

## Christian Trautmann Sport- und Gymnastiklehrer Rehabilitationstrainer

### Stellen Sie sich kurz in einem Satz vor ...

Mein Name ist Christian Trautmann, bin 41 Jahre alt und ich wohne mit meiner Frau und zwei Kindern in Bühl-Neusatz.

### Was ist Ihr professioneller Hintergrund?

In den Jahren 2000-2004 absolvierte ich in Karlsruhe die Ausbildung zum Sport- und Gymnastiklehrer mit dem Schwerpunkt Sporttherapie und Sport bei orthopädischen Erkrankungen. Im Jahre 2009 machte ich die Fortbildung zum Rehabilitationstrainer beim Behinderten-Sportverband Saar. Meine berufliche Laufbahn begann 2004 in einem Gesundheitszentrum in Bühl, führte mich 2008 für 3 Jahre in meine alte Heimat Saarland und schließlich 2011 zurück zu alter Wirkungsstätte nach Bühl.

### Wann sind sie an die NEXUS-Klinik gekommen und was sind Ihre Aufgaben?

Im Februar 2019 habe ich meine Arbeit in der Nexus-Klinik aufgenommen und arbeite hier mit den Patienten im Bereich der Bewegungstherapie. Zu meinen Aufgaben gehören gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme in Groß- und Kleingruppen. Die Durchführung erfolgt je nach Zielsetzung in der großzügig ausgestatteten Sporthalle, im hauseigenen Schwimmbad oder im herrlichen Umland der Klinik im Freien.

### Wie gefällt Ihnen die NEXUS-Klinik bzw. deren Konzept?

An der Nexus-Klinik gefallen mir besonders die sehr gute Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Therapieeinrichtungen, das kollegiale Miteinander und die familiäre Atmosphäre zwischen Therapeuten und Patienten.

Aufgrund der überschaubaren Größe und der daraus resultierenden kurzen Wege ist es zudem sehr gut möglich, in Absprache der Therapeuten aller Fachrichtungen, den optimalen Heilungsverlauf des Einzelnen zu erreichen.

### Wie gefällt Ihnen Baden-Baden bzw. das weitere Umfeld?

Ich lebe seit nunmehr 11 Jahren im Umland der Kurstadt Baden-Baden. Wir als kleine Familie schätzen besonders die umfangreichen Freizeitangebote im Sommer und Winter sowie die ganzjährigen klimatischen Gegebenheiten im Nordschwarzwald. Baden-Baden besitzt aufgrund seiner interessanten Geschichte einen Charme, der einen staunend und fasziniert zugleich, jeden Winkel des Städtchens entdecken lässt.

Aufgrund der vielen Ausflüge nach Baden-Baden, kann ich die Stadt fast als meine zweite Heimat bezeichnen. Umso schöner ist es dort zu arbeiten, wo andere Menschen Urlaub machen!

### Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie und unserem Hund in der Natur. Wir radeln sehr gerne, wandern und schwimmen gemeinsam oder „lummeln“ an einem Regentag zusammen auf der Couch herum.



## Katrin Groh Sport- und Gymnastiklehrerin Rehabilitationstrainerin

### Stellen Sie sich kurz in einem Satz vor ...

Mein Name ist Katrin Groh, ich bin 41 Jahre alt und lebe in Offenburg.

### Was ist Ihr professioneller Hintergrund?

Ich arbeite seit nun 17 Jahren mit Menschen jeder Altersklasse zusammen. Ich bin Sport- und Gymnastiklehrerin, Entspannungslehrerin und Rehabilitations-Übungsleiterin für Orthopädie. Mein Hauptaugenmerk besteht darin, Menschen zur Bewegung anzuleiten, sie zu begeistern und zu motivieren, etwas für sich selbst zu tun. Ferner ist mir die Körperwahrnehmung, in Ruhe als auch in Bewegung, ein wichtiges Anliegen.

### Wann sind sie an die NEXUS-Klinik gekommen und was sind Ihre Aufgaben?

Seit Oktober 2018 gehöre ich zum Sporttherapeuten-Team der Nexus-Klinik. Ich bewege die Menschen in vielen Bereichen, z. B. beim Yoga und meditativem Gehen, im Bodyscan oder auch im Zirkeltraining, in der Wassergymnastik und bei der Rückenfitness. Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen und Atemübungen runden mein Sport- und Entspannungsprogramm ab.

### Wie gefällt Ihnen die Nexus-Klinik bzw. deren Konzept?

Ich fühle mich hier sehr wohl. Mein Arbeitsfeld ist mit Sicherheit für viele Patienten eine hervorragende Ergänzung zu den sonstigen Angeboten, welche die Klinik verfolgt. Das gute Arbeitsklima und die enge Zusammenarbeit mit den Therapeuten wirken sich auch positiv auf die Patienten aus.

### Wie gefällt Ihnen Baden-Baden bzw. das weitere Umland?

Auch wenn ich nicht in Baden-Baden wohne, finde ich die Umgebung hier traumhaft. Das Städtchen hat viele schöne alte Bauten und die Berge und der Wald drumherum verleihen dem Ganzen etwas Malerisches. Ein großer Tipp von mir ist ein Besuch des Natur-Parks Battert... einfach märchenhaft!

### Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

Vieles und Nichts... aber das mit Achtsamkeit.

Vielen Dank für das Interview!