FORTSETZUNG

# GODSHORN, ELZE, SCHWARMSTEDT:
## Hier wird schon Gehfußball gespielt

Immer dienstags von 19.30 bis 20.30 Uhr wird dort der Ball bewegt. Unter 0171 4309572 kann man weitere Informationen bekommen.
„Zuwachs ist erwünscht“, sagt Helmer Hartmann, Spartenleiter Fußball bei den Blau-Gelben. Hartmann ist selbst aktiver Teilnehmer beim Walking Football und war auch beim Freundschaftsspiel gegen die Eintracht Leinetal aus Schwarmstetd dabei.

Dort wird seit 2022 Gehfußball gespielt und mit Andreas Mann gibt es einen zertifizierten Trainer, der im Sommer den im Bereich des NFV ersten Zertifikatslehrgang für den Bereich Walking Football absolviert hat. Während des Lehrgangs wurden die Teilnehmer über die Trainingsphilosophie für den Walking Football unterrichtet, deren Schwerpunkte im Bereich der Kräftigung / Stabilisation sowie auf unterschiedlichen Spielformen liegen – alle Bereiche jedoch immer ausgerichtet auf Spass und Verletzungsfreiheit.
Andreas Mann betont, dass Ehrgeiz nicht zu den Zielen im Walking Football gehört, denn damit wachse auch wieder Verletzungsgefahr. Das Durchschnittsalter der Schwarmstedter Gehfußballer liege weit über 60. „Der älteste bei uns ist Ende 70 und fit“, sagt Mann, der betont, dass die Teilnahme zum Beispiel auch mit künstlichen Gelenken möglich ist.

Wer soweit zu Fuß ist, dass er problemlos gehen kann, sei auch in der Lage, Gehfußball zu spielen. Die Teilnahme an einem Ligabetrieb streben die Schwarmstedter zum Beispiel nicht an – gelegentliche Freundschaftsspiele wie das gegen Bau-Gelb Elze sollen sich jedoch wiederholen.
Was zählt ist der Spaß an der Bewegung. Im Winterhalbjahr trainiert die Einracht Leinetal immer sonntags von 10 bis 12 Uhr in der kleinen Sporthalle in Schwarmstedt. Andreas Mann gibt unter der Rufnummer 0179 3661721 gern Auskunft an Interessierte. Die Entwicklung des Walking Footballs zeigt: Derzeit kommt eine Generation ins Seniorenalter, die sich auch sportlich nicht so schnell aufgibt, sondern eigene, neue Sportmöglichkeiten entwickelt, die bis ins hohe Alter durchführbar sind. (ok/br)



Andreas Mann mit seinem erworbenen Zertifikat

Anzeige

## BARRIEREFREIER DUSCHUMBAU
### Mehr Komfort und Sicherheit im Bad

Ein barrierefreies Badezimmer bedeutet mehr Lebensqualität, Sicherheit und Unabhängigkeit im Alltag. Insbesondere für Menschen mit eingeschränkter Mobilität kann eine herkömmliche Badewanne oder eine hohe Duschschwelle schnell zu einer Herausforderung werden. Ein barrierefreier Duschumbau schafft hier eine komfortable Lösung, die das Risiko des Stolperns reduziert. Moderne Duschlösungen verbinden dabei Funktionalität mit ansprechendem Design. „Die Auswahl aus hochwertigen Materialien, pflegeleichten Oberflächen und individuellen Ausstattungselementen macht jeden Duschumbau zu einem Schmuckstück, das den persönlichen Bedürfnissen gerecht wird“, betont Geschäftsführer Oliver Jung.



Je nach baulicher Situation und Umfang der Arbeiten dauert der Umbau in der Regel nur zwei bis vier Tage. Vor Beginn der Arbeiten werden die örtlichen Gegebenheiten geprüft und die entsprechende Entwurfsplanung erstellt.
Auch die Finanzierung kann erleichtert werden: Unter bestimmten Voraussetzungen unterstützt die Pflegekasse notwendige Maßnahmen mit einem Zuschuss von bis zu 4.180 Euro pro Person, wenn ein Pflegegrad vorliegt. Wichtig ist, den Antrag vor Beginn der Umbaumaßnahmen einzureichen und die Bewilligung abzuwarten. Lassen Sie sich bei der Firma Jung & Söhne individuell beraten und erfahren Sie, welche Möglichkeiten sich für Ihr Badezimmer bieten.

