

# Wer rastet, der rostet

Kötztlinger Zeitung, 18.06.2018

## 66 Teilnehmer bei „Fit für die Zukunft durch Bewegung für die Generation 60 plus“

Bad Kötzing. (hsf) „Gesund durch Bewegung“ hieß es am Samstag zum 22. Mal im Mittelbayerischen Rehabilitationszentrum. Unter den 66 Teilnehmern kam die stärkste Gruppe vom TV Waldmünchen. Das Wetter zeigte sich von seiner schönsten Seite, damit war der Erfolg schon vorprogrammiert.

Carolin Jünger und ihre Kollegin Jessica Krüger vom Mittelbayerischen Rehabilitationszentrum hatten mit der Registrierung der bewegungslustigen Senioren alle Hände voll zu tun. Der Kaufmännische Direktor des Mittelbayerischen Rehabilitationszentrums, Raphael Nguyen, hieß die Teilnehmer zum Aktionstag „Fit für die Zukunft – gesund durch Bewegung für die Generation 60 plus“ willkommen.

„Wer rastet, der rostet“, so das bekannte Sprichwort. Nguyen betonte, dass es erwiesen sei, dass die Muskeln im Alter abbauen. Durch viel Bewegung könne man diesen natürlichen Alterungsprozess verlangsamen. Er dankte den Kooperationspartnern, dem BLSV Kreis Cham und TV Bad Kötzing. Es waren BLSV-Kreisvorsitzender Hubert Lauerer und seine Stellvertreter Rainer Schmid und Josef Ighaut gekommen. Zum fünften Mal waren außerdem zwei Mitarbeiterinnen der Schlossklinik Abtsee, Geschäftsstelle Süd, einem Venenzentrum in Ostbayern, vor Ort, um kostenlos eine Venenmessung durchzuführen.

Namens der Stadt begrüßte Stadtrat Robert Riedl alle Teilnehmer sowie die Vertreter vom Bayerischen Landessportverband (BLSV) im Kreis Cham sowie Seniorenbeauftragte Carola Höcherl-Neubauer. „Alle, die hier sind, möchten alt



Macht Spaß: Walken im Kurpark

Fotos: Fischer

werden. Aber keiner will alt sein“, sagte Riedl. Er erinnerte an die lateinische Redewendung, die aussagt, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei. Alleinsein mache die Menschen nicht gesünder, durch gemeinsamen Sport könne man Altern und Pflegebedürftigkeit hinausschieben.

Carola Höcherl-Neubauer dankte dem Mittelbayerischen Rehabilitationszentrum für das Bemühen, dass Senioren fit werden und bleiben. Das BLSV-Team bedankte sich bei Carolin Jünger für die hervorragende organisatorische Zusammen-

arbeit mit einem Präsent. Die Verantwortlichen wählten dann als Gruppennamen Beerenarten. In einer Gruppe waren höchstens neun Personen. Aufgabenstellungen waren: Parcours der Sinne, Teambuilding, Kneipp dich fit, Gehirnjogging, Let's dance, Blutdruckmessung und erstmals auch Bogenschießen. Die Stationen waren in der und um die Klinik verteilt.

Nicht einfach war das Gehirnjogging für schlaue Köpfe unter der Regie von Eva Merkel. Zur Aufgabenlösung hatte man zwischen zehn und 15 Minuten Zeit. In dieser Zeit

mussten bayerische Begriffe ins Hochdeutsche übersetzt und ein Kreuzworträtsel gelöst werden.

Anschließend fanden dann noch Aquagymnastik, Walken am Ludwigsberg oder im Kurpark und Qi-gong statt, das Carola Höcherl-Neubauer leitete.

Als am Nachmittag die Teilnehmer wieder den Heimweg antraten, waren sie voller Genugtuung, für einige Stunden einen Beitrag für Gesundheit und Fitness geleistet zu haben. Und Anregungen konnte man allemal mit nach Hause nehmen.



Beim Gehirnjogging wurden die Teilnehmer unter der Leitung von Eva Merkel (li.) gefordert.



Ein Präsent gab es für Carolin Jünger, mit im Bild die Offiziellen des BLSV-Kreises Cham und Stadtrat Robert Riedl.



Neu im Angebot: Bogenschießen



„Let's dance“ hieß es mit Übungsleiter Hans Multerer.



Angenehm: Kneippbäder



Über 60 Teilnehmer hatten sich zu „Fit für die Zukunft“ beim Mittelbayerischen Rehabilitationszentrum eingefunden. Sie wurden vom Kaufmännischen Direktor Raphael Nguyen (re.) begrüßt.