
Pressemitteilung

Nr. 4
21. 01. 2021

Alltagstrainings im Quartier

Mehrgenerationenhaus EHFA in Haldensleben bringt Bewegung in den Seniorenalltag

Fehlende Bewegung ist ein häufiger Grund vieler Volkserkrankungen im fortgeschrittenen Alter. Zu den Gesundheitszielen des Landes Sachsen-Anhalt zählt deshalb, die körperliche Mobilität und Gesundheit älterer Menschen zu stärken. Bewegung trainiert die Muskelkraft, schützt die Gefäße und wirkt regulierend auf den Blutzuckerspiegel. Zudem fördert regelmäßige Bewegung den Erhalt der Selbstständigkeit.

Wie Frauen und Männer ab 60 Jahren nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag bringen können, zeigt das „Alltagstraining im Quartier“ – kurz ATQ genannt – das mit Unterstützung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) ab Januar im Mehrgenerationenhaus EHFA in Haldensleben angeboten wird.

Mit dem Alltagstraining werden u.a. Koordination, Gleichgewichtssinn, Reaktionsvermögen und die Muskelkraft trainiert. Die Teilnehmenden werden dafür sensibilisiert und aktiviert, den Alltag drinnen und draußen als Bewegungsmöglichkeit zu nutzen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. In dem Angebot vermittelt die Übungsleiterin Jenny Derp, wie Alltagssituationen, z.B. Treppensteigen, Heben oder Tragen von Taschen als Trainingsmöglichkeit genutzt werden können.

Das Angebot findet einmal wöchentlich für 60 Minuten statt und kann ohne Vorbereitung und den Einsatz von Fitnessgeräten direkt in Alltagskleidung umgesetzt werden. Interessierte benötigen lediglich trittfeste Schuhe.

Jeder, der Interesse an einer Teilnahme hat und dauerhaft seinen Alltag aktiver gestalten möchte, kann sich bei der Quartiersmanagerin Sylke Kühling für das Alltagstraining anmelden. Bei der Durchführung werden die aktuell geltenden Corona-Auflagen berücksichtigt.

Ihre Ansprechpartnerinnen: LVG, Annika Pingel, Tel.: 0391 - 28 86 83-0
Mehrgenerationenhaus EHFA, Sylke Kühling, Gröperstraße 12, 39340 Haldensleben,
Tel.: 03904 - 498 40 129