

## Gratis Mobilitätstraining ab 77 Jahren



Online gestellt:  
23.02.2010 09:58 Uhr  
Aktualisiert:  
23.02.2010 10:03 Uhr

Es gibt [1 Beitrag](#)

Der Bludenzner Bürgermeister Mandi Katzenmayer, SeneCura-Geschäftsführer Dr. Remo Schneider und Roland Staffler, Leiter des SeneCura Laurentius-Park. - ©SeneCura

### **Bludenz - Auch im hohen Alter fit und beweglich sein - so lautet der Grundgedanke des Fitnessprojektes "Gratisturnen 77+", das im SeneCura Laurentius-Park Bludenz ins Leben gerufen wurde.**

Nicht nur die BewohnerInnen des Hauses, sondern auch die Bludenzner und Bludenznerinnen ab 77 Jahren dürfen sich über ein hochmodernes Senioren-Fitnesscenter freuen. Am Tag der Offenen Tür am 22. Februar besuchten zahlreiche Gäste die neuen sportlichen Räumlichkeiten und inspizierten die seniorenrechtlichen Trainingsgeräte. Das kompetente SeneCura-Team beantwortete gerne Fragen rund um das einzigartige und kostenlose Mobilitätsprogramm, das neben Fitnessstraining auch medizinische Tests sowie Diät- und Ernährungsberatung umfasst.

Der Andrang beim Tag der Offenen Tür Ende Februar war groß: Zahlreiche BludenznerInnen besuchten den Laurentius-Park, um sich ein Bild vom neuen Senioren-Fitnesscenter und den dazugehörigen Leistungen zu machen. „Mit dem Projekt ‚Gratisturnen 77+‘ möchten wir uns bei der Stadt Bludenz für die lange und gute Zusammenarbeit und auch bei der Bevölkerung für ihr Vertrauen und die gelungene Integration unseres Sozialzentrums ins gesellschaftliche Leben herzlich bedanken. Das neue Senioren-Fitnesscenter soll Mut machen, sich auch im Alter beweglich und fit zu halten. Deshalb sind alle BludenznerInnen ab 77 dazu aufgefordert, sich die Arbeit mit den Geräten und unseren TherapeutInnen einmal anzusehen und mitzumachen. Hier wird niemand überfordert, alles ist ganz genau auf die Bedürfnisse der älteren Generation abgestimmt – und Spaß macht es auch noch“, erklärt Roland Staffler, Leiter des SeneCura Laurentius-Parks Bludenz.

### **Startschuss für einzigartiges Projekt in Vorarlberg**

„Wir freuen uns, dass heute so viele Interessierte zu uns gekommen sind. Das zeigt, dass wir mit unserem Programm den Nerv der Zeit treffen“, so Staffler weiter. Auch der Bludenzner Bürgermeister Mandi Katzenmayer zeigte sich über das neue sportliche Angebot für die Stadt begeistert: „SeneCura ist ein starker Partner für Bludenz und wir freuen uns, dass unsere Stadt nun um dieses in Vorarlberg einzigartige Fitnessprojekt reicher ist. Unsere SeniorInnen sollen sich in Bludenz stets wohlfühlen und zufrieden sein, das ist eines unserer höchsten Ziele in der Gemeinde. Mit diesem neuen Angebot wird die Bandbreite an möglichen Aktivitäten für die ältere Bevölkerung wieder wesentlich erweitert.“

### **Kompetente Beratungsteams und seniorenrechtliche Sportgeräte**

Bevor die Sportbegeisterten im SeneCura Laurentius-Park Bludenz ihr Training beginnen, gibt es vom kompetenten SeneCura-Betreuungsteam eine umfassende Leistungsdiagnose. Außerdem werden individuelle Bewegungsprogramme für jeden zusammengestellt. „Ich kann mir sehr gut vorstellen, hier zu sporteln“, so eine Besucherin. „Die Trainer sind sehr nett und die Fitnessgeräte alle ganz leicht zu bedienen – besonders das Laufband und das Fahrrad sprechen mich an. Schön, dass auch an unsere Gesundheit gedacht wird und wir dieses tolle Fitnesscenter kostenlos nutzen können.“ Alle Geräte des besonderen Fitnesscenters wurden gemeinsam mit der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg und dem Hersteller Proxomed entwickelt und sind passgenau auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten. So haben etwa die altersgerechten Heimfahrräder tiefere Einstiege, breitere Sättel und höhere Sitze.

Speziell ausgebildete Senioren-FitnesstrainerInnen gehen auf jede „SportlerIn“ ein und entwickeln gemeinsam je nach Fähigkeiten und Wünschen ein sportmedizinisch-und physiotherapeutisch maßgeschneidertes Trainingsprogramm.

### **Der Spaß an der Bewegung kommt keinesfalls zu kurz**

Schon beim ersten Ausprobieren der Trainingsgeräte am Tag der offenen Tür, kam neben den positiven gesundheitlichen Effekten auch der Spaß nicht zu kurz. „Wir möchten unseren BewohnerInnen und den BludnzerInnen hier auch die Möglichkeit geben neue Kontakte zu knüpfen, nette Stunden zu verbringen und gemeinsam fit zu bleiben“, so Staffler. „Und ein Blick auf unsere vielen Gäste zeigt, dass wir am richtigen Weg sind.“

### **Weitere Informationen zum Projekt bzw. zur Anmeldung:**

Roland Staffler oder Linda Jank  
SeneCura Laurentius-Park Bludenz  
Spitalgasse 12  
6700 Bludenz  
Tel.: +43 (0)5552 63064-0  
Fax: +43 (0)5552 63064-696  
E-Mail: [bludenz@senecura.at](mailto:bludenz@senecura.at)