



Heinsberg, den 08.05.2021

Selbsthilfegruppe Lip/Lymphödem

## **Erfahrungsbericht zum Smovey-Training**

Liebe Sportbegeisterte der Gesundheitskurse!

Sandra , unsere Smoveycoach, bat mich um eine Einschätzung meiner Kurs-  
teilnahme und meiner persönlichen Erfahrungen beim Sport. Hier nun mein  
Erfahrungsbericht zum Smoveysport:

Dazu muss ich ins vergangene Jahr zu Beginn der Pandemie ausholen. Sie  
veränderte so viel und versetzte alle Menschen unter Schock.

Wir sind eine 2018 gegründete Selbsthilfe-Gruppe von Frauen die alle an ei-  
nem Lip- und/oder Lymphödem erkrankt sind. Sport, obwohl sehr wichtig,  
lag bislang nicht in unserem Fokus. Jede machte , je nach Lust und Laune,  
den Sport, der ihr bei der wenigen Freizeit blieb. Gerne gehen wir schwim-  
men. Hierbei fühlt sich alles einfach und die Übungen leichter an. Aber der  
Lockdown verschloss viele Türen.

Wir durften uns nicht mehr treffen, der wichtige Austausch blieb aus. Wir sa-  
hen uns über Monate nicht mehr. Jede musste erst selbst ihre Linie finden.  
Ab Sommer gab es erste improvisierte „Gartentreffen“ mit einigen, die sich  
getraut haben. Das tat sehr gut. Als endlich ein größerer Raum gefunden  
war, durften wir nicht mehr zusammen kommen, weil die Corona-Regeln ver-  
schärft wurden.

In diese Lücke ab August 2020 kam das Smoveyangebot des TuS-Ober-  
bruch. Wir freuten uns über etwas Neues, was uns bei unserer Krankheits-  
bewältigung helfen sollte und draußen angeboten werden durfte. Schnell  
merkten wir bei den ersten Kursstunden, dass ist etwas für uns. Wir waren  
fasziniert, weil es uns gut tat.

Die Teilnehmerinnen unserer SHG wurden begeistert von uns informiert und  
wir hofften auf rege Beteiligung. Dann kam der Herbst. Wir konnten einige  
Frauen zum Mitmachen gewinnen und stellten auch bei ihnen Enthusiasmus  
fest.

Ich selbst machte die Erfahrung, dass mir der Smoveysport half beweglicher  
zu werden. Meine Beine taten nicht mehr weh und ich fühlte mich insgesamt  
fitter.

Aber das alleine war es nicht.

Ich freute mich auf jede Sportstunde, auf die Menschen die dabei mitmachten und auf die Art und Weise wie wir miteinander umgingen. Ich finde, es hat mir Alle noch näher gebracht.

Dann kam der nächste Lockdown und wieder war - nichts!

Die Enttäuschung war schnell verflogen, als wir das Angebot vom TuS-Oberbruch zum Zoom-Meeting bekamen. Oh Gott, nicht doch, mit dem PC ? Ich quälte mich durch die Anfänge (Was ist ein Host? Wie gebe ich die Nummern ein? etc.) und merkte erstaunlich schnell -wie alles, wenn man es einmal kann, richtig Spaß machen kann.

Die Vorteile im Winter lagen klar auf der Hand: Nicht nach draußen müssen und frieren; keine Anfahrtswege, einfach nur loslegen. Toll!

Man konnte sich ,vorher und nachher ,noch ein wenig austauschen. Es war im Rückblick eine Zeit, die mir gut durch manch dunkle Wintertage geholfen haben. Denn die Freude am Sport war immer dabei und das Miteinander fühlte sich super an.

Das wiederum half uns die Gruppensitzungen der SHG nun auch im Zoom-Meeting anzubieten und auch hier stellten wir hochofrenet fest, wie sehr sich viele auf unser Angebot gefreut haben. Endlich konnten wir wieder miteinander reden und das genau so intensiv, wie wenn wir uns in einem gemeinsamen Raum befunden hätten.

Tolle Erfahrung!

Warum war ich nur so zurückhaltend vorher? Ich kannte es nicht. Alles Neue ist unangenehm und mit Zweifeln behaftet. Oh man, meine Vorbehalte!

Der Technologie sei Dank, wir haben Kontakt, sogar mit gemeinsamem Sport. Ich finde das klasse.

Wie man sieht, es hat so viel mehr Auswirkungen gehabt, als nur mehr Ausdauer und Kraft zu bekommen und das nicht nur physisch!

Das neue Angebot Flex & Flow des TuS nehme ich auch sehr gerne an. Aktuell mache ich damit derzeit 3x pro Woche Sport. Ich Sorge gut für mich. Ihr sorgt gut für mich!

Trotzdem freue ich mich auf normale Zeiten. Schwimmen ist und bleibt mein Element und das möchte ich auch gerne wieder machen. Die monatlichen Präsenztreffen mit allen, die es auch wollen, fehlen mir natürlich schon. Auch hier hoffe ich immer noch, dass wir uns bald mal wieder begegnen dürfen. Ob mich das Sportangebot verändert hat?

Ja ! Ich bin trotz der vielen Negativnachrichten positiv geblieben und sah und sehe ein Weiterkommen. Ist es nicht unser aller Wunsch und Ziel am Ball zu bleiben sich selbst zu stärken und gesund zubleiben.

In diesem Sinne  
eine begeisterte Smoveysportlerin