

Fitness, ein sinnvoller Kick

Yvonne Tempelmann, Redaktion **autonom**



Als Ziel eine kräftige Muskulatur und optimale Bewegungskoordination – weshalb sollte die 50plus-Generation auf die Möglichkeit verzichten, sich gesund und sicher durchs Leben zu bewegen, welche die junge Generation längst für sich entdeckt hat? Zumal, wenn es tatsächlich so einfach ist, wie es klingt: Zwei bis drei Mal pro Woche ein Trainingsprogramm zu absolvieren, das die Kraft steigert und die Koordination verbessert. Insbesondere für 50plus-Personen darf dies nämlich einer doppelten «Sicherheitsgarantie» gleichgesetzt werden. Durch mehr Kraft in Armen und Beinen und eine verbesserte Balance, d.h. ein stabiles Gleichgewichtsempfinden, ist man in der Lage, den normalen Alltagsaktivitäten ohne rasches Ermüden und vor allem ohne Sturzgefahr bis weit in ein hohes Alter nachzugehen. Kommt noch dazu, dass die Sache, unter kundiger Anleitung angegangen, zusätzlich viel Spass bereiten kann.

Nur keine Hemmungen

Die Schwellenangst vor einem Fitness-Studio darf man sich inzwischen getrost abschminken. Längst ist man als Weiss- oder Grauschopf nicht mehr allein an den Geräten. Und durch drei Mal wöchentlich 30 Minuten Krafteinsatz erheblich zur eigenen Sicherheit und Beweglichkeit beizutragen, heisst schliesslich auch, eigenverantwortlich etwas für die angestrebte dauerhafte Autonomie und Mobilität zu tun.

Das Trainingsziel festlegen

Als Start macht es Sinn, durch ein Gespräch mit dem Haus- oder Vertrauensarzt «grünes Licht» für das Training zu erhalten. Und danach, sich zu überlegen, welches Trainingsziel als Erstes ange-

steuert werden soll: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder bessere Balance? Mit dem OK von Arzt/Ärztin und einem klar definierten Trainingsziel wird jedes Fitnessstudio entsprechend seinen Trainingsgeräten und den körperlichen Möglichkeiten das für Anfänger optimalste Trainingsprogramm zusammenstellen. Überzeugt? Dann gilt es nur noch, Trainingsanzug und Turnschuhe einzupacken und los geht's ins nächste Fitness-Center!

Der «(Noch)Sonderfall»

Mit dem Slogan «Bewegung für mehr Lebensqualität» bietet die Gesundheitshütte mit ihrem COMPASS-Training ein ganz besonderes Sportforum für die 50plus-Generation. Der diplomierte Fitness-Instruktor Mike Giuliani führt zusammen mit seiner Familie ein Fitnesscenter der besonderen Art: Mit hochsensiblen, speziell entwickelten COMPASS-Geräten ist das mit Mike Giuliani oder seinem Bruder Yves für jeden Besucher individuell aufgebaute Trainingsprogramm ganz speziell auf die körperliche Befindlichkeit und aktuellen Möglichkeiten jeder/s Einzelnen zugeschnitten. Zu Beginn unter Anleitung des diplomierten Fitness-Instruktors, danach selbständig, wird auch hier ein wöchentlich dreimaliges mindestens halbstündiges Training empfohlen. Der nicht beson-



Speziell für Personen ab 50: das COMPASS Training



Anleitung durch diplomierte Fitness-Instruktoren

ders grosse Haupt-Trainingsraum mit den COMPASS- und weiteren Trainingsgeräten erlaubt den stetigen Blickkontakt zu einem der Instruktoren, so dass nie etwas «aus dem Ruder laufen» kann.

Der Erfolg ist nachgewiesen

Vom Erfolg der COMPASS-Methode überzeugt übrigens ein Film, den man in der Gesundheitshütte ab Computer vorgespielt bekommt. 70- und über 80-Jährige, teils zu Beginn ihres Trainings noch an den Rollstuhl gefesselte Probanden lernen wieder selbständiges Gehen, eine 80-jährige Frau, die sich vor Wochen noch mühselig mit einer Gehhilfe vorwärtsbewegte, tanzt beglückt in den Lebensabend. Was dem gleichzusetzen ist, was wir uns alle wünschen: Ein autonomes Alltagsleben vor uns zu haben. Zum Nachmachen empfohlen. Die Sache hat einen kleinen Haken: Man muss es tun!

Kontakt:

Gesundheitshütte
Bewegung für mehr Lebensqualität
Hauptstrasse 90, CH-4133 Pratteln
Tel. 061 821 16 56
E-Mail: info@gesundheitsshuette.ch

Mehr Informationen zum COMPASS-Training und zu einer geplanten Studie mit vergünstigtem Beitrag für Teilnehmende finden Sie unter «Veranstaltungen» auf Seite 42.

Mobilität fängt im Kopf an...

Yvonne Tempelmann, Redaktion **autonom**

Tut sie das wirklich? Da muss ich einmal mehr an «Mamma» denken, die Mutter meiner Freundin Silvana, die einen Teil ihres spannenden Lebens im Tessin verbrachte. Dort kreuzten sich unsere Wege – da war sie schon weit über siebzig, liess sich jedoch Hals über Kopf dazu überreden, aus ihrem Rezeptefundus, aus dem sie mich oft lustvoll bekochte, ein kleines Kochbuch zu machen. Sie war noch lange «mobil» im Sinne des Wortes, fuhr einen kleinen türkisblauen Fiat, doch als sie ihn beim Einparken in Locarno einmal unsanft in einen Kandelaber rammte, bat sie uns zu Hilfe – und verabschiedete sich anderntags von ihrem Führerschein.

Ab dann war sie unser «Mobility»-Fahrgast, wenns nach Locarno oder Intra oder wohin immer ging. Selten schlug sie ein Mitfahrangebot aus, mochte es noch so unerwartet sein. Das kann man nur, denke ich nun, fast dreissig Jahre später, wenn man auch im Kopf mobil bleibt. Das Leben ist spannender, wenn man trainiert ist, auf Unerwartetes positiv und aktiv einzugehen.

Übrigens: So was lässt sich ein Stück weit wirklich trainieren. Vergesslich, auch nur ein bisschen, wird erwiesenermassen jede/r im Alter. Darüber einfach ärgerlich zu sein, bringt jedoch nicht eben viel. Weshalb sich also nicht auf eine Methode abstützen, die manche Manager in ihrem beruflichen Alltag nutzen? «Mind mapping» ist das Zauberwort und umschreibt ein gedankliches und reales Skizzieren dessen, was gerade wichtig ist. Aufschreiben, Verbindungen schaffen, möglichst bildhafte, hilft oft, einen Namen wieder zu finden, das verlegte Buch zu orten, einen verabredeten Termin nicht zu vergessen. Ein Notizblock und Schreibstift, immer griffbereit, und ein Kopf, immer einsatzbereit, sind der Schlüssel dazu – zum viel mobileren, interessanteren Seniorenalltag! Das Buch, auf das sich meine Gedanken stützen, heisst «Mind mapping», Einführung in eine kreative Arbeitsmethode, von Mogens Kirckhoff, erschienen im PLS Verlag.

▲ Badminton

Datum/Zeit Freitag, 7. März, 20.00 - 21.00 Uhr
 Anbieter Badminton-Hallen
 Treffpunkt Mühlemattstrasse 9, Oberwil
 Kosten Fr. 10.–
 Teilnehmerzahl max. 20 Personen

▲ Radplausch

Datum/Zeit Sonntag, 20. April, 09.00 - 12.00 Uhr
 Anbieter Sportamt
 Treffpunkt St. Jakobstrasse 43, Pratteln
 Kosten Fr. 10.–
 Teilnehmerzahl max. 30 Personen

▲ Bewegtes Baselbiet

Datum/Zeit Mittwoch, 28. Mai, 15.00 - 20.00 Uhr
 Anbieter Sportamt und weitere Anbieter
 Treffpunkt Fanzone Baselland -
 Liestal/Bubendorf
 Kosten kostenlos
 Teilnehmerzahl alle Interessierten sind eingeladen

▲ Bewegungswoche für Erwachsene/Senioren

Datum 25. bis 29. August
 Hinterzarten/Deutschland (Schwarzwald) mit separater
 Ausschreibung. Siehe auch Beitrag auf Seite 25

Kontakt:

Bea Häring, Sportamt Baselland
 Gempenring 14, CH-4147 Aesch
 Tel. G: 061 827 91 04 und P: 061 701 70 71
 E-Mail: bea.haering@bl.ch

Gsundheitshüttä, Pratteln

Unser institutionelles Mitglied, das Zentrum für Gesundheit und Fitness «Gsundheitshüttä» in Pratteln, bietet ein spezielles Trainingsangebot an, das im Rahmen

einer Diplomarbeit von Physiotherapeutinnen durchgeführt und durch eine Studie dokumentiert wird:

Teilnehmerzahl: 10 Personen

Alter: Personen ab 60

Physische Basis: Die Teilnehmer müssen noch selbstständig gehen können

Abschlussstest und Erfolgsmessung: Durch Physiotherapeutinnen

Qualität: Trainingsüberwachung durch Mike & Yves Giuliani, Fitness-Instruktoren mit eidg. Fachausweis und Gesundheitstrainer

Ablauf: Eingangstests durch Physiotherapeutinnen. Training mit individuellem Programm, immer mit einem persönlichen Coach und individuellen Trainingsterminen

Trainingsfrequenz: 4 Wochen lang 3 x 30 bis 45 min. oder 6 Wochen lang 2 x 30 bis 45 min.

Kosten: Fr. 290.– (anstatt Fr. 490.–) inkl. Tests, Coach, Beratung/Betreuung, sichere Übungen an speziellen Geräten. Rücksprache mit dem Hausarzt wenn erforderlich. Die Gsundheitshüttä übernimmt die Kostendifferenz von Fr. 200.– pro Person im Interesse der Studie.

Hirslanden Klinik Birshof, Münchenstein

▲ Trends und Bewährtes in der Schulterchirurgie

Dienstag, 26. Februar, 18.30 Uhr

▲ Knorpelschaden? – Hoffnung aus dem Reagenzglas für Betroffene bis 55

Dienstag, 4. März, 18.30 Uhr

Kontakt:

Hirslanden Klinik Birshof
 Reinacherstrasse 28, CH-4142 Münchenstein
 Tel. 061 335 22 22, www.hirslanden.ch/zentren