

25. Mai 2022

Senioren

Auftakt des Gesundheitsprogramms "Check-Up und los!" am Benölkenplatz

Das von der Stadt Bocholt im Rahmen des Zukunftsstadt-Projekts auf die Beine gestellte Gesundheitsprogramm "Check-Up und los!" ist mit einer Auftaktveranstaltung in der Mensa Benölkenplatz erfolgreich gestartet - rund 50 Programmteilnehmende waren dabei.

Nachdem Richard Förg und Sascha Terörde die Anwesenden im Namen der Stadt Bocholt begrüßten, unterstrich Prof. Dr. Volker Rittner von der Deutschen Sporthochschule Köln die Bedeutung von "Sport als Medikament ohne Nebenwirkungen". Prof. Rittner informierte hierzu über aktuellste Forschungsergebnisse.

Auch im Bereich der Krebsvorsorge und -rehabilitation liegen mittlerweile gesicherte Erkenntnisse über den Nutzen von Bewegung und Sport vor, so Prof. Rittner. Entgegen der häufig anzutreffenden Meinung, dass Sport nur nützt, wenn er sehr umfangreich betrieben wird, hob der Sportsoziologe hervor: "Jeder einzelne Schritt zählt!"

Max Schäfer, Geschäftsführer des BGMForum Westmünsterland, informierte die Teilnehmer über die fünf im Programm anstehenden Testungen: Wirbelsäulen-vermessung, Cardio-Scan, Bio-Impedanz-Analyse, Back-Check-Kraftmessung und IPN-Ausdauerstest. Er gab einen Vorgeschmack auf die Ergebnismappe, die jeder Teilnehmende nach den Check-Ups erhält und in der die Testergebnisse erfasst sind.

In dieser Mappe werden Übungen genannt, wie der individuelle Fitnessstand am sinnvollsten verbessert werden kann. Die Mappe wird im Rahmen eines ca. einstündigen Termins besprochen, die enthaltenen Übungen werden demonstriert.

Im Gesundheitsprogramm "Check-Up und los!" bietet sich den Teilnehmern auch die Option, eine bzw. einen Gesundheitsbegleiter eine Gesundheitsbegleiterin als persönlichen Ansprechpartner über die dreimonatige Programmlaufzeit in Anspruch zu nehmen. Diese ehrenamtlichen Gesundheitsbegleiter wurden von der TU Dortmund, Forschungsstelle für Gerontologie, in Zusammenarbeit mit L-i-A. e.V. im Rahmen des Projektes Zukunftsstadt ausgebildet.

Das Projekt "Check-Up und los!" zielt darauf ab, bislang eher wenig sportlich aktive Menschen für mehr Bewegung und einen gesunden Lebensstil zu motivieren. Projektkoordinator Richard Förg vom Fachbereich Soziales freut sich besonders, dass es über die Quartiersarbeit gelungen ist, viele Menschen mit internationaler Familiengeschichte zu gewinnen. "Wenn sie sich mal umschaun, dann sehen sie hier Menschen unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Geschlechts und unterschiedlicher Herkunft - eine tolle Bandbreite der Vielfalt im Alter".

Nach der Übergabe und Besprechung der Bewegungsmappen geht es Anfang Juni los mit verschiedenen Bewegungskursen: Rückenfit, Yoga auf dem Stuhl, Walking und Alltags-Trainings-Programm (ATP). Frau Schoppers-Roes vom Fachbereich Soziales hat sich dabei abgestimmt mit dem Apollonia-Diepenbrock-Stift, dem Kneipp-Verein und dem Pfarrheim St. Georg, in deren Räumlichkeiten die Kurse stattfinden.





Richard Förg von der Stadt Bocholt erklärt, wie das Projekt "Check-Up und los!" abläuft
© Stadt Bocholt



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Aktion "Check-Up und los!"

© *Stadt Bocholt*