



Gymnastik mit dem Terraband – bei flotter Musik ein Spaß für alle



Im Hospital zum Heiligen Geist wird ein reiches Sport- und Fitnessprogramm geboten

## Eine „Kleine Stadt“ in Bewegung

**Sport und Fitness sind nicht nur etwas für junge Menschen. In Bewegung bleiben und die geistigen und körperlichen Fähigkeiten gut erhalten, das ist ein wichtiges Thema und zugleich Ziel unserer Senioren im Hospital zum Heiligen Geist.**

Entsprechend groß ist die Palette an Sport- und Fitnessangeboten, die wöchentlich im Hospital für die Senioren zur Verfügung stehen und die gern genutzt werden. Ob gezieltes Training im Fitnesszirkel, Yoga oder gemeinsames Tanzen in der Reihe, „Linedance“ am Dienstagabend – Jeder kann hier etwas für sich finden, und dabei stellen sich Geselligkeit und Spaß oft ganz von selbst ein.

**Wer nicht rastet, der nicht rostet**  
Freitagmorgen um neun Uhr: Vor dem Festsaal hat sich eine Seniorengruppe mit festem Schuhwerk zum Outdoor-Training versammelt. Trainerin Jennifer Adam hat wieder ein kleines Trainingsprogramm auf dem schönen Hospital-Gelände zusammengestellt. Für die Betätigung an frischer Luft werden im Nu Parkbänke, Sandpfade und Gartenmöbel in „Übungsgeräte“ umwan-

delt. Es macht allen sichtlich Spaß. Neu dabei sind Helga und Manfred Janck, die seit einem Jahr im Quartier Grevenau des Hospitals wohnen. „Die „Langjährigen“ haben es uns leichtgemacht und wir haben uns gleich zugehörig gefühlt“, sagt Manfred Janck. Und seine Frau Helga ergänzt: „In der Outdoor-Gruppe gefällt uns, dass eine gewisse Fitness und Beweglichkeit vorausgesetzt wird, jedoch keinem mehr abverlangt wird, als er sich selber zutraut.“ Jennifer Adam hat sich als lizenzierte Fitnesstrainerin auf Bewegungsangebote für Hochaltrige spezialisiert und ist seit zehn Jahren im Hospital tätig. Wer nicht laufen oder gut gehen kann, macht Sitzgymnastik im Kreis nach flotter Musik. Beliebt ist auch das Denksport-Angebot, bei dem die Senioren in der Gruppe ihre Merkfähigkeit ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spaß, trainieren. „Wenn die Teilnehmer mir von ihren Fortschritten berichten, wie sie mehr Beweglichkeit und Kraft, Schmerzlinderung oder gar Schmerzfreiheit erreichen, freue ich mich, denn das bedeutet für sie mehr Lebensqualität.“ ■

## Wie bewegt ihr euch in den Sommerferien am liebsten

**Das haben wir einige unserer Hort-Kinder gefragt...**

*Ich fahre an den Langsee an der Schlei und da reite ich (Kara 7)*

*Kaninchen streicheln (Alba 7)*

*Mit Valentina Sport machen (Vanessa 7)*

*Ich flieg mit Mama im Flugzeug und schlaf auch im Flugzeug. An den Sitzen gibt es riesige Fernseher (Ella 6)*

*Ich wünsche mir, dass ich wieder nach Frankfurt fahre, um mit meiner Freundin zu spielen (Valentina 6)*

*Ich mach gar nichts, ich sitz nur zu Hause und spiele (Simon 6)*

*Ich fahre zu Oma, dann fahr ich in ein Hotel, dann fahr ich nach Frankreich und dann fahr ich den Rest zu Oma und Opa (Pit 6)*

