

## Spritziges Training im Tandem

**ALTERN GESTALTEN** Ein spezieller Schwimmkurs hilft Menschen mit Unterstützungswunsch, aktiv zu werden.

VON GERDA MÜNZENBERG

HERSBRUCK - Denn in der Fackelmann-Therme läuft derzeit ein vom „Curatorium Altern gestalten“ organisiertes Projekt, das speziell ältere Menschen mit Unterstützungswunsch anregen soll, ihre körperliche und geistige Beweglichkeit zu verbessern. Finanziell gefördert wird der Kurs vom bayerischen Ministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention und dem bayerischen Demenzfonds.

Durchgeführt werden die Trainingsstunden von der Schwimm- und Bewegungstrainerin Katharina Ott, begleitet von Studentinnen der Gerontologie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen. Ziel der Kurse ist nicht nur eine Verbesserung der körperlichen Fitness, sondern ebenso die der Gehirnfunktionen, insbesondere dem Gedächtnis, der Konzentrationsfähigkeit und der sozialen Kontakte, erläutert Ideengeberin Sabine Distler.

Nach Ankündigung des Kurses in der HZ hätten sich viel mehr Interessierte gemeldet, als aufgenommen werden konnten. Eine Teilnehmerin war Gerda Münzenberg: „Ich habe erlebt, mit wie viel Engagement und Einfühlungsvermögen es der Schwimmtrainerin im Sportbecken gelang, eventuell bestehende Unsicherheiten im Wasser zu reduzieren, uns zu motivieren, die persönliche Ausdauer beim Brust- und Rückenschwimmen zu steigern und uns einem Unterwasser-Muskeltraining unter Zuhilfenahme von sogenannten Nudeln zu unterziehen.“

Die im Aktionsbecken durchgeführten wassergymnastischen Übungen seien durch Spiele ergänzt worden, die „durch eine gut durchdachte Koordination von Bewegung und geistiger Aktivität schnelles Reagieren erforderten“. Es wurde zum Beispiel ein Kreis gebildet und zwei verschiedenfarbige Bälle verteilt, die die Schwimmer in entgegengesetzten Richtungen weitergeben und sich dabei Städte-, Fluss- oder Pflanzennamen in alphabetischer Folge zurufen sollten, berichtet Münzenberg.



Für manche Übungen mussten die Teilnehmer Tandems bilden. Dafür stehen auch besondere Paten des „Curatoriums Altern gestalten“ zur Verfügung.

„Anschließend sollten wir uns vier verschiedenfarbige Bälle kreuz und quer zuwerfen und gleichzeitig Sprichwörter zitieren.“

Einfallsreichtum und geistige Beweglichkeit waren da gefragt und als Nebeneffekt wurde viel gute Laune erzeugt, lautet ihr Fazit. Die Spannungs- und Dehnungsübungen im Thermalbecken machten zwischendurch auch Paarbildungen notwendig, um sich wechselseitig zu unterstützen. „Diese Übungen wurden durch das gegenseitige Massieren der Finger und Hände ergänzt.“ Während der letzten halben Stunde, in der die Trainerin für Anregungen und Hilfsmaßnahmen noch immer zur Verfügung stand, hatte jeder Einzelne die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, was er noch tun möchte, gibt Münzenberg einen weiteren Einblick in den Kurs: „Manche haben die Düsen im Außenbecken aufgesucht,

andere sich im Strömungskanal durchwirbeln lassen und wieder andere sich nochmal im Sportbecken dem Schwimmen zugewandt.“



Die Schwimmdüsen kamen bei diversen Übungen zum Einsatz, auch mal oberhalb der Wasseroberfläche.

Sabine Distler vom „Curatorium Altern gestalten“ war vom Ehrgeiz und der Freude der Gruppe beim Schwimmen und Spielen beeindruckt: „Es hat sich gezeigt, dass dieses Training viele positive Effekte für die Selbstwahrnehmung und die Ermöglichung eines selbstbestimmten Lebens älterer und oft hilfsbedürftiger Menschen hat.“ Da beim Schwimmen alle großen Muskelgruppen beansprucht würden, führte das spürbar zu einer besseren Durchblutung des Körpers, einschließlich der Gehirnfunktionen, weiß sie.

Auch der Wert des sozialen Austauschs vor, während und nach dem Schwimmtraining sollte nicht unterschätzt werden, betont Distler. Deshalb würde sie es begrüßen, wenn die Kurse auch nach Ende des laufenden Projekts in Hersbruck weitergeführt und öffentlich oder durch private Spenden gefördert würden.