



# waldviertelnews.at

24 Stunden aus der Region

**Suche**

Geben Sie bitte einen Suchbegriff ein:

**Service**

Aktuelles (aus allen Rubriken)

Bildergalerien

Veranstaltungen

Anzeigen-Service **GRATIS!**

**Bauen und Wohnen**

1. Planen Bauen Finanzieren

2. Hausausbau Haustechnik

3. Einrichten

**Chronik**

01. Bezirk Gmünd

02. Bezirk Waidhofen/Thaya

03. Bezirk Horn

04. Bezirk Krems

05. Bezirk Zwettl

06. Südliches Waldviertel

07. Weinviertel

08. Niederösterreich

09. Messen - Ausstellungen

10. Kultur - Events

11. Sport

**Themen**

1. Gesundheit

2. Bildung - Schule

3. Gastro - Kulinarisches

**Waldviertelwerbung**

Impressum

News unserer Werbeagentur



Waldviertel Tourismus

**Chronik | 04. Bezirk Krems**

## Gratisturnen 77+ in Krems

Letzte Änderung: 12.09.2009 21:13:21



Krems: Auch im hohen Alter fit und beweglich sein – so lautet der Grundgedanke des Fitnessprojektes „Gratisturnen 77+“, das SeneCura und die Stadt Krems ins Leben gerufen haben.

Über das neue Senioren-Fitnesscenter im Haus Dr. Thorwesten dürfen sich nicht nur die BewohnerInnen des Sozialzentrums Krems freuen, auch die Kremser Bevölkerung ab 77 ist eingeladen, ihre Körper zu kräftigen. Die speziellen Geräte und Trainingsmethoden wurden von SeneCura in Zusammenarbeit mit Wissenschaft und Industrie eigens entwickelt und den Bedürfnissen älterer Menschen perfekt angepasst.

„SeneCura ist für die Stadt Krems ein starker Partner, wenn es um Erfahrung und Know-how in der Pflege und Betreuung älterer Menschen geht. Das neue Senioren-Fitnesszentrum ist ein innovatives, in Europa einzigartiges Vorzeigeprojekt, das auch Hochbetagten die Möglichkeit bietet, etwas für ihren Körper und ihre Beweglichkeit zu tun. Schon kleine Schritte können im Leben oft große Verbesserungen erzielen – ich freue mich bereits auf die ersten Erfolgsberichte unserer geschätzten SeniorInnen, die sich hier betätigen werden“, zeigt sich Vizebürgermeister Mag. Wolfgang Derler begeistert vom neuen SeneCura Angebot in Krems.

Ab sofort stehen die neuen Fitnessgeräte, die mit wissenschaftlicher Begleitung der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg und gemeinsam mit dem Hersteller Proxomed speziell für ältere Menschen entwickelt wurden, sowohl den BewohnerInnen des Sozialzentrums und des Betreuten Wohnens auf der Ringstraße als auch der Kremser Bevölkerung ab dem Alter von 77 Jahren täglich zur Verfügung.

Förderung statt Überforderung für Alle:  
„Mit dem Projekt ‚Gratisturnen 77+‘ möchten wir uns bei der Stadt Krems 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

**Norbert Brandner**  
unabhängiger Finanzierungsberater

Werbung

**DACHDECKERMEISTER  
ZIMMERMEISTER  
SPENGLERMEISTER**

Werbung

Besuchen Sie uns  
- Elfi's Naturstube -  
am Rathausplatz

Werbung



Werbung



Werbung

**IMMO-CONTRACT**  
VERTRAUEN VERBINDET

VERMITTLUNG VERWALTUNG BEWERTUNG

Werbung



Werbung

**BLAIN - OPTIK**

Werbung

**3932 LIMBACH 32**

Werbung

Generalvertrieb für Küchen aus dem Hause  
**moreluzzo**

Werbung

**POSITIV  
WASSERBELEBER**

Werbung

**Kartoffel Knödel**

Werbung

KremserInnen 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 Rudolf Öhlinger, Geschäftsführer SeneCura.

Die Erfahrung, die im Sozialzentrum Krems mit der Remobilisation älterer Menschen und rehabilitativer Übergangspflege bereits gemacht wurde, zeigt großartige Erfolge. Mit ein bisschen Training wurden längst verloren geglaubte Kräfte und Fertigkeiten wieder aktiviert. Ein Bewohner konnte zum Beispiel durch gezielte Übungen sein geliebtes Schnitzel wieder selbst schneiden, eine Bewohnerin ihre geliebte Stickerei wieder aufnehmen. „Schon kleinste Fortschritte beim Trainieren können eine große Verbesserung der Lebensfreude und auch der Lebensqualität im Alltag erzielen“, weiß Öhlinger.

Spezielle Trainingsgeräte für spezielle Bedürfnisse:  
Die Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg begleitet das Fitness-Programm wissenschaftlich und evaluiert regelmäßig die gesundheitlichen Verbesserungen. Dadurch sind die Geräte seniorInnengerecht und auf die Fähigkeiten älterer Menschen passgenau zugeschnitten. Denn welcher ältere Mensch mit Pflegebedarf kann schon auf ein viel zu hohes Fitnessgerät steigen, oder möchte auf einem schmalen Fahrradsessel sitzen?

„Mit diesen neuen Geräten macht das Training den Leuten Spaß, sorgt für eine langfristige Kräftigung, erhöht die Mobilität und gibt älteren Menschen Sicherheit, bei alltäglichen Tätigkeiten wieder besser zurecht zu kommen“, erklärt Öhlinger.

Fachkundige Anleitung und Betreuung:  
Speziell ausgebildete Senioren-FitnesstrainerInnen gehen auf jede „SportlerIn“ ein und entwickeln gemeinsam je nach Fähigkeiten und Wünschen ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm. Sportliche Betreuer des Senioren-Fitnesszentrums sind die Herren Mag. Gerd Habermüller, Sportwissenschaftler und Ex-Olympionike, aktiver Olympiatrainer bei der Paraolympiade für Österreich und Profi im Zehnkampf, Segeln und Bobfahren sowie Rudolf Frint, langjähriger Trainer bei John Harris Wien und Ernährungscoach.

„In jedem Alter kann man mit dem richtigen Bewegungs- und Mobilisierungsprogramm seinem Körper etwas Gutes tun – Hauptsache ist, die Menschen fühlen sich dabei wohl und gut betreut. Gemeinsam mit den SeniorInnen finden wir einen sanften Weg zurück in einen angenehmeren Alltag“, so Habermüller.

Neben dem vielfältigen Fitnessprogramm wird auch die Möglichkeit zur Physiotherapie, Ergotherapie sowie Diät- und Ernährungsberatung angeboten, damit sich die älteren KremserInnen rundum wohl fühlen.

Anmeldung und weitere Informationen zum Projekt „Gratisturnen 77+“:

Mag. Claus Dobritzhofer  
Direktor SeneCura Sozialzentrum Krems  
A-3500 Krems, Alauntalstraße 80  
Telefon (02732) 865 96  
Fax: (02732) 865 96-18

E-mail: [krems@senecura.at](mailto:krems@senecura.at)

Informationen-Fotos:  
[www.senecura.at](http://www.senecura.at)

[Besucher Gesamt:1991752] [Besucher online:4]

System & Design created by Werbeagentur Thomas Hanko, [www.th-werbung.at](http://www.th-werbung.at), [design@th-werbung.at](mailto:design@th-werbung.at)

