

Interview mit Stephanie Günzburger

Einblicke in ihre Arbeit als Trainerin

Wir haben Stephanie Günzburger getroffen und mit ihr über ihre Erfahrungen und die Arbeit mit der Gruppe „Herzlich Vital“ gesprochen. Sie erzählt, wie sie sich als Trainerin sieht, welche Ziele sie verfolgt und was ihr die gemeinsame Zeit mit der Gruppe bedeutet. Lass dich von Stefanies Begeisterung und Engagement inspirieren!

Das Interview, der Text und die Fotos wurden von Bea Schreiber erstellt, um euch einen authentischen Einblick in Stefanies Arbeit als Trainerin zu ermöglichen.

Interviewfragen an Stephanie Günzburger (Herzlich Vital)

Bea Schreiber: Stephanie, wie bist du ursprünglich zur Bewegung und Gesundheitsförderung gekommen – was war dein persönlicher Weg?

Stephanie Günzburger: Mein persönlicher Weg hat vor ca. 25 Jahren angefangen. Ich habe Altenpflege gelernt und hatte in den ersten 5 Jahren immer wieder Rücken- und Nackenschmerzen. Dadurch immer wieder krankgeschrieben.

Ich entdeckte Kinästhetik in der Pflege. Kinästhetik kann mit Kunst und mit Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung übersetzt werden.

Ich lernte, meine eigene Bewegung zu analysieren und meine Bewegungskompetenz wahrzunehmen und zu fördern.

In diesem Zuge lernte ich und lerne immer wieder Neues. z. B. meine eigene Bewegung in Kontakt mit anderen Menschen einzusetzen.

In diesem Prozess entwickelt sich Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt, Selbstwirksamkeit gezielt zu unterstützen.

BS: Was bedeutet „Herzlich Vital“ für dich persönlich – und wie kam es zu diesem Namen?

SG: Die Gruppe „Herzlich Vital“ bedeutet mir sehr viel.

Die Teilnehmer haben alle eine gesundheitliche Einschränkung des Herz-Kreislauf-Systems. Wir wissen, dass Bewegung die Gesundheit fördern kann. Genauso wichtig sind für die Gruppe der Austausch untereinander und gemeinsam die Gesundheit zu fördern.

Ich mache eine Ausbildung zur Präventions- und Rehabilitationstrainerin mit dem Schwerpunkt Innere Medizin. „P-Lizenz“: Mit dieser Ausbildung kann ich die Gruppe in ihrer INDIVIDUALITÄT unterstützen.

Der Name „Herzlich Vital“ bedeutet zum einen: „Herzlich“, dass eine Erkrankung des Herzens im Vordergrund steht.

Zum anderen: „Vital“ möchten wir mit dem Training wieder Lebenskraft und Freude gewinnen und somit die Gesundheit ankurbeln.

BS: Viele Menschen tun sich schwer, regelmäßig Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Was erlebst du in deinen Gruppen? Was motiviert die Teilnehmer?

SG: Die Teilnehmer freuen sich an einem Tag in der Woche, sich zu sehen und untereinander auszutauschen.

Den meisten fällt es schwer, zu Hause allein Übungen durchzuführen. In der Gruppe fällt es einfacher und es gibt bei uns immer etwas zu lachen.

Einige Gymnastikübungen bauen auf die Alltagsbewegungen auf. Diese Fortschritte in der Bewegungskompetenz wirken motivierend, dranzubleiben.

BS: Du arbeitest mit Menschen unterschiedlichsten Alters. Was ist dir im Umgang mit den Teilnehmenden besonders wichtig?

SG: Besonders wichtig ist mir, die Teilnehmer in ihrer Individualität und in ihrem Rahmen der sportlichen Fitness zu fordern, aber nicht zu überfordern.

Die Übungen werden immer vom Einfachen zum Schweren durchgeführt.

Der Stundenaufbau beinhaltet einen kleinen Cardio-Teil sowie Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, Kräftigung, Stabilitätsübungen und Dehnungen.

Spiel und Spaß dürfen natürlich auch nicht fehlen.

BS: Wie erlebst du die Gemeinschaft in der Gruppe? Entsteht da mehr als nur ein gemeinsames Training?

SG: Durch den Austausch vor und nach dem Training entstehen schöne, lockere Gespräche, auch intensive Gespräche.

Unser pensionierter Arzt Dr. Hartmut Henning, der ebenfalls an der Gymnastik teilnimmt, gibt der Gruppe den notwendigen medizinischen Halt.

BS: Was unterscheidet „Herzlich Vital“ vielleicht von einem klassischen Fitnessangebot oder Kurs im Studio?

SG: Mit meiner Ausbildung zur Präventionstrainerin Innere Medizin kann ich Herzsportgruppen, Diabetes- und Lungensportgruppen gezielt auf ihre Bedürfnisse anleiten und durchführen. Die Übungen sind im Sitzen, im Stehen und im Liegen auf der Matte durchführbar.

Ich besitze medizinische Notfallkenntnisse. Alle 2 Jahre wird der Erste-Hilfe-Kurs aufgefrischt, und durch meine Arbeit im ambulanten Pflegedienst habe ich viel Erfahrung.

Einen weiteren Unterschied gibt es: In medizinischen Notfällen ist unser Arzt direkt zur Stelle.

Ein Defibrillator befindet sich in der Nähe.

BS: Was war für dich ein besonders berührender oder schöner Moment in deiner Arbeit mit der Gruppe?

SG: Die Vorfreude auf die Trainingsstunde war deutlich spürbar und von dem Teilnehmer kommuniziert.

Die Wertschätzung nach dem Training mit Klatschen und Rückmeldungen über WhatsApp- Gruppe

Z.B.“ es war ein schöner Abend. Die Gymnastik war super und es hat mir Spaß gemacht, meinen Körper wieder etwas zu fordern. „Das gemeinsame Ausklingen bei einem Getränk war ein schöner Abschluss.“

BS: In einer Zeit, in der viele Menschen unter Druck stehen – sei es beruflich oder gesundheitlich –, was kann eine Gruppe wie „Herzlich Vital“ bieten?

SG: Gemeinsame Unterstützung

Kraft sammeln durch Gespräche, Lachen,

Kraft durch Muskelaufbau, um den Alltag besser zu bewältigen

Entschleunigung durch Entspannungsmethoden

BS: Was wünschst du dich für die Zukunft von „Herzlich Vital“ – und auch für die Menschen, die teilnehmen?

SG: Für die Zukunft wünsche ich mir ein langes Bestehen der Gruppe.

Alle, die Interesse haben, jeden Alters, sind herzlich eingeladen, ein Probetraining zu machen.

Ich wünsche mir, dass sich das Herz-Kreislauf-System der Teilnehmer stärkt und sich positiv auf den Gesundheitsprozess auswirkt.

Die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer wieder verbessert werden, um den Alltag zu meistern.

BS: Hast du einen Leitsatz oder ein persönliches Motto, das dich durch deine Arbeit begleitet?

SG: Mein Leitsatz:

„Was du mir sagst, das vergesse ich

Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich

„Was du mich tun lässt, das verstehe ich.“

(Konfuzius)

BS: Wenn du einem Menschen, der sich unsicher ist, ob er mitmachen soll, etwas mit auf den Weg geben könntest – was wäre das?

SG: Eine Schnupperstunde anbieten und sich selbst einen Eindruck über das Training machen.

SG: Die Gruppe ist sehr offen und freut sich über weitere Teilnehmer.

SG: Jeder bestimmt seine Grenzen selbst und kann jederzeit eine Pause einlegen.

BS: Wie siehst du die Rolle von Bewegung für die psychische Gesundheit – gerade auch im ländlichen Raum?

SG: Durch Bewegung werden die Glückshormone wie Endorphine, Dopamin und Serotonin freigegeben, die sich positiv auf die Stimmung auswirken.

Endorphin: wirkt schmerzlindernd

Dopamin: Das Belohnungshormon, das mit Motivation und Freude verbunden ist.

Serotonin: wirkt stimmungsaufhellend, kann Ängste reduzieren

Menschen, die allein sind, haben wieder Geselligkeit.

Ein Sportverein im ländlichen Raum, der einen kurzen Anfahrts- oder Laufweg bietet, ist ideal für Menschen, die kein Auto zur Verfügung haben.

Oder sie profitieren von einer Fahrgemeinschaft innerhalb der Gruppe.

