

Kybun – Lauftraining im Haus Muldenblick

Seit dem 06. Januar bieten wir unseren Bewohnern 2x in der Woche ein Lauftraining auf Kybunmatten an.

Der Begriff Kybun stammt ursprünglich aus dem Koreanischen und bedeutet: Gefühlszustand bzw. Wohlbefinden.

Ganz allgemein gesprochen hat die Kybun Methode zum Ziel, das Wohlbefinden des Menschen zu verbessern.

Kybunmatten bestehen aus einem besonderen Schaumstoff in unterschiedlichen Stärken, der schnell reagiert und stark rüchfedert.

Was ist anders, als bei einem herkömmlichen Lauftraining auf normalem Untergrund?

Dazu möchte ich meine Eindrücke bei der ersten Begegnung der Bewohner mit den Kybun – Matten schildern.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung durch Herrn Müller wurden die Bewohner und Mitarbeiter aufgefordert die Schuhe auszuziehen und über die Matten zu gehen.

Barfußgehen, den Unterschied zwischen dem harten Boden und den federnden Matten zu spüren. Das war schon ein Erlebnis. Die Bewohner waren neugierig und hatten Spaß, deshalb entschlossen wir uns, einen Probekurs durchzuführen.

Mittlerweile haben wir das Lauftraining 16 x durchgeführt.

Die teilnehmenden Bewohner haben ihre Ängstlichkeit beim Betreten der Matten verloren, sie motivieren sich gegenseitig und haben Spaß. Es ist zu sehen, dass sie sich wieder sicherer bewegen und ganz nebenbei die Gemeinschaft genießen.

Das Training wirkt sich positiv auf die Muskulatur, die Koordination und den Gleichgewichtssinn, aber auch auf das Selbstwertgefühl und die Lebensfreude aus.

Aus diesem Grund wird das Lauftraining auf den Kybunmatten ein fester Bestandteil unserer Aktivitätenbegleitung bleiben.



Elke Orlamünder

