



» Min lungefunktion er blevet bedre, siden jeg begyndte på holdet.

Edith Nielsen

Hans-Jørgen Dronninggaard (forrest) døjer mindre med sin slidrigt, fordi han husker at træne.

Foto: Claus Rødgaard Thomsen

## Udemotion gør livet lidt lettere

**MOTION:** En gruppe mennesker mærker, hvordan hverdagen bliver en lille smule lettere, når bare de bevæger sig i den friske luft.

Af Claus Rødgaard Thomsen

**SORØ:** Man skal kigge efter en ekstra gang for at se, at det er et motionshold, der er samlet ved Slagelsevej denne torsdag formiddag.

Mens nogle har sportstøj på, er der andre, der bare er kommet i cowboybukser og læderjakke.

Her er det nemt at være med, og det er hele pointen.

- Jeg tog med, fordi min nabo foreslog det, siger 73-årige Elly Berg Johnsen.

Hun og ægtefællen er næ-



Elly Berg Johnsen er næsten lige flyttet til kommunen. Hun har fået ny hofte. På udendørsholdet kan hun træne på et niveau, så hofte kan holde til det.

sten lige flyttet fra Rødovre til Dianalund.

På den møde kom de tættere på barnebarnet og væk fra et hus med trapper.

Elly Berg Johnsen har

nemlig fået ny hofte og har brug for den motion, hun får hver torsdag.

Gruppen bevæger sig fra Slagelsevej ned til stien langs Skjolden.

De svinger armene. laver armbøjninger mod træerne. Går baglæns og forlæns på en lille skrænt.

- Min lungefunktion er blevet bedre, siden jeg begynd-

te på holdet, siger 73-årige Edith Nielsen.

Hun bor lidt uden for Skellevbjerg, men tager alligevel fast turen til Sorø for at røre sig.

Hun har lidt af KOL (også kendt som rygerlunger) i nogle år.

Hun skal stadig holde farten nede, når hun går.

- Men jeg har nedsat mit forbrug af den forfærdelige inhalationsmedicin, siger hun.

Medicinen er dyr og har bivirkninger i form af, at knoglerne bliver afkalket og nedbrudt.

### Samvær og motivation

Hans-Jørgen Dronninggaard mærker en mere jordnær forbedring i sit liv, efter at han er begyndt at træne.

- Det er blevet nemmere at tage strømper på, siger han. Som de andre, vi taler med

denne dag, er Hans-Jørgen Dronninggaard 73 år.

Han bor i Sorø og har dyrket en del sport gennem sit liv. I dag er han da også én af dem, der har sporty outfit på, og han er i stand til at løbe nogle af de strækninger, som de andre spadserer.

Hans-Jørgen Dronninggaard er hjertepatient efter en blodprop og operation, men det generer ham ikke meget i hverdagen.

Det gør til gengæld hans slidrigt. Men generer en knap så markante, når han får motioneret.

Han træner også derhjemme, men holder fast i at deltage på udendørsholdet.

- Det handler jo om samværet og motivationen. Det er ikke motiverende at skulle gøre det derhjemme selv, siger han.

## Vind og vejr kan aldrig blive en hindring

**MOTION:** Fysioterapeut Louise Holst-Sørensen har overtaget et tilbud, der før var kommunalt.

**SORØ:** Aktuelt er der 14 mennesker tilmeldt det ugent-

lige udendørshold. Det kan være, at der er et afbud eller to, men fremmødet er generelt godt.

- Selv i øsende regnvejr er vi en stor flok, siger Louise Holst-Sørensen.

Hun er fysioterapeut og driver firmaet Specialfys.

Specialfys har overtaget udendørsholdet, efter

at Sorø Kommunes sundhedscenter stoppede tilbudet.

### Plads til flere

Og interessen er der.

Louise Holst-Sørensen fortæller dog, at der stadig er plads til flere.

Der kan være maksimalt 25 deltagere, og man kan

læse mere på [www.specialfys.dk](http://www.specialfys.dk).

Louise Holst-Sørensen fortæller, at alle på holdet har nogle helbredsskavanker, og at træningen koncentrerer sig om nogle grundlæggende ting.

- Vi får brugt kroppen i naturen. Det handler om at få pulsen op, træne balance og

vejrtrækning, siger Louise Holst-Sørensen.

### Mænd gider godt

Hun bruger Akademihaven, Grønningen eller søerne og forsøger at inddrage træer, bænke, trapper og lignende i træningen.

Alle øvelser er tilpasset, så man kan udføre dem i et

tempo, der passer én.

De fleste på holdet er kvinder, men det drejer sig faktisk kun om et lille flertal.

- Der er mange mænd med. Jeg tror, det appellerer til dem, at det foregår udendørs, siger hun.