

Balancetraining für Senioren

Angebot des DRK-Kreisverbandes in der Ludwig-Uhland-Schule

WENDLINGEN (pm). Der DRK-Kreisverband Nürtingen bietet seit einiger Zeit **Kraft- und Balancetraining für Senioren** an. Kürzlich fand ein solcher Kurs in den DRK-Räumen der Ludwig-Uhland-Schule in Wendlingen statt. Die Teilnehmer trafen sich wöchentlich über einen Zeitraum von zehn Wochen. Viele positive Erfahrungen wurden dabei gemacht. Bei allen wurde die Kraft und das Gleichgewicht verbessert.

Viele der teilnehmenden Senioren berichteten davon, wie so gestärkt das Treppensteigen, das Gehen, Bücken und Strecken oder das Radfahren leichter falle.

Ohne körperliches Training tritt ab der Lebensmitte ein allmählicher Abbau der Muskeln und der Balance ein. Die Kraft lässt nach, die Gefahr von Stürzen erhöht sich. Wer dem entgegenwirken möchte, kann gezielt dagegen vorgehen. Beim Kurs in Wendlingen war die älteste Teilnehmerin 81 Jahre alt.

Um der Gefahr von Stürzen und schwerwiegenden Folgen vorzubeugen, wird im DRK-Kurs versucht, die Sinneswahrnehmungen zu verbessern, die Bewegung und Haltung zu optimieren. Das Krafttraining dient der Erhaltung der Alltagsfitness, der Stabilität der Gelenke und der Wirbelsäu-

le, dem Schutz vor Rückenschmerzen, der Erleichterung bei Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes oder Arthrose und zur Erhaltung der Unabhängigkeit und Mobilität im Alter.

Am Anfang jeder Stunde gibt es eine Aufwärmphase, dann folgt das Balancetraining. Abwechselnd werden dann im Sitzen oder Stehen Übungen gemacht. Gewichtsmanschetten an Armen und Beinen unterstützen die Übungen und können individuell durch herausnehmbare Gewichte gesteigert werden. Abgeschlossen wird mit Dehnübungen. In einem Trainings-Tagebuch werden die Fortschritte festgehalten. Nach drei Monaten hat sich bei regelmäßigem Training die Leistungsfähigkeit spürbar verbessert.

Nicht geeignet ist der Kurs bei Krebskranken, kurz nach einem Herzinfarkt oder bei starken Blutdruckschwankungen. Zur Sicherheit sollte der Hausarzt sein Einverständnis geben. Ein neuer Kurs in den DRK-Räumen in der Wendlinger Ludwig-Uhland-Schule startet am 31. Mai von 10.15 bis 11.15 Uhr. Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Personen begrenzt.

Auskünfte und Anmeldung für das Kraft- und Balancetraining bis 9. Mai bei Charlotte Lepski, Telefon (0 70 24) 73 17.

Nürtinger Zeitungs 26. April 2005