

„Überraschung für Junggebliebene“

Kneipp-Verein Dinslaken e.V. am Pilotprojekt für Senioren beteiligt



Auf eine ganz besondere „Überraschung für Junggebliebene“-Veranstaltung des Arbeitskreises „Offene Altenarbeit“ in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Dinslaken e.V. ließen sich 25 neugierige Senioren/-innen ein.

Im Begegnungszentrum „Johannahaus“ und im „Pastors Garten“ in der Dinslakener Altstadt fand der 1. Alltagsfitness-Test in NRW statt. Er wurde vom Deutschen Sportbund in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Turnerbund sowie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung nach einer Anregung der Professoren Rikli and Jones/ USA entwickelt. Ziel war es in geselligen Gruppen unter der Leitung von AFT-Präventionstrainerin Dagmar Pollok an sechs Test-Stationen ihre körperliche Fitness für den Alltag im Vergleich zu anderen Testpersonen gleichen Alters und Geschlechts bestimmen zu können. Das Abschneiden in Anforderungen zu „Armkraft, Beinkraft, Ausdauer, Hüft- oder Schulterbeweglichkeit und körperlicher Geschicklichkeit“ sollte – vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Vergleichsverhaltenskurven – den

einzelnen Teilnehmern am Ende individuell Aufschluss darüber geben, wie es um ihre Selbstständigkeit in Zukunft bestellt ist, d.h. konkret, ob sie noch mit 90 Jahren oder älter sich einer selbstständigen Lebensweise erfreuen können – oder was sie tun können, um dies zu erreichen oder zu verbessern.

Einige Tipps hierzu wurden ihnen dann im Rahmen eines weiteren Sinnestests mit einem Fruchtsaft- und Naturaufstrich-Rätsel, einem Säure-Basen-Kurzvortrag von Apotheker i.R. Dieter Reise und Ernährungsberaterin Birgit Tenhagen, den Vorstandsvorsitzenden des Kneipp-Vereins, geboten. Ein weiterer Ausflug mit Einführung ins PME, der Entspannung über Progressive Muskelrelaxation, und abschließend einem „Natural Walking“ in Pastors sonnigen Garten mit Präventionstrainer Will Bückmann rundete das Überraschungsevent für die mutigen 25 Dinslakener Senioren/-innen bei diesem NRW-Pilotprojekt ab.

Die ersten neun Kurse zur Verbesserung der Alltagsfitness für Menschen von 60 bis 90 Jahren unter der zertifizierten Leitung von Dagmar Pollok und Birgit Tenhagen vom Kneipp-Verein Dinslaken e.V. in den Stadtteilen Dinslaken-Mitte, Blumenviertel und Eppinghoven werden ab dem 7. Januar 2019 starten. Infos und Anmeldungen unter der Telefonnummer: 0 20 64/ 41 15 41.

Kontakt:

[Kneipp-Verein Dinslaken e.V.](#)

[Telefon 0 20 64 / 41 15 41](tel:02064411541)

kneippdinslaken@aol.com