

# Bewegung im Alter macht Spaß

In Haus Birke wird wichtige Prophylaxe betrieben – Trainingsgeräte bauten die Bewohner

mh **Vierhöfen**. Fragen zur sportlichen Bedeutung im Alter gewinnen immer mehr an Bedeutung. Die Überzeugung, dass sportliche Aktivität eine ausschließliche Domäne der Jugend ist, gehört immer mehr der Vergangenheit an. Auch in einem Seniorenheim ist ein regelmäßiges Krafttraining immens wichtig, da es sich positiv auf Muskulatur, Sehnen, Muskelreaktionszeit und Sensomotorik auswirkt und damit erheblich dazu beiträgt, das Sturzrisiko zu vermindern.

Vor diesem Hintergrund ist es zu betrachten, dass die Gymnastikstunde in Haus Birke in Vierhöfen Woche für Woche gut besucht wird. Jedes Mal erscheinen etwa 25 Bewohner des Hauses, um ihren Teil dazu beizutragen, körperlich fit zu bleiben. Alle Gelenke und Muskeln werden durchbewegt.

Nun entstand aus dem Teilnehmerkreis der Wunsch, mit weiteren Trainingshilfsmitteln das Übungs- und Bewegungsangebot weiter auszubauen und noch interessanter zu ge-

stalten. Besonders für das Muskelaufbautraining sind Übungen mit Gewichten von entscheidender Bedeutung. Aber auch Gymnastikstäbe sind für die Beweglichkeitsübungen hilfreich.

„Das können wir doch selbst machen!“ Gesagt, getan. Im Baumarkt wurden lange Rundhölzer gekauft, die vom Hausmeister zugesägt und anschließend von den Bewohnern rund geschliffen wurden. Eine Ehrenamtliche mit besonderer Nähfertigkeit nähte Stoffsäckchen, die schließlich

von den Bewohnern mit Sand gefüllt wurden. Schon waren neue Gymnastikgeräte fertiggestellt.

Die Kraft- und Gymnastikübungen machen jetzt noch mehr Freude, da sich ein jeder mit den Trainingsgeräten auf besondere Weise identifizieren kann. Mit dem auf vielfältige Art und Weise in Haus Birke in Vierhöfen praktizierten Muskelaufbau findet nicht nur eine gute Sturzprophylaxe statt, sondern die Bewohner sind nebenbei auch noch ganz stolz auf ihr Werk.