

Senioren fit und aktiv: So besiegen sie die Einsamkeit!



Im Bad Oldesloe hat der Nachbarschaftstreff Schanze ein bemerkenswertes Angebot für Senioren ins Leben gerufen: „Senior Fitness“. Diese Initiative zielt darauf ab, älteren Menschen den Zugang zu regelmäßiger Bewegung zu erleichtern und sie aus der Isolation zu holen. Bei den wöchentlichen Treffen leitet die erfahrene Trainerin Marianne Neppeßen eine Gruppe von rund zehn Senioren ab 50 Jahren. Die Teilnehmer üben in fröhlicher Atmosphäre, wobei das Gelächter während der Übungen ein wichtiger Bestandteil ist. „Ja, wir sind schon eine lustige Truppe“, so Gerlinde, eine begeisterte Teilnehmerin, die den Kurs seit zehn Jahren besucht, wie es [In-online.de](<https://www.in-online.de/lokales/stormarn/hilfe-im-advent-senior-fitness-in-bad-oldesloe-gymnastik-ab-50-im-nachbarschaftstreff-schanze-DCY6SRCTB5FRRMCN3BGIGVYMMVI.html>) berichtet.

Dieses Angebot wurde ins Leben gerufen, um nicht nur die

Fitness der älteren Generation zu fördern, sondern auch soziale Kontakte zu stärken. Die Koordinatorin des Treffs, Kim Claussen, hebt hervor, dass es wichtig war, den Kurs kostenlos und leicht erreichbar zu gestalten, um möglichst viele Senioren zu erreichen. Das Konzept geht auf: Teilnehmer wie der 78-jährige Uwe Steenfadt berichten von einem gestiegenen Fitnesslevel und der Freude am Austausch mit anderen. Die „Senior Fitness“-Einheiten finden jeden Freitag von 10 bis 11 Uhr statt und sind offen für alle Interessierten ohne vorherige Anmeldung, wie Claussen betont. Besonders erwähnenswert ist, dass die Teilnehmer flexibel zwischen drinnen und draußen wechseln können, je nach Wetterlage.

Wichtigkeit von Bewegung im Alter

Wie senioren.fitness erklärt, ist ausreichende Bewegung besonders im Alter entscheidend, um vielen gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Zu wenig Bewegung zählt zu den Hauptursachen für verschiedene Erkrankungen und Schmerzen. Neben der Förderung von Fitness bietet das Programm auch der Isolation entgegen und fördert ein stärkeres Gemeinschaftsgefühl. Die Kurse, die Philipp Kemper als Experte für Seniorensport entwickelt hat, sind individuell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt und tragen zu einer Verbesserung der Lebensqualität bei.

Statistische Auswertung

Ort: Stralsund, Deutschland

Vorfall: Sonstiges

Beste Referenz: [ostsee-zeitung.de](https://www.ostsee-zeitung.de)

Weitere Infos: [investorenportal-mv.de](https://www.investorenportal-mv.de)

Zum Originalartikel auf [News-ag.com](https://www.news-ag.com)