Grösste Stolpersteine:

Bei Neueinsteigenden gehen wir von zwei Stolpersteinen aus. Der eine ist der Übermut und Tatendrang einiger Einsteigerinnen und Einsteiger. Kaum ist ein Durchlaufen über 30 Minuten möglich, wird der Ehrgeiz grösser und das Training wird intensiviert. Länge, Anzahl Trainings und Tempo werden unverhältnismässig gesteigert und vielfach sind Knie- und Beinbeschwerden oder Motivationsprobleme die Folge.

Als zweite Falle bezeichnen wir die Pause in den Sommerferien. Obwohl der Lauftreff „nur“ an zwei Wochen nicht durchgeführt wird, haben viele Teilnehmende Mühe danach wieder einzusteigen.

Grösste Erfolge:



Die unzählige Trainingskilometer, die in den letzten 7 Jahren absolviert wurden, die erfolgreichen Starts am Frauenfelder Halbmarathon, am Marathon in München, am Berner Frauenlauf usw. werfen ein sehr erfreuliches Licht auf das Angebot. Das gemeinsame Laufen von Betula Bewohnerinnen und Bewohnern mit Läuferinnen und Läufern aus der Region, also die gemeinsam gestalteten Räume, sind bewegend und öffnen für alle Beteiligten neue Perspektiven. Als grösster Erfolg ist aber die Konstanz über den Zeitraum von 7 Jahren zu bezeichnen.

Nebeneffekte und Benefit für Betula:

Ausgehend von der Fragestellung unseres Gemeindeamman: „Ist Betula Bereicherung oder Belastung für unser Dorf?“, kann festgestellt werden, dass mit dem des Laufftreff verschiedene Anliegen berücksichtigt werden. Betula hat sich mit diesem Angebot in Romanshorn und Umgebung sehr viele Freunde und Goodwill erarbeitet. Wir können unsere Einrichtung und unsere Bewohnerinnen und Bewohner in einer positiven, kompetenten und engagierten Art zeigen. Die Ressource, Ziele und Anliegen und nicht die Krankheit stehen im Mittelpunkt.

Angebot bike to work

Zielgruppe:

Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende des Betula.

Trainingsintensität

Die von Pro Velo Schweiz geführte Mitmachaktion „bike to work“ betrifft jeweils den ganzen Monat Juni. Grundsätzlich geht es darum, den Arbeitsweg mit dem Velo oder mit einer Kombination von öffentlichem Verkehr und Velo zu bewältigen. Minimal sollten 50% des Arbeitswegs mit Muskelkraft bewältigt werden. Für die Aktion meldet sich der Betrieb an. Innerbetrieblich werden 4er Teams gebildet, die dann gemeinsam an der Aktion teilnehmen.

Im Betula wird der Juni als „Velomonat“ ausgerufen und die Mitmachaktion mit dem Angebot „bike to weekend“ ergänzt. Das heisst, an jedem Juniwochenende organisieren wir zusätzlich einen Veloausflug und zum Schluss der Aktion, einen Abschlussevent.

Beschreibung unserer Leistungen/Unterstützungen im Angebot: (Was konkret tun wir)

Betula übernimmt die Anmeldegebühr und koordiniert die Anmeldungen, übernimmt die Eingabe der gefahrenen Kilometer auf der Homepage des Anbieters und bringt die einzelnen Interessentinnen und Interessenten zu Teams zusammen.

Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende die über kein fahrtüchtiges Velo verfügen, stellt Betula ein solches zur Verfügung.

Mit Begleitaktionen wie z. B. einem Fotowettbewerb zum Thema Velomobil, einem Fr. 50.00 Gutschein, einzulösen für etwas Sportliches (kein Fitnesssteller), Velo Instandstellungs Aktionen, Preise für das Team mit der höchsten Mitmachquote über den Monat, usw. unterstützen wir die Aktion.

Wünsche, Ziele der Teilnehmenden:



Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer beschliessen bewusst, den Arbeitsweg im Juni ausschliesslich mit Muskelkraft zu bewältigen und die Motivationen dazu sind vielfältig. Sicher sind der Wunsch zur sportlichen Betätigung, zum Aufenthalt an der frischen Luft, nach Gemeinschaft, also dazu zu gehören, Umweltsensibilisierung oder auch im Frühling in etwas Neues aufzubrechen, wichtige Gründe um Mitzumachen. Die vom Betula angebotenen Begleitaktionen und der Wettbewerb von Pro Velo Schweiz, können dann bei Unentschlossenen das Zünglein an der Waage sein.

Seit wann führen wir das Angebot durch:

Betula beteiligt sich dieses Jahr zum fünften Mal an der Aktion „bike to work“ und bietet zum zweiten Mal die Begleitaktion „bike to weekend“ an.

Grösste Stolpersteine:

In den letzten Jahren zeigte sich der „Velomonat Juni“ regelmässig von der regnerischen Seite. Die Wettereinflüsse sind mitbestimmendes Thema in der Umsetzung der gesetzten Ziele. Ein Unfall in Zusammenhang mit der Teilnahme bei bike to work oder bike to weekend ist unbedingt zu vermeiden. Im Sinne von Eigenverantwortung und Selbstbestimmung wollen wir das Helmtragen auf freiwilliger Basis belassen, stellen aber Helme zur Verfügung und beraten Bewohnerinnen und Bewohner in diese Richtung. Mitarbeitende tragen im Sinne ihrer Vorbildfunktion einen Helm.

Grösste Erfolge:

Der Umstand, dass jährlich ca. 50% der Mitarbeitenden und Bewohnerinnen und Bewohner das Velo für den Arbeitsweg einsetzen, erachten wir als grandios und ist für uns sehr erfreulich. Durch die im Juni gemachten positiven Erfahrungen bleiben jährlich einige Teilnehmenden dem Velo als Wegbegleiter zur Arbeit treu, verlängern die Aktion. Der soziale und gesundheitliche Nutzen ist unbestritten

Nebeneffekte und Benefit für Betula:

Die bereichsübergreifenden Verbindungen zwischen Bewohnerinnen, Bewohnern und Mitarbeitenden sind wichtig und beeinflussen nachhaltig das Klima und somit die Qualität unserer Arbeit. Bike to work ist ein Angebot, welches einen wichtigen Beitrag dazu leistet. Betula verpflichtet sich im Leitbild zu einem bewussten und sparsamen Umgang mit nicht erneuerbaren Energien. Die Minimierung des Individualverkehrs erachten wir als ein durch uns nutzbares Potential. Aus diesem Grund kommunizieren wir jedes Jahr den aufgrund der geradelten Strecke eingesparten CO2 Verbrauch.

