

Wer rastet, der rostet

71 Teilnehmer bei „Fit für die Zukunft durch sportliche Aktivitäten für die Generation 60 plus“

Bad Kötzing. (hsf) „Gesund durch Bewegung“ hieß es am Samstag zum 23. Mal im Mittelbayerischen Rehabilitationszentrum. Unter den 71 Teilnehmern kam die stärkste Gruppe vom TV Waldmünchen mit 14 Personen, gefolgt von Untertraubenbach, Bad Kötzing, Zandt, Hohenwarth, Roding und Stamsried. Das Wetter zeigte sich von seiner schönsten Seite. Da 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.

Aktiv durch Bewegung

Der Kaufmännische Direktor des Mittelbayerischen Rehabilitationszentrums, Raphael Nguyen, hieß die Teilnehmer zu „Fit für die Zukunft – Gesund durch Bewegung für die Generation 60 plus“ willkommen. Er führte aus, dass die Aktion schon

Tradition sei. Durch viel Bewegung könne man den natürlichen Alterungsprozess verlangsamen. Eine aktive Lebensweise setze Bewegung voraus.

Nguyen dankte den Kooperationspartnern BLSV Kreis Cham und TV Bad Kötzing. Vom BLSV-Kreis Cham waren lediglich Josef Iglhaut und Seniorenbetreuerin Carola Höcherl-Neubauer vertreten. BLSV-Kreisvorsitzender Hubert Lauerer und sein Stellvertreter Rainer Schmid waren verhindert.

Namens der Stadt begrüßte Stadtrat und Sportbeauftragter Robert Riedl alle Teilnehmer. Riedl betonte, dass die körperliche und geistige Fitness viel von der aktiven Lebensgestaltung abhängt. Deshalb sei es wichtig, dass man sich gerade im Alter sportlich betätigt: „Wer rastet, der rostet.“

Carola Höcherl-Neubauer betonte, dass der BLSV mit dem Mittelbayerischen Rehabilitationszentrum einen starken Partner an seiner Seite habe. Sie dankte Carolin Jünger für die hervorragende orga-



71 Teilnehmer hatten sich zur Aktion „Fit für die Zukunft“ beim Mittelbayerischen Rehabilitationszentrum eingefunden. Diese wurde vom Kaufmännischen Direktor Raphael Nguyen (3.v.li.) begrüßt.

Fotos: Fischer

nisatorische Zusammenarbeit mit einem Blumenpräsent. Die Verantwortlichen wählten als Gruppennamen Blumen wie Vergissmeinnicht,

Schlüsselblume, Gänseblümchen, Kornblume, Maiglöckchen, Ringelblume und Sonnenblume. In einer Gruppe waren jeweils höchstens

neun Personen zusammengefasst. Aufgabenstellungen waren Koordinationsparcours, starke Finger, Bogenschießen, Denkspiele, Disco-Fox-Dance-Aerobic und Messung Sauerstoffsättigung.



Erfrischend und gesund: kalte Kneipp-Kneipgüsse



Disco-Fox-Dance-Aerobic hieß es im Gruppenraum mit Übungsleiter Hans Multerer.



Beim Bogenschießen konnten die Senioren ihre Zielsicherheit testen.

Fitness und Prävention

Die Stationen für Fitness und Prävention waren in der und um die Klinik verteilt. Anschließend angesagt waren noch Aquagymnastik, Walken am Ludwigsberg oder im Kurpark und Swing-Smovey & Smile, geleitet von Carola Höcherl-Neubauer.

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