

Mit Kraft und Gleichgewicht sicher unterwegs

Buchs Am Donnerstag, 16. Februar, beginnt im Oberstufenzentrum Grof zum zweiten Mal der Kurs «Sicher z'Fuess» für ältere Menschen. Mit gezielten Übungen wird das sichere Gehen und Stehen trainiert.



Im Kurs werden Kraft, Gleichgewicht und Reflexe trainiert. Bild: PD

Im Alter nimmt die Muskelkraft ab und das Gleichgewichtsgefühl verschlechtert sich. Man fühlt sich etwas wacklig auf den Beinen und wird schneller müde beim Gehen. Damit steigt auch das Risiko zu stürzen. Mit gezielten Übungen können ältere Menschen etwas dagegen tun, ist Vreni Marti-Dornbierer überzeugt. Zum zweiten Mal organisiert sie deshalb in Buchs den Kurs «Sicher z'Fuess». Während acht Wochen treffen sich die Interessierten einmal wöchentlich im Singsaal des OZ Grof, um Kraft, Reflex und Gleichgewicht zu trainieren. Denn nur wer sicher geht und steht, kann den Alltag selbstbestimmt und mobil gestalten.

Vreni Marti-Dornbierer ist Absolventin der Pilotausbildung «Bewegungsförderung im Alter» an der Uni Basel und hat viel Erfahrung als J+S-Expertin sowie als Kursleiterin für Kinder, Er-

wachsene und Senioren. Sie ist überzeugt, dass die Teilnehmer Verbesserungen spüren werden. Das zeigen auch die Rückmeldungen der letztjährigen Teilnehmer. Sie gaben an, mehr Kraft in Fuss- und Beinmuskeln zu spüren, beim Hinuntersteigen von Treppen ein besseres Gefühl zu haben und sich beim Gehen allgemein sicherer zu fühlen.

Die Übungen sollen Spass machen

Vor einem Jahr fand der Kurs zum ersten Mal statt. 16 ältere Frauen und Männer, wobei erstere deutlich in der Überzahl waren, nahmen teil. Die meisten Teilnehmer waren zwischen 70 und über 80 Jahren alt. Fast alle nahmen sich nach dem Kurs den Vorsatz, weiterhin zu turnen und Übungen zu machen – wohl auch wegen der positiven Veränderungen, die sie spürten.

Der Kurs ist vor allem für ältere Menschen gedacht, die bisher keine regelmässigen Bewegungsübungen machen und sich nicht an Senioren-Turnstunden beteiligen. Wichtig ist natürlich auch der gesellschaftliche Aspekt. «Es

soll Spass machen», sagt die Kursleiterin. Die Teilnehmer lernen einfache Übungen, die sie gut in ihren Alltag einbauen können, um ein besseres Geh- und Stehgefühl zu erlangen und mehr Freude an Bewegung zu finden.

Organisiert wird der Kurs von Vreni Marti-Dornbierer in Zusammenarbeit mit der Kybun AG in Sennwald. Unterstützt wird das Angebot zudem vom Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen und von der Gesundheitsförderung Schweiz. Die Stadt Buchs stellt den Singsaal kostenlos zur Verfügung.

Am Donnerstag, 16. Februar,

findet von 10.30 bis 11.30 eine kostenlose Schnupper-Stunde statt, die unverbindlich besucht werden kann. Eine Anmeldung dafür ist bis 10. Februar erforderlich. Mitzubringen sind bequeme Kleidung sowie Antirutschsocken oder Turntäppeli. Danach findet der Kurs bis zum 6. April jeden Donnerstag statt. (ch)

Anmeldung und Kontakt

Vreni Marti-Dornbierer, vmd58@bluewin.ch oder 081756 63 94.