

Dank Training später ins Heim

Amberg-Sulzbach. Eine aktuelle Studie des Klinikums Nürnberg und der Uni Erlangen bestätigt den Nutzen von Kraftübungen für die Selbstständigkeit im Alter: Wer professionell trainiert, ist auch im hohen Alter deutlich leistungsfähiger und damit selbstständiger.

Landkreis-Volkshochschule und Gesundheitsamt Amberg-Sulzbach starten in diesem Zusammenhang im Frühjahr das 20-wöchige Pilot-Projekt „Fit im Alltag“, das in einer ersten Phase in Sulzbach-Rosenberg, Hirschau/Schnaittenbach und Kümmersbruck umgesetzt werden soll. Mit im Boot des über Leader-Mittel geförderten Projektes ist auch die AOVE.

Bei dem speziell für Hochaltrige konzipierten Kurs werden die vier körperlichen Kernkompetenzen Muskelkraft, Standfestigkeit und Balance, Beweglichkeit sowie Gehfähigkeit und Ausdauer trainiert. Damit werden nicht nur Beweglichkeit und Standsicherheit gestärkt, sondern auch Sicherheit und Selbstvertrauen. In einer Eingangs- und einer Abschluss-Untersuchung werden die positiven Effekte gemessen.

Für die Durchführung dieser Kurse bzw. die Betreuung der „Pilotgruppen“ sucht die Volkshochschule noch Kursleiter, die idealerweise eine Übungsleiter-Ausbildung im Bereich Seniorensport vorweisen können. Die Kursleiter werden an einem verlängerten Wochenende an der Universität Erlangen ausgebildet. Interessierte können sich bis 10. Februar bei der VHS Amberg-Sulzbach, Herbert Amann, Telefon 09661/80294, oder unter E-Mail: herbert.amann@vhs-as.de melden.