

## Senioren aktiv

# ASB Wohnen und Pflege Lohfelden GmbH

## Fitnessstraining für Bewohner

Seit einem halben Jahr gibt es in der Pflegeeinrichtung des ASB in Lohfelden einen Fitnessraum, in dem die Bewohner regelmäßig trainieren können. Und das Angebot wird von vielen Bewohnern gerne angenommen. An drei Tagen in der Woche gibt es am Vormittag feste Zeiten für das Training. ASB-Mitarbeiter und Coach Tasso Schlosser leitet die Kurse. Er hat eine Trainerlizenz sowie einen Lehrgang bei Daniel Köntopf (Personaltrainer) absolviert und ist dadurch berechtigt, die Senioren an den Geräten anzuleiten.

Die speziellen Trainingsgeräte sind extra auf die Bedürfnisse von älteren Menschen abgestimmt. Sie lassen sich in verschiedene Belastungsgrade einstellen und sind einfach in der Handhabung. Und das entspricht genau den Anforderungen an ein Seniorentaining.

Die Bewohner sind begeistert und emsig dabei, an manchen Vormittagen kommen bis zu 20 Teilnehmer. „Das Training gibt uns das

gute Gefühl, etwas für unseren Körper und die Beweglichkeit zu tun“, sind sich die Senioren einig. „Der Fitnessraum ist eine tolle Einrichtung“.

Durch das Gerätetraining werden Beine, Arme, Schultern und der ganze Rücken trainiert. Das Training dauert immer eine halbe Stunde, ca. 5 Minuten pro Gerät. Tasso Schlosser achtet sehr darauf, dass sich keiner überanstrengt und Pausen einlegt. Flotte Musik im Hintergrund macht das Ganze noch ein bisschen anregender und schwungvoller. Und zum Abschluss gibt es für alle Obst und kalte Getränke.

Studien zeigen, dass es für eine Förderung der Mobilität nie zu spät ist. Ganz im Gegenteil: Fitnessstraining ist auch im fortgeschrittenen Alter sehr wichtig. Die Beweglichkeit wird länger erhalten, Muskelkraft und Koordination können verbessert werden. Also eine Menge Ansporn für die Senioren!



Helena Baltes und Erna Rausch trainieren ihre Armmuskulatur.



Inge Schanze auf dem Crosstrainer.



Karl Schmitt (II) und Trainer Tasso Schlosser.



Zum Abschluss gibt es Obst und ein kaltes Getränk.