

# Jetzt auch Rehasport beim TSV Höchststadt

Der Höchststadter Sportverein erweitert sein Angebot. Anja Sonntag- Wisoschinski übernimmt das Training.



Anja Sonntag-Wisoschinski übernimmt beim TSV Höchststadt die neue Reha-Abteilung. Präsident Werner Soßna (hinten rechts) und Sportvorstand Andreas Riedel freuen sich. Foto: Andreas Dorsch

Die Nachfrage ist riesig - die eigene kleine Sporthalle im neuen Vereinsheim des [TSV Höchststadt](#) am Sportpark ideal. Da war es für die Verantwortlichen im Verein keine Frage, ihr Angebot im Gesundheitsbereich zu erweitern und eine Reha-Abteilung aufzumachen.

Neben den Sparten Fußball, Kickboxen, Laufen, Tanzen, Turnen und Yoga gibt es beim TSV Höchststadt schon seit Jahren eine recht erfolgreiche Herzsportgruppe. Hier trainieren mittlerweile schon 40 Menschen mit Herzerkrankungen regelmäßig in zwei Gruppen.

## 230 Quadratmeter

Jetzt hat der Verein die Zulassung für eine Reha-Abteilung bekommen. Mit der 230 Quadratmeter großen Halle hat man dafür ebenso beste Voraussetzungen wie mit der neuen Trainerin Anja Sonntag-Wisoschinski, die auch gleich die Abteilungsleitung übernimmt. Die 48-Jährige aus Uehlfeld hat unter anderem eine B-Trainerlizenz für Rehabilitationssport, ist ausgebildete Trainerin für Fitness, Wirbelsäulengymnastik, ist Ernährungsberaterin und Kampfrichterin des Bayerischen Triathlon-Verbands.

Für das Training in der neuen TSV-Reha-Abteilung kann sich allerdings nicht jedermann so einfach anmelden. "Für die Teilnahme ist eine ärztliche Verordnung notwendig", sagt Präsident Soßna. Dann wird in Gruppen von maximal 15 Leuten trainiert.

## **Wieder fit für den Alltag**

Die Zielgruppe sind Menschen, die nach einer Operation, der stationären Reha und der Physiotherapie sich mit Reha-Sport wieder fit für den Alltag und beweglich machen wollen. Das können Patienten sein, denen ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk eingebaut wurde, die an den Folgen von Unfällen leiden, die Probleme mit Rücken oder Bandscheiben haben.

Seit drei Jahren ist Sonntag-Wisoschinski bereits als Reha-Trainerin aktiv. Für sie ist ihre Arbeit erfolgreich, "wenn es den Menschen hinterher gut geht". Eine Altersbegrenzung gibt es nicht. Zum Reha-Sport kommen 20-Jährige ebenso wie Menschen über 80.

Der TSV Höchststadt und die 48-jährige Trainerin sehen die neue Abteilung als Win-Win-Projekt. Sie bekommt fürs Training Honorar, der TSV kann über die Krankenkassen abrechnen, auf sich aufmerksam machen und eventuell auch neue Mitglieder gewinnen.

Eigentlich sollte das Reha-Training bereits Anfang November anlaufen. Dem hat Corona aber einen Strich durch die Rechnung gemacht. So werden jetzt erst einmal Anmeldungen von Interessenten gesammelt und mögliche Trainingszeiten besprochen.

## **Corona bedeutet Einbußen**

Für den TSV bedeutet die vorübergehende Zwangsschließung des Trainingsbetriebs in der neuen Halle auch finanzielle Einbußen. Aber Corona setzt dem Verein noch mehr zu. Die Einnahmen aus der Beteiligung am Altstadtfest sind ebenso weggebrochen wie die von der abgesagten Einweihungsfeier für das neue Vereinsheim.

Anja Sonntag-Wisoschinski wird das Angebot des TSV Höchststadt aber nicht nur um den Reha-Sport bereichern, die Trainerin übernimmt auch die Damengymnastik in der Turnabteilung. Jetzt müssen nur die Sporthallen wieder öffnen.