Coesfeld

Senioren, auf zum Fitness-Test!

Coesfeld. „Das kribbelt ganz schön." Wacker versucht sich Erwin Borgelt vom Coesfelder Seniorennetzwerk aufrecht auf „Galileo Training" zu halten. Das ist ein neues Gerät im DJK-Sport- und Gesundheitszentrum „mobile" am Haugen Kamp. Er steht auf einer vibrierenden Plattform, verfolgt die Anleitung auf dem Bildschirm, die ihm jetzt aufgibt, die Knie zu beugen. „Das Ganze dient der Kräftigung der Muskulatur. Außerdem beugt es Osteoporose vor", weiß Ulla Peters-Stahl vom „mobile" über den verblüffend hohen Trainingseffekt. „Man fühlt sich wie ein Arbeiter an der Rüttelplatte", lacht Borgelt, als er nach ein paar Probeminuten wieder heruntersteigt. Interessierte können dieses und weitere Geräte im „mobile" am Samstag (9. 11.) bei einem Aktionstag für Senioren ausprobieren. In Zusammenarbeit mit der Laurentius-Apotheke, dem Kreissportbund, dem DJK-Landesverband und dem Seniorennetzwerk bietet die DJK-VBRS dann vieles kostenlos an, um älteren Menschen zu zeigen, wie sie gemäß den gleichnamigen Landesprogrammen „Bewegt älter werden" und „Bewegt gesund bleiben" können. Von Detlef Scherle

Montag, 21.10.2019, 10:16 Uhr

An sechs Stationen testet Astrid Markmann (l.) beim Aktionstag für Ältere im „mobile" die Fitness von Senioren. DJK-Mitarbeiterin Andrea Averesch demonstriert eine Übung. Foto: az

Von 11.30 bis 17 Uhr stehen die Türen im „mobile“ offen für alle ab 60 Jahren, die daran interessiert sind, wieder fitter zu werden oder bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Wo stehe ich eigentlich? Um diese Frage zu beantworten bietet Astrid Markmann vom DJK-Landesverband an diesem Tag Alltags-Fitness-Tests an. An einem sechsteiligen Parcours können Interessierte Punkte sammeln, um zu erfahren, ob und wo sie sportlich noch Luft nach oben haben. Parallel dazu bietet die Laurentius-Apotheke Blutzucker- und Blutdruckmessungen an, so dass ein gesundheitlicher Grundcheck gleich mit erfolgt. Viele gingen ja nicht so gerne zum Arzt, so dass über die entsprechenden Werte häufig kaum aktuelle Erkenntnisse vorlägen, so Peters-Stahl. „Darauf aufbauend geben wir dann Tipps, was man tun kann, um möglichst lange selbstständig leben zu können“, berichtet sie. Zum Beispiel durch Sport in einer Gruppe: „Da macht es auch mehr Spaß als alleine zu Hause“, weiß sie. Man sei im Studio auch in guter Gesellschaft Gleichgesinnter: „Der Älteste, der bei uns im „mobile“ trainiert, ist über 90 Jahre alt.“

Ein ganz besonderes Angebot macht der Theaterpädagoge Erpho Bell den Besuchern im Rahmen des Aktionstages: Ältere – und das schließt auch Menschen mit Demenz ein – können an einer „Reise durch den Körper“ teilnehmen. „Die Fantasie“, erzählt Alexander Bergenthal vom Kreissportbund, „wird dabei angeregt“. Es gehe um inneres Erleben. Wie man Stürzen vorbeugt, ist ein weiterer Programmpunkt. Und es wird auch nicht nur gesportelt. Zwischendurch gibt’s Kaffee und Kuchen – serviert vom Seniorennetzwerk.

Mehr aus dem Web

empfohlen von

Anzeige

Ihr Baby liebt das 500 Euro-Budget
AOK Nordwest

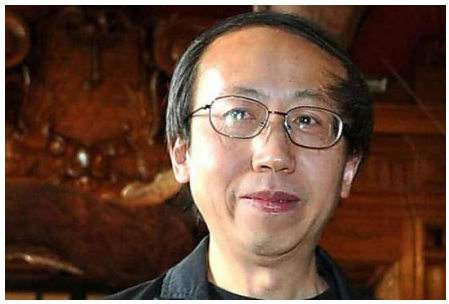
Chemie-Tarifrunde: Verhandlungspartner weit...

Anzeige

Dieselskandal: Tausende positive Urteile für
Gansel Rechtsanwälte

Anzeige

Winterbienen - eBook
Weltbild



Chinesischer Künstler Huang Yong Ping gestorben

Lufthansa und Gewerkschaft bewerten

© Allgemeine Zeitung - Alle Rechte vorbehalten 2019