

Beitrag für die Gesundheit

80 Teilnehmer bei „Fit für die Zukunft“

Bad Kötzing. (hsf) „Gesund durch Bewegung“ hieß es am Samstag zum 21. Mal im Mittlbayerischen Rehabilitationszentrum. Die Teilnehmerzahl war auf 80 Personen begrenzt – und so viele nahmen das Angebot auch wahr.

Carolin Jünger und ihre Kollegin Jessica Krüger hatten mit der Registrierung der Senioren alle Hände voll zu tun. Der Kaufmännische Direktor des Mittlbayerischen Rehabilitationszentrums, Raphael Nguyen, hieß die Teilnehmer zum Aktionstag „Fit für die Zukunft für 60 plus“ willkommen. Er betonte, dass eine aktive Lebensweise und gesunde Ernährung gerade für Senioren sehr wichtig sind. So könne der Alterungsprozess verlangsamt werden. Eine aktive Lebensweise setze auch Bewegung voraus.

Nguyen dankte den Therapeuten des Rehabilitationszentrums, dass sie für diese Aktion ihren freien Tag geopfert haben, sowie den Kooperationspartnern BLSV, Kreis Cham, und TV. Zum vierten Male konnte man zwei Mitarbeiterinnen aus der Schlossklinik Abtsee, Geschäfts-

stelle Süd, einem Venenzentrum in Ostbayern, für diesen Tag gewinnen. Sie nahmen kostenlos eine Venenmessung vor.

Namens der Stadt begrüßte Stadtrat Robert Riedl die Teilnehmer. TV-Vorsitzende Carola Höcherl-Neubauer dankte den Verantwortlichen des Rehabilitationszentrums, das BLSV-Team überreichte Carolin Jünger für die hervorragende organisatorische Zusammenarbeit ein Präsent.

Jede Gruppe umfasste rund zwölf Personen. Aufgabenstellungen waren unter anderem Let's dance, Blutdruckmessung, Koordinationsparcours, Teamspiele, Flinke Finger und Kneipp dich fit. Nicht einfach war das Gehirnjogging für schlaue Köpfe. Anschließend fanden Aquagymnastik, Walken am Ludwigsberg oder im Kurpark und Pilates statt. Als am Nachmittag die Teilnehmer mit ihren Urkunden den Heimweg antraten, waren sie voller Genugtuung, für einige Stunden einen Beitrag für ihre Gesundheit und Fitness geleistet zu haben. Und Anregungen konnte man allemal mit nach Hause nehmen.



Bei den Teamspielen mussten sich die Senioren mit Matten „ans Ufer retten“.



Viel Spaß hatten die Teilnehmer bei der Wassergymnastik.



Ein Präsent gab es für den „Antriebsmotor“ Carolin Jünger.



Rund 80 Senioren nahmen an der Aktion „Fit für die Zukunft“ im Mittlbayerischen Rehabilitationszentrum teil.

Fotos: Fischer