

## Prothesencamps

Wollen Sie besser und ausdauernder mit Ihrer Prothese laufen?  
Dann kommen Sie in eines unserer Prothesencamps für Beinamputierte!

Das erste Camp fand im Mai 2012 in Triptis statt, etwas südlich von Gera in Thüringen. Dort trafen sich Beinamputierte die ihren Laufradius erweitern wollten. Bereits nach vier Tagen konnten sie über vier Kilometer wandern. Auch über wurzelige Wege im Wald und auf Grasboden. Das hatte keiner von ihnen vermutet, alle beschlossen das Laufen zu Hause fortzusetzen und im nächsten Jahr wieder dabei zu sein.

Günter aus Sachsen-Anhalt hat durch seine Leistungssteigerung problemlos ein elektronisches Kniegelenk genehmigt bekommen.

Was haben wir getan? Es ging alles ganz easy los, mit 45 Minuten Gehbewegung am ersten Vormittag. Es steigerte sich langsam, ganz systematisch. Steigungen am Berghang und unebener Waldboden kostete auch mal Überwindung. Doch danach war man happy und stolz über das Tagesergebnis.

Auch in der Gehschule des prothetischen Kompetenzzentrums Rosenau, das für uns immer bereit stand konnten wir trainieren. Manuela, die Gehschultrainerin mit Unterschenkelprothese, weiß genau worauf es ankommt! Sie war auch stets dabei, als die nächste Trainingseinheit losging.

Wir wurden eine gute Gemeinschaft. Nach dem ersten "Abtasten" und "Fremdeln" wurden wir sehr schnell warm miteinander. Die Gesprächsrunden waren sehr wichtig, um die Erlebnisse miteinander zu verarbeiten. Es gab immer etwas zu lachen. Gutes Essen, eine super Atmosphäre, wir fühlten uns richtig wohl und motivierten uns gegenseitig.

Und was war die Meinung der Teilnehmer? Renate hat es "...viel Freude bereitet..." und sie hat "...eine weitere Steigerung erlebt". Marcel hat Selbstvertrauen gewonnen und seine Grenzen neu abgesteckt "...während man beim Laufend redet, merkt man nicht wie die Kilometer vergehen". Petra schrieb "...durch das gute Klima ...wurde man stets neu angetrieben und so manches fiel einem leichter."

Ich selbst habe festgestellt, wenn wir in der Gemeinschaft an unserem Ziel festhalten, macht es einen Riesenspaß. Man tut etwas für sich, zu Hause ist man da nicht so konsequent.

Bald ist es wieder soweit! Wer ist diesmal mit dabei?

Ihr

Roland Zahn

