

Hometrainer im Altersheim? Na sowas!

von Gabriela Francini

Seit April 2013 bieten wir jeweils montagsmorgens, zusätzlich zur Bewegungsgruppe am Freitag, ein Fitnessprogramm für unsere Senioren an. Daniela Vollenweider ist dipl. Personal Trainerin und dipl. Bewegungspädagogin. Sie begleitet die Bewohner persönlich in ihrem Training.

Drei Ergometer (Hometrainer) und andere Geräte stehen ihr dafür zur Verfügung. Die Hometrainer dienen hauptsächlich der Herz-Kreislauf-Aktivierung und der Kräftigung der Beine. Für ein aktives oder passives Trainieren der Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur können die anderen Geräte mit einbezogen werden.

Zurzeit betreut Frau Vollenweider 18 Bewohner unseres Heims. Über die Hälfte von ihnen sind schon seit dem Anfang dabei, was die Trainerin besonders freut. Man trifft sich bei Frau Vollenweider und hält vor oder nach dem Training noch einen kleinen Schwatz oder schaut den anderen beim Training zu. Das motiviert natürlich ungemein.

Im Durchschnitt wird 15 Minuten bewegt. Einige Bewohner schaffen es aber auch über eine halbe Stunde. Dabei achtet die Trainerin besonders auf Sicherheit und eine korrekte Haltung. Sie überwacht zudem die jeweilige Befindlichkeit, denn Überforderung wäre hier ganz gewiss fehl am Platz.

Dieses Fitnessprogramm hat viele Vorteile: Es verhilft zu einer besseren Durch-

blutung der Extremitäten, wirkt gegen Gelenkversteifungen, Muskelabbau, Bluthochdruck sowie Stoffwechselstörungen, unterstützt die Verdauung und natürlich den ganzen Kreislauf. Aber das Training wirkt nicht nur präventiv, sondern kann bei allen Arten von neurologischen und geriatrischen Erkrankungen auch kurativ eingesetzt werden. Zum Beispiel bei Multipler Sklerose, spastischen Lähmungen oder Parkinson. Mit dem Gefühl, etwas Gutes für unseren eigenen Körper getan zu haben, beleben wir nicht nur unseren Organismus, sondern auch unseren Geist. Ganz nach dem Motto von Frau Vollenweider: Bewegung macht beweglich und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen!



Daniela Vollenweider erfasst die genauen Trainingsdaten.

Foto: GF



Die Bewohnerinnen und Bewohner beim Trainieren.

Foto: GF