

Physiotherapeut auf Rad-Wegen

Mit Mountainbike-Touren neue Patienten gewinnen

Sie sind die Highlights für viele Patienten der Physiotherapiepraxis Körperwerk im baden-württembergischen Weil der Stadt: die geführten Mountainbike-Touren. Einmal im Monat radeln sie unter der fachkundigen Leitung von Therapeut Martin Gigler durch den nördlichen Schwarzwald – ein kostenloser Service, der nicht nur allen Spaß macht, sondern auch die Bindung an die Praxis fördert.

Im Sommer 2009 hat der begeisterte Radsportler, der 1991 seinen Abschluss als Physiotherapeut machte und 1997 seine Praxis eröffnete, mit den geführten Mountainbike-(MTB)-Touren begonnen. Inzwischen laufen sie fast das ganze Jahr durch – selbst im Winter. „Allerdings sind die Strecken dann etwas kürzer“, ergänzt Martin Gigler, der alle Touren akribisch vorbereitet, angefangen von der Streckenlänge bis hin zu den Höhenunterschieden. Denn schließlich müssen die Teilnehmer vorher wissen, worauf sie sich einlassen. „Sie müssen sich eine solche Tour schon selbst zutrauen.“

*Die MTB-Touren sind
inzwischen eine feste Größe
im Alltag der Praxis und eine
ideale Ergänzung zur Therapie.*

Radfahren als Therapie

Im Schnitt dauern die Fahrten etwa zweieinhalb Stunden, gehen über eine Strecke von 25 Kilometern mit einem Höhenunterschied von 500 Metern. Im Spätsommer und im Herbst sind die Touren teilweise doppelt so lang, da Gigler die Strecken- und Höhenmeter langsam aufbaut. Es wird dann etwa drei Stunden, 40 Kilometer und mit einem Höhenunterschied von 600 Metern gefahren. Zwischen sechs und neun Radfahrer im Alter von Mitte 20 bis Ende 50 Jahre nehmen pro Tour teil – „insgesamt haben wir einen Pool von etwa 20 Leuten“, so Gigler, die sich von seiner Begeisterung für den Radsport haben anstecken lassen. „Wir haben einige Patienten“, freut er sich, „die sich jetzt sogar ein Mountainbike gekauft haben.“ Die Teilnahme ist kostenlos.

Vielen Patienten, die u.a. wegen Knieprobleme oder Übergewicht in seiner Behandlung waren, empfahl der 45-jährige Therapeut, sich mehr zu bewegen. Um sei-



ne Empfehlungen auch gleich in die Tat umzusetzen, kam Gigler, der sich selbst als „Rad-Freak“ bezeichnet, auf die Idee der geführten MTB-Touren. Er entwarf Flyer, die er überwiegend in der eigenen Praxis aber auch in Geschäften in der Umgebung auslegte.

Im Zusammenhang mit der Vorbereitung der geführten MTB-Touren wurde Gigler Mitglied in der Deutschen Initiative Mountainbike (DIMB) e.V. und absolvierte dort im April 2008 eine Ausbildung zum MTB-Trailscout. Der Lehrgang am Gardasee umfasste 40 Unterrichtseinheiten, u.a. wurde die Auswahl zielgruppengerechter, natur- und sozialverträglicher Touren vermittelt sowie eine kundenorientierte und sichere Führung der Gruppen. Kenntnisse in Erster Hilfe und die Vermeidung von Notfällen bzw. das richtige Verhalten bei Notfällen rundeten den Kurs ab.

Für den begeisterten Radfahrer steht der Spaß im Vordergrund – auch wenn die Vorbereitung der Touren immer viel Zeit in Anspruch nimmt. In der Regel fährt

Als besonderes Bonbon bietet Martin Gigler ein bis zweimal pro Jahr eine dreitägige Tour an. Die nächste SchwarzwaldXing startet am 14. September 2012 und kostet inklusive zwei Übernachtungen mit Frühstück und der Rückfahrt mit dem Zug 135 Euro. Dabei wird täglich eine Strecke zwischen 40 und 55 Kilometern geradelt.

Nicht nur für Patienten

Die MTB-Touren sind inzwischen eine feste Größe im Alltag der Praxis Körperwerk – und gleichzeitig eine ideale Ergänzung zur Therapie. Ihre Fans sind nicht nur Patienten, auch deren Angehörige und Freunde finden zunehmend Gefallen an den geführten Radtouren. Und der eine oder andere bleibt der Praxis treu, wenn er mal selbst physiotherapeutische Hilfe benötigt... (ks)



Kontakt:

Martin Gigler

Körperwerk Mountainbiketouren

Vordere Straße 2/1

71263 Weil der Stadt

Tel.: 07033-35469

E-Mail: radsport@koerperwerk.org

www.koerperwerk-online.de



er die Strecke vorher noch einmal ab und schreibt alle Teilnehmer in der Woche davor per Mail an. „Sie müssen sich anmelden“, so Gigler, „denn mehr als zehn Teilnehmer sollte eine Gruppe nicht haben.“

Ziel der Touren ist „eine entspannte Ausfahrt mit dem MTB durch eine schöne Landschaft ohne Stress und Leistungsdruck“, heißt es auf der Homepage. Daher habe auch der Schutz und die Rücksichtnahme auf Natur und Umwelt gemäß den DIMB-Regeln höchste Priorität.