

Mit Sport bis ins hohe Alter fit bleiben

Ein Jahr Seniorensportgruppe im CURA Seniorencentrum Gladbeck

Gladbeck, 17. Juni 2008. Jeder wünscht sich, auch im hohen Alter fit und selbständig zu bleiben. Und jeder kann auch selber etwas dafür tun: Regelmäßige Bewegung ist der Schlüssel zum Wohlbefinden. „Sport wirkt sich gerade bei älteren Menschen äußerst positiv aus. Es geht darum, die Mobilität zu erhalten und zu verbessern, Krankheiten vorzubeugen und es lassen sich sogar bereits vorhandene Beschwerden mildern“, berichtet Bozena Krensel. Sie leitet die Seniorensportgruppe im CURA Seniorencentrum Gladbeck, die am 17. Juni ihr einjähriges Bestehen gefeiert hat. Frau Krensel weiß, worauf sie beim Sport mit Senioren achten muss. Die examinierte Pflegerin hat eine Zusatzausbildung als Altentherapeutin und ist bereits seit 13 Jahren im CURA Seniorencentrum Gladbeck tätig. Die Sportgruppe „Sport und Entspannung für Menschen ab 60“ trifft sich jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat zu gemeinsamen Kräftigungs- und Geschicklichkeitsübungen.

Ein reizarmer Alltag ohne regelmäßige Aktivitäten, wie ihn viele ältere Menschen erleben, kann negative Auswirkungen auf Geist und Körper haben. „Es lohnt sich, seine älteren Angehörigen zum Besuch eines Sportkurses zu motivieren. Das bringt auch wichtige soziale Impulse“, so Bozena Krensel. „Die Stimmung im Kurs ist super, es wird viel gelacht. Jeder soll das Training ganz ohne Zwang nach seinen eigenen Möglichkeiten durchführen.“ Die verschiedenen Übungen werden zu Musik mit Bällen, Gymnastikstäben oder Therabändern durchgeführt und dienen vor allem der Kräftigung. Aber auch das Gedächtnis wird trainiert: Frau Krensel wiederholt gemeinsam mit den Teilnehmern die Bewegungen so oft, bis diese sich die Abläufe gut eingeprägt haben und sie selbständig ausführen können. Jede Kurseinheit endet mit einer Gruppenentspannung in Form von autogenem Training.

Um optimal auf die einzelnen Teilnehmer eingehen zu können, ist der Kurs auf 16 Personen beschränkt. Jeder, der Lust auf Bewegung hat, ist in der offenen Seniorensportgruppe „Sport und Entspannung für Menschen ab 60“ willkommen. Interessenten können einfach vorbeikommen und „reinschnuppern“: Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 11 Uhr bis circa 12.30 Uhr im CURA Seniorencentrum Gladbeck, Kolpingstraße 4, 45964 Gladbeck. Die nächsten Termine finden am 1. und 15. Juli 2009 statt. Kursleiterin Bozena Krensel informiert auch gerne telefonisch vorab unter der Rufnummer 02043-274-0.

Kontakt:

Barbara Rosen
Einrichtungsleiterin

CURA Seniorencentrum Gladbeck
Kolpingstraße 4
45964 Gladbeck

Telefon: 02043/ 274-160
gladbeck.einrichtung@cura-ag.com
www.cura-ag.com