



Trainerin Bettina Neuhaus (rechts) machte die Teilnehmer ihres Workshops für den Umgang mit dem Rollator fit. • Fotos: Förster

# Zu Fuß und mit dem Rollator

Viele Senioren kommen zum Aktionstag „Bewegt älter werden“ ins Schneckenhaus



Auch der Gang über den wackligen Mattenberg stellte die Teilnehmer des Aktionstages vor Herausforderungen.



Brigitte Klein, Martina Achenbach und Udo Terschanski freuten sich beim Aktionstag „Bewegt älter werden“ über viele Besucher.

Von Maïke Förster

**LÜDENSCHIED** • Im Vorfeld hatten sich 20 Senioren zum Aktionstag „Bewegt älter werden“ der Turbo-Schnecken angemeldet. Am Samstag war das Schneckenhaus jedoch mit weit mehr Personen gefüllt. „Wir freuen uns sehr, dass so viele Menschen hierher gefunden haben“, erklärte Udo Terschanski, Leiter des Amalie-Sieveling-Hauses und des Dietrich-Bonhoeffer-Altenzentrums.

Udo Terschanski und Martina Achenbach, Sozialdienstleiterin des Amalie-Sieveling-Hauses, waren begeistert von den Aktionen, die die Turbo-Schnecken für die Bewohner der Seniorenheime und alle anderen interessierten Bürger vorbereitet hatten. „Wir haben eine Menge zu bieten“, erklärte Brigitte Klein, 1. Vorsitzende der Turbo-Schnecken.

So konnten die Teilnehmer des Aktionstages über wackelige Mattenberge und schmale Schlangen aus Schaumstoff laufen und spielerisch ein Gleichgewichtstraining absolvieren. Auch die auf den ersten Blick stabil wirkenden Trittbretter stellten die Senioren vor Herausforderungen. „Das sieht einfacher aus, als es ist“, bemerkten die Teilnehmer schnell. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, legten die Übungsleiterinnen aus den Reihen der Turbo-Schnecken den Besuchern schnell noch kleine, mit Körnern gefüllte Säcken auf den Kopf: „Dann könnt ihr nicht mehr auf eure Füße gucken. Jetzt wird es anstrengend.“

Mit Hindernissen und Schwierigkeiten hatten auch die Teilnehmer zu tun, die unter Anleitung von Bettina

Neuhaus vom Kreissportbund Warendorf lernten, mit dem Rollator umzugehen. Kurvenfahren und die richtige Bremstechnik standen auf dem Workshop-Programm. „Ganz wichtig ist auch das richtige Schuhwerk. Was nützt mir der tollste Rollator, wenn ich in Schläppkes unterwegs bin. Da ist der Sturz in Reichweite“, erklärte Trainerin Bettina Neuhaus mit einem Augenzwinkern.

Sturzprophylaxe, das betonte Bettina Neuhaus ausdrücklich, sei ab dem 60. Lebensjahr ein wichtiges Thema. „Mit 65 Jahren ist bereits jede dritte Frau schon einmal gestürzt.“ Dennoch: Der Rollator sei kein unausweichliches Schicksal. „Wenn ich mich in jedem Alter gemäß meinen Fähigkeiten und Möglichkeiten sportlich betätige, dann kann ich auch im Alter lange fit und beweglich bleiben – und sicher auf den Beinen.“

Großes Interesse weckte der Lüdenschelder Orthopäde Dr. Simon Ruppert, der sich in seinem Vortrag mit dem Thema „Osteoporose“ beschäftigte. „Wir hatten zehn Minuten für den Vortrag eingeplant. Aber am Schluss hat der Programmpunkt mit der anschließenden Diskussion fast eine Stunde gedauert. Es kamen unglaublich viele Fragen“, freute sich Udo Terschanski. Und auch die Salzgrotte Lüdenscheld und das Sanitätshaus Emmerich präsentierten ihre Angebote.

Martina Achenbach zog am Ende des Aktionstages ein positives Fazit. „Den Tag vorzubereiten hat viel Zeit und Engagement aller Beteiligten in Anspruch genommen. Umso schöner, dass alles so gut geklappt hat und so viele Menschen unser Angebot angenommen haben.“