

Mit Abstand die beste Turnstunde seit langem

Neues 20-Minuten-Programm „Fit am Fenster“ der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung kommt bei den Senioren gut an

VON JENNIFER RUSKE

ELLERBEK. Die Möglichkeiten, Sport zu machen, sind während der Corona-Krise begrenzt – besonders auch für Senioren. Um Ältere während dieser Zeit in Bewegung zu halten, hat die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein (LVGF SH) ein neues Projekt ins Leben gerufen, das sich „Fit am Fenster“ nennt. Was sich dahinter verbirgt, durften jetzt die Bewohner der Seniorenwohnanlage der Diakonie Altholstein erleben.

„Und eins und zwei, weiter halten und jetzt die Arme schütteln“: Laut ruft Bewegungsexpertin Marion Kolmorgen ihre Kommandos vor der Wohnanlage über die Straße. Etwa 100 ältere Menschen leben hier in eigenen Wohnungen mit Blick zur Straße oder zum Garten. Viele von ihnen haben sich am Montagnachmittag am Fenster oder auf ihrem Balkon eingefunden, um gemeinsam mit der Übungsleiterin und ihren Helferinnen 20 Minuten Gymnastik zu machen.

Dass es nieselt, stört weder die sportlichen Damen vor dem Haus noch die Senioren. „Endlich wieder Bewegung“, freuen sich Antje Pretzer (75), Hildegard Schipper (80) und Inge-Marie Mannaa (82) über das Pilotprojekt, das die Landesvereinigung in Kooperation mit der Diakonie Altholstein umsetzt. Begeistert machen die drei Mieterinnen die einfachen Übungen mit, die Kolmorgen erst auf der Straße und kurz darauf im Garten



Die Arme strecken, die Hände hoch: Übungsleiterin Marion Kolmorgen (rechts) gibt im Garten der Seniorenwohnanlage die Vorturnerin, die Bewohner machen an den Fenstern, auf den Balkonen oder auf den Terrassen begeistert mit.

FOTOS: JENNIFER RUSKE

vormacht. Die Übungsleiterin ist im Haus gut bekannt. „Vor Corona haben wir jeden Mittwoch bei ihr Hockergymnastik gehabt“, erklären die Damen. Aufgrund der Pandemie fällt der Kursus für Senioren schon seit Wochen aus – wie so vieles andere auch.

Gerade Ältere leiden unter der Krise, weil sie in dieser Zeit

nur eingeschränkt ihre Wohnungen verlassen dürfen, weniger soziale Kontakte haben und Gruppen oder Sportkurse nicht mehr angeboten werden“, sagt LVGF-Projektleiterin Dorothea Wilken-Nöldeke. „Das alles sorgt dafür, dass nicht nur Kraft und Beweglichkeit der Älteren nachlassen, sondern auch die Psyche

und das Immunsystem leiden.“ Weil auch die Angebote der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung – wie die gemeinsamen Spaziergänge der Kampagne „Komm mit...“ oder das Rollator-Training – derzeit nicht stattfinden können, hat man sich etwas Neues überlegt: ein Projekt, das Senioren während der Co-

rona-Zeit beweglich und fit hält – und das mit dem notwendigen Abstand alle miteinbezieht. Gefördert wird das kostenlose Angebot durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren.

Wie gut das bei den Senioren ankommt, zeigt die Begeisterung der sportlichen Da-



„ Wir haben das Projekt gestartet, damit Senioren auch während der Corona-Zeit fit bleiben.

Dorothea Wilken-Nöldeke, Gesundheitsexpertin

men und Herren, die von den Übungen zur flotten Musik nicht genug bekommen. „20 Minuten sind nicht viel, aber besser als gar nichts, um wieder fit zu werden“, sagt Antje Pretzer.

Sechs Mal insgesamt können die Mieter der Wohnanlage in der Wahlestraße sich sportlich am Fenster oder auf dem Balkon beteiligen. Die nächste Übungsstunde findet am Mittwoch, 20. Mai, um 16 Uhr und um 16.30 Uhr statt.

Die Landesvereinigung bietet für alle Senioren zudem „Bewegungstipps per Telefon“ an: Unter der Telefonnummer 0431/72001040 gibt es pro Woche drei bis fünf einfache Bewegungsübungen, die man mit und ohne Alltagsmaterialien direkt mitmachen kann. Das Angebot ist kostenlos, es fallen lediglich die eigenen Telefongebühren an.