

Sportangebot für Senioren vom LSB gefördert

Gütersloh (msc). Das Sportangebot für Senioren wird beim SV Spexard groß geschrieben. Die Angebote reichen von der Wirbelsäulengymnastik über eine Radfahrgruppe bis zum Kursprogramm für Betroffene von Schlaganfällen.

Die körperliche und geistige Mobilität für Hochbetagte wird in der Gruppe „Fit für 100“ im Katharina-Luther-Haus mit Übungsleiterin Simone Zitzke erhalten. Das offene Angebot wurde jetzt vom Landessportbund in das Modellprojekt BAP (Bewegende Alteinrichtungen und Pflegedienste) aufgenommen und einmalig mit 1000 Euro gefördert. „Das ist eine Win-win-Situation für den Sport und die Pflege“, erklärt Margret Eberl vom Kreissportbund, die für den Landessportbund das Projekt als Referentin für die Regierungsbezirke Arnsberg, Detmold und Münster begleitet. „Der Sportverein Spexard erreicht eine neue Zielgruppe und vernetzt sich in der Seniorenarbeit.“

An zwei festen Terminen in der Woche kommt Sabine Zitzke in die Alteinrichtung und bietet

nicht nur für die Heimbewohner Training zur Stärkung der körperlichen und geistigen Mobilität an. Die langjährige Übungsleiterin der Spexarder besitzt die Lizenz B-Sport der Älteren und die „Fit für 100“-Lizenz.

„Die Gruppe macht mir sehr viel Spaß, weil sich die Menschen auf das Angebot freuen, ich tolle Fortschritte erkenne“, sagt Sabine Zitzke. „Wir können durch die Bewegung die Lebensqualität steigern und die Mobilität und Selbstständigkeit erhalten.“ Das allgemeine Wohlbefinden der Senioren wird durch das gemeinschaftliche Training gestärkt.

Die mit viel Freude teilnehmenden Senioren werden zum Beispiel mit Gleichgewichts- und Reaktionsübungen angeregt. Die Kommunikation untereinander und die Koordination sind ein Teil des umfangreichen Programms. Die Bewegungsangebote sollen in Kooperationen mit dem SV Spexard systematisch in die pflegerischen Versorgungsstrukturen integriert werden.

Am Ende des Modellprojekts ist auch eine Zertifizierung der Senioreneinrichtung als Bewegende Alteinrichtung geplant.



Modellprojekt: Margret Eberl (v. l.) vom Kreissportbund, Martina Oelrichs vom Katharina-Luther-Haus, Gisela Bauch vom Vorstand des SV Spexard und Übungsleiterin Sabine Zitzke.

Auf einen Blick

Am Training mit dem SV Spexard können Fußgänger und Rollstuhlfahrer gleichermaßen teilnehmen. Jeweils montags und mittwochs von 14 bis 16.15 Uhr

findet zweimal für je 60 Minuten das Bewegungsangebot statt.

i Mehr Infos unter www.svspexard.de oder telefonisch unter 05241 / 307 988.