

«Frutigländer», 31.05.2019

«Zwäg» in jedem Alter

KANDERSTEG Bewegung ist wichtig – doch wie werden die guten Vorsätze auch umgesetzt? Zu diesem Thema hielten Yvonne Lauber, Pro Senectute Haus Reichenbach, und Charles Hurni, Therapiezentrum Kandertal, am Dienstag einen praxisorientierten Vortrag.

Ziel sei es, so lange wie möglich «zwäg» zu bleiben, mobil und selbstständig zu Hause sein zu können. Es gehe nicht darum, länger zu leben – aber qualitativ besser, so Charles Hurni. Wenn man bis 30 Jahre trainiere und dann aufhöre, bringe einem das nichts für das Alter. Ab 50 Jahren sei es besonders wichtig, sich regelmässig zu bewegen, damit der Körper nicht so schnell an Kraft und Agilität verliere, erklärte Hurni weiter.

Auch der gesellschaftliche Aspekt ist bedeutend. So könne man sich mit Freunden zum Gehen treffen oder in einem fixen Turnen mitmachen, führte Yvonne Lauber aus. Dass man Freude an der Bewegung habe und gut spüre, was das jeweils Richtige ist, sei ebenfalls ratsam.

Während eines Praxisteils zeigen Lauber und Hurni verschiedene Übungen für den Alltag, um Beweglichkeit, Kraft

und Gleichgewicht zu trainieren. Um Stürze zu vermeiden, sind diese Bereiche wichtig. In einem zweiten Praxisteil zeigen die Referenten Möglichkeiten, wie man einfacher vom Boden wieder aufstehen kann und wie man ältere Menschen dabei richtig unterstützt.

Das Fazit der Referenten: Man kann nicht auf Vorrat trainieren, aber es bringt immer etwas. Je älter wir werden, desto lohnender ist ein regelmässiges Training.

PRESSEDIENST PRO SENECTUTE FRUTIGLAND

Ältere Menschen fühlen sich teils nicht mehr fit genug für den Turnverein. Für sie gibt es auf Anfrage die Möglichkeit, zum Beispiel im AHOK Kandersteg oder im Pro Senectute Haus Reichenbach am wöchentlichen Altersturnen teilzunehmen.

Nächster Vortrag: Dienstag, 3. September, 19 Uhr, Stiftung Lohner Adelboden: «Menschen am Lebensende und danach begleiten.»



Regelmässig, gemeinsam, abwechslungsreich: Yvonne Lauber und Charles Hurni zeigten, wie man ab 50 richtig trainiert.

BILD ZVG