



# Fitness-Projekt für Senioren wird zu einer runden Sache

**Generationen** „Aktiv und fit bis ins hohe Alter“ geht in der Esterau an den Start – 20 Teilnehmer im Dorfgemeinschaftshaus Scheidt

Rhein-Lahn-Zeitung | Willi Schmiedel

**Scheidt.** Unter dem Motto „Aktiv und fit bis ins hohe Alter“ (AUF) eröffnete Ortsbürgermeister Hans-Wilhelm Lippert als Koordinator vor Ort jetzt in der Mehrzweckhalle des Scheidter Dorfgemeinschaftshauses einen weiteren Bewegungskurs für Senioren im Bereich der Verbandsgemeinde Diez. Vorausgegangen waren zwei Schnupperstunden mit optimaler Beteiligung aus den Dörfern der Esterau. Die Gruppe mit gut 20 eingeschriebenen Teilnehmern im Alter zwischen 70 und 85 Jahren ist ein weiterer Baustein des erfolgreich gestarteten Pilotprojektes „AUF-Aktiv und fit leben“ (die RLZ berichtete). Bei dem bundesweiten Projekt handelt es sich um eine Initiative des Deutschen Turnerbundes, die vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend besonders gefördert wird. „Eine gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und soziale Kontakte sind für ältere Menschen wichtige Voraussetzungen, um im eigenen Wohnumfeld lange gesund, fit und selbstständig leben zu können“, betonte der Erste VG-Beigeordnete, Michael Schnatz, bei der Begrüßung der Kursteilnehmer. Vor allem im Hinblick auf den demografischen Wandel sei eine nachhaltige Seniorenarbeit eine besondere Herausforderung für die immer älter werdende Gesellschaft.

Der besondere Dank des Beigeordneten galt den beteiligten Vereinen und ihren speziell für die Seniorenarbeit ausgebildeten Übungsleitern, die jederzeit mit der Unterstützung durch die Verwaltung rechnen könnten. „Nach Altendiez, Diez, Gückingen und Eppenrod ist Scheidt der fünfte Standort des AUF-Projektes in der Verbandsgemeinde Diez, der in relativ kurzer Zeit mit bereitwilliger Unterstützung der Turn- und Sportvereine vor Ort realisiert werden konnte“, machte der engagierte Netzwerk-Koordinator der Verbandsgemeinde, Klaus-Hermann Wilbert vom VfL Altendiez, auf das erfreuliche Echo auf das aktuelle Angebot für die Senioren aufmerksam. Kursleiterin der Seniorengruppe in der Esterau ist Simone Schmidt vom TV Scheidt. Sie wird unterstützt von Hannelore Strutt (TuS Langenscheid) und Oswald Leipelt (TuS Geilnau). Das wöchentlich einstündige Bewegungsangebot für Hochaltrige soll die Muskeln stärken, die Standfestigkeit und das Gleichgewicht sicherer machen, um Stürze zu verhindern, sowie zur allgemeinen Förderung

der Konzentration, des Gedächtnisses und der Koordination der Bewegungsabläufe beitragen. „Gemeinsames Ziel ist die Erhaltung der Selbstständigkeit und Mobilität bis ins hohe Alter sowie die Freude der Teilnehmer beim Bewegen in der Gruppe“, betonte der Sachbearbeiter bei der Sozialabteilung der VG Diez, Thorsten Loosen, der den gelungenen Start in das halbjährige Kursangebot ebenfalls mit Interesse verfolgte. Geübt wird größtenteils im Sitzen, sodass auch Gehbehinderte ohne größere Einschränkungen an den Bewegungsabläufen teilnehmen können. Das halbjährige Kursangebot – wöchentlich donnerstags von 15 bis 16 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Scheidt – ist für die Teilnehmer kostenlos.