

## Presseinformation

# Fit im Alter – Sporttherapie im CURA Seniorencentrum Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich

**Gelsenkirchen, 18. Mai 2009.** Gesund und leistungsfähig – das möchte man eigentlich in jedem Alter sein. Gerade für Senioren ist ein adäquates Training besonders wichtig, denn im Alter nehmen körperliche Fitness, Mobilität und Geschicklichkeit ab. Gerade diese Ressourcen aber sind aber notwendig, um zum Beispiel gefährliche Stürze zu vermeiden. Deshalb bietet das CURA Seniorencentrum Gelsenkirchen jetzt in Kooperation mit dem Rehasportverein „Mein persönliches Come back Gelsenkirchen – Mitte e.V.“ an. Es richtet sich an ältere Menschen aus der eigenen Einrichtung sowie an Gäste von außerhalb.

Eine Bewohnergruppe von rund zwölf Teilnehmern trainiert bereits seit Februar 2009 unter fachkundiger Anleitung von Kursleiterin Laura Fischer. Jeden Freitagnachmittag kommt sie ins Haus und macht 90 Minuten lang sanfte Bewegungsübungen mit den Senioren. „Wir arbeiten überwiegend im Sitzen und arbeiten dabei beispielsweise mit einem Schwungtuch oder mit Bällen“, berichtet sie. „Das kontinuierliche Üben verbessert die Körper- und Sinneswahrnehmung – das hilft, gefährlichen Stürzen vorzubeugen.“ Neben der körperlichen soll damit aber auch die geistige Mobilität gesteigert werden. Somit wirkt sich das Sportprogramm nicht nur auf Kondition, Muskelkraft und Gleichgewichtssinn positiv aus, sondern fördert auch das Miteinander und Zusammenleben.

Das ist bereits jetzt zu spüren, berichtet Pflegedienstleiterin Stefanie Duesmann. „Die Teilnehmer finden dieses Reha-Sport-Angebot toll: Sie freuen sich jede Woche schon Tage vor dem Termin und kommen danach immer gut gelaunt aus der Gruppe.“ Das Angebot für die Bewohner soll deshalb auch erweitert werden: In Kürze wird es eine Demenzsportgruppe geben. „Auf Menschen, die von Demenz betroffen sind, muss man auf besondere Weise eingehen“, erklärt Frau Duesmann. „Das Stichwort dabei lautet Toleranz: Erlaubt ist, was Spaß macht. Wenn einer der Teilnehmer lieber aufstehen möchte, dann darf er das auch.“

Viele Senioren können die Reha-Sport-Maßnahme kostenfrei absolvieren: Der Hausarzt kann die Therapie aufgrund diverser Diagnosen verschreiben – neben körperlichen Beschwerden können das zum Beispiel auch Stress oder Depression sein. Für fünf Euro pro Termin ist die Teilnahme auch ohne ärztliche Verordnung möglich.

Für Besucher von außerhalb gibt es jeden Dienstagnachmittag um 16 Uhr die Möglichkeit, Körper und Geist zu trainieren. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Interessenten können sich gerne zu einer Schnupperstunde anmelden unter der Rufnummer 0209/17997-0 oder auch persönlich in der Leithestraße 63-65 in 45886 Gelsenkirchen.

### **Pressekontakt:**

Stefanie Duesmann  
Pflegedienstleiterin

-----  
CURA Seniorencentrum Gelsenkirchen  
Leithestraße 63-65  
45886 Gelsenkirchen

Telefon: 0209/17997-0  
[gelsenkirchen.einrichtung@cura-ag.com](mailto:gelsenkirchen.einrichtung@cura-ag.com)  
[www.cura-ag.com](http://www.cura-ag.com)