



Vertreter der Gesundheitsregion, des TV und Bürgermeister Markus Hofmann (r.) präsentieren das Konzept für den Senioren-Gesundheitstag.

FOTO: KST

Wasser und seine Wirkung

AKTION Tanz, Gymnastik und Joggen: Ein breit gefächertes Programm soll „wasser-ferne“ Senioren zum Gesundheitstag ins Wasser bringen.

VON THOMAS SPONFELDNER

BAD KÖTZTING. Peter Fleckenstein, Geschäftsführer der Gesundheitsregion Plus, und der TV Bad Kötzing, stellten am Mittwoch das Konzept für einen Senioren-Gesundheitstag im AQACUR vor. Im Rahmen der Kneipp-Festival-Woche ist die Mitmachaktion auf den 12. September angesetzt. Beginn ist an diesem Tag um 9.30 Uhr, das Ende ist um 13.30 Uhr vorgesehen.

Schwerpunkt des Projektes der bayerischen Gesundheitstage bildet die Seniorengesundheit. Das übergeordnete Ziel sehen Bürgermeister Markus Hofmann in der Schaffung einer gesunden, aktiven Kommune, in der Bewegung und ein bewusster Lebensstil gefördert werden. Erreicht werden könne das durch verschiedene

ne Aktionen für die Bürger aller Altersklassen. Mit einer Fördersumme von 4000 Euro stehe für den Senioren-Gesundheitstag im Wasser das ganze AQACUR (ohne Saunabereich) zur Verfügung.

Das bunte Programm reicht von Wassergymnastik, über Aquajogging bis hin zu leichten Tanzformen bei Live-Musik. Ein Alleinunterhalter wird laut Corinna Kurnoth für die Musik sorgen, während der Aquatrainer die Schritte zum Wasserwalzer vorgibt. Aber keine Sorge, auch ohne Tanzpartner wird dem Tanzspaß im Becken nichts im Weg stehen! Das Modell habe bei vorherigen Projekten bereits großen Anklang gefunden, und aus den ein oder anderen Tanzpaaren hätten sich auch schon Freundschaften oder sogar mehr entwickelt.

Was Wasser alles bewirken kann

Ein Vortrag zu den positiven Wirkungen von Hydrotherapie durch Oberarzt Reyadh Haidan soll den Teilnehmern außerdem aufzeigen, wie sie Beschwerden durch das Aktivsein im Wasser lindern können. Für das leibliche Wohl werde bestens gesorgt, da ein gesundes Buffet für die nötige Stärkung zwischen den zahlreichen Aktivitäten sor-

ge. Die Gesundheitsbotschafter würden Fahrgemeinschaften organisieren, damit der Gesundheitstag für alle Interessierten problemlos erreichbar ist. Hauptzielgruppe für das besondere Projekt seien laut Fleckenstein Senioren ohne Wassererfahrung. Ihnen soll Wasser als gesundheitsförderndes Element nähergebracht werden. „Beim Aquajogging mit Wassergürteln, können wir den Nichtschwimmern Vorbehalte und Ängste nehmen und durch erste Er-

folgerlebnisse stärken wir ihr Selbstbewusstsein“, erklärt Maria Kreis mit positivem Blick auf die bevorstehende Aktion. Ein großer Vorteil sei, dass die Senioren hier unter sich blieben. So könnten auch den schüchternsten Teilnehmern letzte Ängste genommen werden.

Vor allem für Nichtschwimmer

Die Schwimmförderung betrifft nicht nur Kinder. In der Politik wird vielfach gefordert, das Angebot an Schwimmkursen und Badeanstalten aufzustocken oder zumindest aufrechtzuerhalten, dabei dürfen andere Nichtschwimmer keinesfalls vergessen werden. Ausdrücklich für „wasser-ferne“ Senioren sei daher der Senioren-Gesundheitstag im Wasser konzipiert. Ein Schnupper-schwimmkurs werde wichtiger Bestandteil des Programms.

Da es sich um ein Projekt der Gesundheitsregion Plus handelt, ist das Angebot nicht nur für Bad Kötztinger zugänglich. Die Veranstalter hoffen auf Interessierte aus dem ganzen Landkreis und auch überregionale Besucher. Für die Teilnahme am kostenlosen Gesundheitstag im Wasser ist die Anmeldung beim jeweiligen Gesundheitsbotschafter der Gemeinde notwendig.

GESUNDHEITSREGION

Ziel: Das Förderprogramm Gesundheitsregionen Plus wurde 2015 ins Leben gerufen, um die medizinische Versorgung im Freistaat weiter voranzubringen.

Gesundheitsbotschafter: Sie sollen in ihren Gemeinden als Ansprechpartner zum Thema Prävention zur Verfügung stehen und das Bewusstsein für einen aktiven und gesunden Lebensstil in der Bevölkerung schaffen. Seit 2017 sind im Landkreis Cham 15 Gesundheitsbotschafter im Einsatz.