



Bewegung für Senioren

Einweihung der neuen Kneipp-Fitnessgeräte für Erwachsene beim Seniorenzentrum St. Martin in Lindenberg



Das Seniorenzentrum St. Martin in Lindenberg nahm in einer feierlichen Stunde die Fitness-Geräte im Rahmen ihres Gesundheitskonzeptes nach Pfarrer Kneipp an der Kneipp-Anlage offiziell in Betrieb. Gefördert wurde die Anschaffung durch das Leader-Programm der EU, der Stadt Lindenberg und dem Förderverein von St. Martin. Der Kneipp-Verein Lindenberg beteiligt sich mit Projekten. Mitglieder des Vereins sind den Bewohnern von St. Martin und Bewohnern des Betreuten Wohnens bei der Benützung behilflich, dabei wird auch Wassertreten und Armbaden unter

Anleitung und Hilfestellung angeboten.

Bei der Eröffnung stellte die 1. Vorsitzende des Kneipp-Vereins Irmgard Pewestorf die einzelnen Geräte der Firma Erlau vor, erklärte die Nützlichkeit und die Handhabung. Die Firma Erlau arbeitet mit dem Kneipp-Bund und der Sebastian-Kneipp-Akademie zusammen. Die Geräte werden vom Kneipp-Bund empfohlen.

Der Taillentrainer trainiert die Hüft- und Lendenmuskulatur sowie die diagonal- und querverlaufenden Anteile der Bauchmuskulatur. Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Der Beintrainer trainiert die Beinbeweglichkeit, die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.

Der Arm- und Schultertrainer trainiert die Brust-, Schulter- und obere Rückenmuskulatur. Fördert die Beweglichkeit der Schulter-, Ellbogen- und Handgelenke und ist haltungsfördernd.

Der Arm- und Schultertrainer hat zwei verschiedene Höhen, so dass der



niedrigere Teil von Rollstuhlfahrern zum Training genutzt werden kann.

An den Geräten wurde bereits bei der Einweihungsfeier eifrig trainiert. Auch das Kneippbecken und das Armbad fand regen Zuspruch. Anschließend fand in St. Martin das alljährliche Sommerfest statt, die Mitglieder des Kneipp-Vereins waren eingeladen.

Kontakt:

Kneipp-Verein Lindenberg e.V.

Irmgard Pewestorf

Baumeister-Specht-Straße 24

88161 Lindenberg

Telefon 0 83 81 / 8 12 74

kneipp-verein.lindenberg@web.de

