

Fitness kennt kein Alter!

Menschen ab 60 Jahren testen ihre Alltags-Fitness im Rahmen von Sportkreis-Veranstaltungen



Der Alltags-Fitness-Test stand im Mittelpunkt von Veranstaltungen, die von den Sportkreisen Groß-Gerau, Rheingau-Taunus und Vogelsberg in Kooperation mit dem Geschäftsbereich Sportentwicklung des Landessportbundes Hessen (lsb h) und lokalen Senioreneinrichtungen organisiert wurden. Das Ziel bestand darin, älteren Menschen ab 60 Jahren eine Einschätzung über ihre körperliche Fitness zu geben. Und sie dazu zu motivieren, sich regelmäßig zu bewegen, damit sie im Alter ihre Selbstständigkeit bewahren können.

„Der Alltags-Fitness-Test bietet eine einfache und effektive Möglichkeit, die eigene körperliche Leistungsfähigkeit zu überprüfen“, erklärt Gaby Bied, die beim lsb h für die Koordinierung des Projekts mit den Sportkreisen zuständig war. Im Rahmen der Veranstaltungen hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Arm- und Beinkraft, Ausdauer, Geschicklichkeit sowie die Beweglichkeit von Schultern und Hüfte zu testen. „Ziel des Tests ist es, Antworten auf zwei zentrale Fragen zu finden“, erläutert Bied und fährt fort: „Wie fit bin ich im Vergleich zu anderen Menschen in meiner Altersgruppe? Und reicht meine Fitness aus, um auch im hohen Alter noch selbstständig leben zu können?“

Gefördert wurden die Veranstaltungen im Rahmen des Programms „SPORTLAND HESSEN bewegt“ und dem Präventionssport-Programm des Hessischen Ministeriums für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege (HMFG). Das Projekt, das im vergangenen Jahr

bereits erfolgreich in Frankfurt durchgeführt worden war, wurde ausgeweitet und bot den Teilnehmenden wertvolle Unterstützung auf ihrem Weg zu mehr Bewegung im Alltag.

„Bewegung ist die beste Medizin“

Der Ablauf der Veranstaltungen gestaltete sich in den drei Sportkreisen ähnlich: Nach der offiziellen Begrüßung durch die Vorsitzenden der Sportkreise, wurde in einem einführenden Vortrag umfassend und eindrücklich erläutert, wie entscheidend Bewegung für die Alltagsfitness und die damit verbundene Selbstständigkeit im Alter ist. „Bewegung stärkt nicht nur Herz und Kreislauf, sondern reguliert auch den Stoffwechsel und wirkt präventiv gegen eine Vielzahl von Erkrankungen“, betont Bied. „Der Vortrag hat verdeutlicht: Bewegung ist die beste Medizin – und in jedem Alter wirkungsvoll.“ Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Menschen ab 65 Jahren pro Woche mindestens 150 Minuten moderate Ausdaueraktivität, wie Spaziergehen oder leichtes Radfahren sowie zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen. Zusätzlich sollten dreimal pro Woche Gleichgewichtsübungen in den Alltag integriert werden.

Im Anschluss an den Vortrag hatten die Seniorinnen und Senioren die Gelegenheit, ihre eigene Alltagsfitness zu testen. Unter Anleitung erfahrener Übungsleiterinnen der örtlichen Vereine absolvierten sie die sechs Übungen des Alltags-Fitness-Tests. Nach Ab-

O B E N

Die Sportkreise Groß-Gerau, Rheingau-Taunus und Vogelsberg ermöglichten Menschen ab 60 Jahren die Teilnahme am Alltags-Fitness-Test. Prof. Dr. Lutz Vogt (rechtes Bild) von der Goethe-Universität Frankfurt begleitete die Veranstaltungen mit einem Fachvortrag.
Foto: lsb h

schluss der Tests wurden die Ergebnisse individuell besprochen und die Teilnehmenden erhielten wertvolle Tipps von Sportkreis-Mitarbeitenden zu passenden Vereinsangeboten in ihrer Nähe. „Beeindruckend war das große Engagement der teilnehmenden Vereine und Übungsleitenden, die die Teststationen betreuten, Aufwärmprogramme anboten oder Übungen zur Verbesserung der Alltagsfitness zeigten“, berichtet Stephanie Schweiger vom Sportkreis Rheingau-Taunus. Und fügte hinzu: „Viele der anwesenden Übungsleitenden werden den Test nun in die Vereine tragen und dort im Rahmen von Aktionstagen anbieten.“

Veranstaltungen kommen sehr gut an

Der Andrang bei den Veranstaltungen war groß. „Wir waren überwältigt von der großen Nachfrage“, resümiert Dr. Eckardt Stein, Vorsitzender des Sportkreises Groß-Gerau. „Bei 80 Teilnehmenden mussten wir die Anmeldung schließen. Andernfalls wären die Wartezeiten zu lange gewesen, weil es sehr eng geworden wäre.“ Deshalb wird der Sportkreis Groß-Gerau demnächst eine weitere Veranstaltung organisieren. „Eine große Hilfe ist es, dass bei uns im Sportkreis die Bewegungskoordinatorin Patrizia Frank tätig ist“, ergänzt Stein. „Sie war uns eine große Hilfe bei der Organisation und Koordinierung der lokalen Akteure.“

Auch in den anderen Sportkreisen wird über eine Folgeveranstaltung nachgedacht. „Entscheidend ist die lokale Vernetzung mit kommunalen Einrichtungen für ältere Menschen“, erklärt Evi Lindner, Referentin Sport und Gesundheit beim lsb h. „Senioreneinrichtungen und -Begegnungsstätten können ältere Menschen ansprechen, die noch nicht im Sportverein Mitglied sind.“ So kooperierten im Sportkreis Vogelsberg die Generationenhilfe „Bürger für Bürger“, im Sportkreis Rheingau-Taunus sowohl die Stadt Geisenheim als auch die Nachbarschafts- und Generationenhilfe Geisenheim und im

Sportkreis Groß-Gerau der Seniorenbeirat und die Generationenhilfe der Stadt Groß-Gerau.

Das Projekt soll im kommenden Jahr auf weitere Sportkreise ausgeweitet werden, sofern das HMFG seine Förderung fortsetzt. „Die drei teilnehmenden Sportkreise haben in diesem Jahr sehr erfolgreiche Praxisbeispiele umgesetzt, von denen weitere Sportkreise profitieren können“, blickt Lindner voraus. „Der Zeitaufwand für das Projekt war in jedem Fall angemessen und hat sich in vollem Umfang gelohnt“, erklärt Wilfried Ochs, Vorstandsmitglied beim Sportkreis Vogelsberg. „Die Organisation verlief reibungslos, und wir konnten alle geplanten Inhalte erfolgreich abbilden. Zudem waren die Absprachen mit dem Landessportbund und dessen Unterstützung hervorragend, weshalb wir dieses Format jederzeit wieder veranstalten würden“, findet Ochs lobende Worte. Und Lindner bilanziert: „Die Veranstaltungen waren ein voller Erfolg und zeigten einmal mehr, dass es nie zu spät ist, aktiv zu werden und sich fit für den Alltag zu halten.“

el/srd



LINKS

Wie steht es um die Beweglichkeit der Schultern? Das und einiges mehr können Menschen ab 60 Jahren im Rahmen des Alltags-Fitness-Tests herausfinden. Weil das Projekt gut angenommen wird, soll es im kommenden Jahr ausgeweitet werden.


Foto: lsb h

FJDynamics RM21 Mäh- und Linienroboter in einem Gerät

- GPS- und LiDAR-Technologie
- 360°-Hinderniserkennung
- Integrierter Regensensor
- Mäht einen Standardplatz in nur 3 Stunden
- Markiert Linien eines Fußballfeldes in nur 30 Minuten
- Bequem per App steuerbar

// GPS-FARMING

Christian Brand
Fuchslochweg 1
74933 Neidenstein

 FJDynamics

info@gps-farming.de
www.gps-farming.de
0151 44274173