



Wohin heute?

AN-Service Telefon 08251/8981-30 · Fax: 08251/8981-40 · redaktion@aichacher-nachrichten.de



Training für Geist und Körper im Kühbacher Seniorenheim

Im Pfarrer-Knaus-Heim in Kühbach können die Heimbewohner seit Kurzem an einem Kurs des Power-Aging-Zentrums Kühbach teilnehmen. Klaus Ponkratz, Leiter des Seniorenheimes, sagt: „Wir möchten unseren Bewohnern dadurch mehr Lebensqualität und Freude durch diese neue spezielle Form der Bewegung zukommen lassen.“ Die Projektinitiatoren Simone Glück, Mathias Glück und Trainer Markus Klaus betonen, dass das neu entwickelte Training für Geist und Körper die Koordina-

tion und Konzentration verbessere, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer stärke und demenzpräventiv und -therapierend wirke. Durch bewusste Konfrontation mit immer neuen Bewegungsaufgaben werde das Gehirn trainiert. Die Kurse finden alters- und fitnessgestaffelt statt. So haben im Heim die zum Teil im Rollstuhl sitzenden Teilnehmer viel Freude an den neuen Bewegungen mit Bällen, Tüchern und Kraftringen. Der Kurs wird durch Spenden finanziert.

Foto: Helene Monzer