

# Bewegung – Schlüsselrolle für die Gesundheit

## Die Aktion „Fit für die Zukunft“ beim Mittelbayerischen Rehazentrum fand großen Anklang

**Bad Kötzing.** (hsf) „Fit für die Zukunft – Bewegung für die Generation 60 plus“ hieß es nach dreijähriger Unterbrechung wegen Corona am Samstag zum 24. Mal für 72 Teilnehmer, die sich beim Mittelbayerischen Rehabilitationszentrum eingefunden hatten. Bei der Einführung wurde die Bedeutung der körperlichen Betätigung im ansteigenden Alter besonders herausgestellt.

Das Wetter zeigte sich nach einer angenehmen Morgenkühle von seiner schönsten Seite. Da war der Erfolg schon vorprogrammiert.

### Sport hält jung

Carolin Jünger und ihre Kollegin Jessica Frisch vom Mittelbayerischen Rehabilitationszentrum hatten mit der Registrierung der ankommenden bewegungslustigen Senioren alle Hände voll zu tun. In Vertretung des kaufmännischen Direktors des Mittelbayerischen Rehabilitationszentrums, Raphael Nguyen, hieß Organisationsleiterin Carolin Jünger die Teilnehmer zum Aktionstag willkommen. Sie bezeichnete die Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Landessportverband (BLSV), Kreis Cham, als „perfekt“. Im Hinblick auf das Motto dieser Veranstaltung meinte sie: „Wer gesund bleiben will, ist immer gefordert.“

Die Seniorenbeauftragte des BLSV-Kreises, Carola Höcherl-Neubauer, dankte dem Mittelbayerischen Rehabilitationszentrum für die gute Zusammenarbeit und wies darauf hin, dass man im nächsten Jahr diese Veranstaltung bereits zum 25. Mal starten könne.

„Ihr habt euch alle eingefunden, weil ihr Prävention betreiben wollt“, führte der stellvertretende BLSV-Kreisvorsitzende und MdB a.D. Karl Holmeier aus Weiding aus. Es sei eine alte Weisheit, dass Sport jung hält.

Namens der Stadt begrüßte Stadtrat Julian Preidl alle Teilnehmer. Die Veranstaltung biete eine Fülle von Aktivitäten, die darauf



Über 70 Teilnehmer hatten sich zur Aktion „Fit für die Zukunft für 60 plus“ beim Mittelbayerischen Rehabilitationszentrum eingefunden.



Sichere Hand und scharfes Auge brauchte es beim Bogenschießen.

abzielen, die Teilnehmer fit für die Zukunft zu machen. Der angebotene Stationenparcours biete dafür zahlreiche Möglichkeiten. Er sprach seiner Stadtratskollegin Carola Höcherl-Neubauer, der Seniorenbeauftragten des BLSV im Landkreis Cham, seinen Dank aus. Ihr Engagement zeige, dass der BLSV stets bestrebt ist, auch den schon erfahrenen Generationen die Freude an einem Lebensstil mit Bewegung zu vermitteln. Es sei allgemein be-



„Let's dance“ hieß es im Gruppenraum mit Übungsleiter Hans Multerer, der die einzelnen Tanzschritte näher erklärte.

Fotos: Hans Fischer

kannt, dass Bewegung eine Schlüsselrolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden sei. Als Jugendbeauftragter der Stadt stellte er fest: Das gelte nicht nur für die Generation 60 plus, sondern für alle Generationen.

### Aquagymnastik und Walken

Die verschiedenen Gruppen wurden von Therapeuten angeleitet. Es gab etliche Aufgabenstellungen.

Die einzelnen Stationen für Fitness und Prävention waren in und um die Klinik verteilt.

Ganz so einfach war allerdings das im Vortragsraum des Hauses durchgeführte Gedächtnistraining für schlaue Köpfe unter der Regie von Eva Merkel nicht: Es sollte eine vierstellige Zahl, dreimal in einer Zeile unter einer Kette von Zahlen versteckt, herausgefunden werden.

Ab 12.30 Uhr waren dann noch Aquagymnastik, Walken, Bogen-



Auch konnten die Teilnehmer die Beweglichkeit ihrer Finger testen.

schießen, „Swing-Smovey & Smile“ und Übungen mit dem Theraband angesagt.

Als am Nachmittag nach dem Mittagessen die Teilnehmer dann den Heimweg antreten, waren sie voller Genugtuung, wieder für einige Stunden einen Beitrag für die eigene Gesundheit und Fitness geleistet zu haben. Und Anregungen und Tipps konnte man darüber hinaus auch noch mit nach Hause nehmen...