

Fit bis ins hohe Alter

Beim Kreissportbund (KSB) in Hildburghausen läuft seit 2017 das Projekt „Fit bis ins hohe Alter“. Ausgebildete Übungsleiter aus den Sportvereinen besuchen hier Senioreneinrichtungen und halten mit den Bewohnern Sport- und Bewegungsstunden ab. Hierbei wird auf die individuellen Besonderheiten der Teilnehmer Rücksicht genommen. So können alle erfahren, wie viel Spaß Sporttreiben macht.

Die Zielstellungen dieser Projektidee sind:

- Gemeinsam Spaß am Sport
- Erhaltung und Verbesserung der motorischen Fähigkeiten
- Sturzprävention
- Erhalt der Alltagsmobilität
- Möglichkeit zum sozialen Austausch

Um diese Bewegungsstunden in den Einrichtungen des Landkreises noch effektiver zu gestalten, übergibt der KSB an die Vereine in den entsprechenden Einrichtungen ein Ausrüstungsset mit verschiedenen Sportmaterialien. Darin sind zum Beispiel Anti-Stress-Bälle, Sandsäckchen, Gymnastikbänder, Igelbälle und Tücher enthalten. Damit sollen die Übungsstunden noch vielfältiger und abwechslungsreicher gestaltet werden.

Die erste „Sportbox“ wurde am letzten Donnerstag bei der stattfindenden Bewegungsstunde im Caritas-Pflegeheim in Hildburghausen an den Sportverein Rückgrad Hildburghausen übergeben. Die Freude in der Einrichtung und beim Sportverein war groß.

Vom Kreissportbund haben diese schöne Aufgabe die Sportjugendkoordinatorin Andrea Wingerter und der Geschäftsführer Ulrich Hofmann gerne übernommen. Vom Gastgeber Caritas waren die Leiterin soziale Dienste Christine Birnitzer und das Mitglied des Bewohnerbeirates Bernd Zerning – der selbst auch zur Sportgruppe gehört – vertreten. Und vom Sportverein hat die Übungsleiterin vom Verein Rückgrad Brigitte Krech das Geschenk entgegengenommen.

Auch die Einrichtungsleiterin von Caritas Hildburghausen Cordula Glaßer – sie hat es erst ermöglicht, dass das Projekt in ihrem Haus umgesetzt wurde – war überrascht und erfreut: „Ich war von Anfang an von dieser Idee überzeugt. Der Sport in unserer Einrichtung tut den Teilnehmern ausgesprochen gut. Unsere Bewohner freuen sich auf die 14-tägige Bewegungsstunde. Und nun haben wir einige Sportmaterialien zur Gestaltung der Übungsstunde vorrätig in unserem Haus. Eine tolle Sache!“

Bei der Übergabe zugegen war vom LSB Erfurt aus dem Geschäftsbereich Sport auch die Mitarbeiterin Breitensport Carolin Eberle. Und diese und auch die Vertreter des KSB haben dann die Übungsstunde unter der Anleitung von Frau Krech gleich selbst mitgemacht.

„Die Sportgruppe im Pflegeheim Caritas in Hildburghausen ist hochaltrig“, darüber informierte Christine Birnitzer. „Die älteste Teilnehmerin ist 96 Jahre alt und immer flott und aktiv bei der Sache. Die Übungsstunde wird bei uns gut angenommen. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung und auch die Sturzprävention. Frau Krech macht dies aber auch gut.“