



Foto: fotolia.com

### **AuF Leben in Schkeuditz: Bewegt zu Hause**

Die Stadt Schkeuditz hat im letzten Jahr gemeinsam mit der TSG Schkeuditz das vom GKV-Bündnis für Gesundheit geförderte Interventionsprogramm „Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune“ gestartet, welches sich an Menschen ab 60 Jahren richtet, die bisher keine oder nur sehr wenig Bewegung in ihrem Leben haben. Ziel ist es, durch die Einrichtung neuer und leicht zugänglicher Bewegungsangebote, den älteren Menschen in der Kommune den Einstieg in ein bewegtes Leben erleichtern.

Am 10.11.2019 unterzeichneten Ordnungsamtsleiter Michael Winiecki und der TSG Vorsitzende Jörg Müller dazu eine Absichtserklärung, mit der sie sich darauf verständigen, sich dem Thema „Gesundheitsförderung der älteren Menschen“ verstärkt zu widmen. Gemeinsam planen sie ansprechende Bewegungsangebote, die in der Kommune umgesetzt werden sollen, damit die älteren Menschen fit und gesund bleiben und möglichst lange zufrieden und selbstständig leben können

Die ersten Schritte, um dieses Pilotprogramm in Schkeuditz auf den Weg zu bringen, sind erfolgt und bereits erste Maßnahmen gestartet. So gibt es montags ein Bewegungsangebot bei der Volkssolidarität in der Bergbreite und einen Kurs „Alltag in Bewegung“ dienstags vormittag in der „Villa Musenkuss“. Diese Angebote können derzeit nicht weitergeführt werden. „Sobald das alltägliche Leben wieder anläuft, sind wir vorbereitet und können diese Kurse weiterführen und auch mit neuen Bewegungsangeboten starten“ , so TSG-Vorsitzender Jörg Müller.

### **Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem**

Bedingt durch die Einschränkungen des öffentlichen Lebens sind gemeinsame Bewegungseinheiten in der Turnhalle, auf dem Sportplatz oder im Park aktuell nicht möglich.

Doch körperliche Aktivität ist gerade jetzt enorm wichtig, denn regelmäßige, moderate Bewegung ist einer der Hauptfaktoren für ein funktionierendes Immunsystem. Und dieses brauchen wir gerade alle, um gesund zu bleiben. Ältere Menschen gehören darüber hinaus zur Risikogruppe und weisen ein erhöhtes Infektionsrisiko auf. Auch sie sollten daher weiter aktiv bleiben bzw. aktiv werden.

Dabei geht es nicht darum, ein umfangreiches Sportprogramm oder schweißtreibende Übungen zu absolvieren. Moderate Bewegung wie Spazieren gehen oder einfache Übungen zu Hause sind – insbesondere für Ältere – vollkommen ausreichend. Experten empfehlen daher sich mehrmals pro Woche oder noch besser täglich zu bewegen, um das Immunsystem zu stärken und somit fit und gesund zu bleiben.

### **Mach mit, bleib fit!**

Kleine Übungen für zu Hause finden Sie regelmäßig auf der Internetseite der TSG Schkeuditz (<https://tsg-schkeuditz.de>).

Unter dem Titel „GYMWELT-Spezial 60 Plus: Mach mit, bleib fit!“ wird vom Deutschen Turner-Bund jeden Montag eine Bewegungseinheit mit mehreren Übungen bereitgestellt, die sowohl in den eigenen vier Wänden als auch draußen im Garten durchgeführt werden können. Das Programm richtet sich dabei speziell an Frauen und Männer ab 60 Jahren. Den Zugang zum Programm finden Sie hier: <https://www.dtb.de/aeltere-und-spezielle-zielgruppen/>

Wenn Sie keinen Internetzugang haben, bitten Sie Familien, Freunde oder Bekannte um Unterstützung, Ihnen die Übungen zukommen zu lassen.

Gerne können Sie sich bei Interesse an den Übungen oder allgemeinen Fragen zum Programm „AuF-Leben“ oder zur Gestaltung eines bewegten Alltags an uns wenden:

TSG Schkeuditz, Goethestr. 8a, 04435 Schkeuditz Tel.: 0151 280 280 41

Sächsischer Turnverband: joerg.mueller@stv-turnen.de

Autor: JM 01.04.2020