

Fit und beweglich bleiben –

Seniorenwellnesstag am 15.03.2017 im Horremer Praeha-Bildungszentrum

Von einer Idee zu deren Durchführung braucht es oft nur eine kurze E-Mail, um Dinge sprichwörtlich in Bewegung zu bringen!

Als ich im Sommer 2016 überlegte, wen ich in Kerpen für eine sportliche Idee begeistern könnte, fiel mir sofort die Geschäftsführerin des Kerpener Praeha-Bildungszentrums, Frau Petra Witt, ein, die ich als zupackend und begeisterungsfähig kennengelernt hatte.

Eine kurze E-Mail reichte, um sie für die Idee zu gewinnen, einen Tag nur für ältere Menschen auszurichten, an dem die Auszubildenden ihr bis dato angeeignetes Wissen an die Frau und an den Mann bringen könnten.



Gemeinsam mit den vier Schulleitungen der Bereiche Kosmetik, Gymnastik, Physiotherapie und Massage wurde ein attraktives Tagesprogramm zusammengestellt.

Für Rücken-Wellnessmassage, Übungen zur Sturzprophylaxe, Training des Beckenbodens, Hand- und Nagelpflege sowie einem Vortrag zur gesunden Ernährung im Alter konnten insgesamt fast

90 Plätze angeboten werden, die auch rasend schnell vergeben waren. Dies überstieg meine Erwartungen bei Weitem, denn ich hätte nicht gedacht, dass tatsächlich ein so großes Interesse besteht.



weiter nächste Seite



Frau Witt und Bürgermeister Dieter Spürck freuten sich über die vielen Besucher, die sich neugierig ins Schulfoyer drängten und ließen es sich nicht nehmen, alle herzlich zu begrüßen.

Die logistische Meisterleistung, diese 90 Personen im Haus immer wieder den richtigen Räumen und Kursen zuzuordnen, wurde von den Auszubildenden übernommen. Die Freundlichkeit und die Geduld der jungen Guides wurden im Nachhinein sehr gelobt. Alles verlief ruhig, entspannt und absolut reibungslos.

Das größte Lob muss aber den zahlreichen Auszubildenden ausgesprochen werden, die dann tatsächlich mit den Seniorinnen und Senioren gearbeitet haben. Ich hatte das Gefühl, dass beide Seiten an diesem Vormittag viel Freude im



gemeinsamen Miteinander hatten und die Resonanz war einfach überwältigend. Trotzdem mag der eine oder andere bei sich selber in den Kursen gemerkt haben, dass da noch Luft nach oben in Bezug auf Fitness und Beweglichkeit ist....

Fotos: B. Große-Wächter

Selbstverständlich wird der Tag im nächsten Jahr wiederholt und es wurden bereits Pläne geschmiedet, wie die neue Kooperation in Zu-



kunft mit weiteren Projekten und Aktionen intensiviert werden kann.

Denn eines ist klar: Wer gesund älter werden möchte, muss zeitlebens in Bewegung bleiben.

Wir alle möchten in unseren eigenen vier Wänden so lange wie möglich wohnen, uns versorgen und ein selbstbestimmtes Leben führen.

Dafür müssen wir aber auch beizeiten etwas tun. Ich kenne 75jährige, die im Fitnessstudio an Geräten ihre Muskeln kräftigen und in Fitnesskursen so manchem jungen Menschen noch etwas vormachen können. Sie sind fit, mobil und beweglich geblieben. Andere fahren zu jeder Jahreszeit mit dem Fahrrad, gehen regelmäßig wandern oder schwimmen. - Das sind für mich Vorbilder.

**Also: Runter vom Sofa!
Man ist nie zu alt, sich selber etwas Gutes zu tun.**

Claudia McDaniel-Odendall

Feines rund um Küche und Tisch

Inhaber: Katharina Erasmy
Heppendorfer Str. 1 · Sindorf

Tel.: 02273 - 513 18