

Für eine gesunde Kommune

Senioren-Gesundheitstag im Wasser

Bad Kötzting. (li) „Wir wollen alle Altersgruppen erreichen. Schließlich ist es unser Ziel, eine gesunde Kommune zu sein“, sagte Bürgermeister Markus Hofmann am Mittwochvormittag. Zusammen mit Peter Fleckenstein und Corinna Kurnoth von der Gesundheitsregion Plus besprach er deshalb das Konzept für einen Gesundheitstag extra für Senioren, der am 12. September im Aquacur stattfindet. An diesem Tag kommen ältere Personen aus dem gesamten Landkreis im Schwimmbad zusammen: „Schnell sein und dabei sein“, forderte der Rathauschef zur Anmeldung auf.

Tanz und Gymnastik

Was genau wird geboten? Auf diese Frage wusste Fleckenstein die Antwort. „Unsere Zielgruppe sind Senioren mit wenig Wassererfahrung. Sie sollen das Element Wasser für sich als gesundheitsfördernd erkennen“, erklärte er. Dazu ist Bewegung nötig – und die gibt es in Form von Aqua jogging, Gymnastik und Tanz. Ja, auch Tanz, denn wie Corinna Kurnoth ausführte, wird ein Alleinunterhalter für Musik sorgen – somit steht einem Walzer oder Discofox unter Wasser nichts entgegen. Ein Tanzpartner findet sich bestimmt vor Ort, so die Organisatoren. Beginn der Veranstaltung am 12. September ist um 9 Uhr. Am Programm beteiligen sich unter an-

derem der Turnverein, der Kneippverein und die Gesundheitsbotschafter des Landkreises. Sie spielen eine tragende Rolle, denn sie nehmen die Anmeldungen der Interessenten in den jeweiligen Ortschaften entgegen. Insgesamt stehen 100 Plätze zur Verfügung. Ende des Gesundheitstages, der übrigens Teil der Kneipp- und Gesundheitswoche ist, ist gegen 13.30 Uhr.

Ein Gewinn in jedem Alter

Was die Organisatoren und Mitwirkenden allesamt betonen: Man muss nicht schwimmen können. Dank Schwimmgürtel wird niemand untergehen. Nichtschwimmer, denen der Tag so viel Spaß macht, dass sie noch aktiver im Wasser werden wollen, können zudem eine Schwimmkurs-Schnupperstunde absolvieren. Denn: „Schwimmen zu lernen ist in jedem Alter interessant, ein Gewinn und auch möglich“, so Fleckenstein.

Info

Zudem wird ein Buffet angeboten. Auch ein Referent ist vor Ort: Oberarzt Reyadh Haidan, Facharzt für Chirurgie, Abteilung für Gefäß- und Thoraxchirurgie an den Sana-Kliniken des Landkreises Cham, wird zum Thema „Positive Wirkungen von Hydrotherapie“ Infos geben. Der Tag ist kostenfrei.



Freuen sich auf die Durchführung des Senioren-Gesundheitstages im September: Vertreter des TV Bad Kötzting, des Kneippvereins sowie Peter Fleckenstein und Corinna Kurnoth von der Gesundheitsregion Plus und Bürgermeister Markus Hofmann