

11.10.2011

Pressemitteilung

Gesunder Rücken im Ehrenamt


Mit einem Kursangebot Wirbelsäulengymnastik speziell für ehrenamtlich tätige Menschen ab 50 Jahren haben das Forum Aktiv Älterwerden im Rheingau und die TG Eltville 1846 e.V. auf eine konkrete Anfrage von Mitarbeitenden des Eltviller Tisches reagiert. Der Kurs findet montags um 9.30 Uhr in der Turnhalle der TG Eltville statt, Anmeldungen sind noch möglich.

Ehrenamtliche Tätigkeit ist oftmals auch mit körperlicher Belastung durch schweres Heben oder handwerkliche Tätigkeiten verbunden. Gerade ältere Menschen sollten darauf achten, dass der Rücken trotzdem gesund und schmerzfrei bleibt.

Im Rheingau gibt es dafür nun ein passgenaues Angebot. Es wurde vom Forum Aktiv Älterwerden, einer Initiative im Projekt Lernen vor Ort, organisiert. In der Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Ehrenamt kümmert man sich um Menschen, die schon ein Ehrenamt ausüben oder es planen. Einrichtungen, die mit Ehrenamtlichen arbeiten, werden beraten und Menschen bei der Umsetzung ihrer eigenen Ideen unterstützt. „Einige Mitarbeiterinnen des Eltviller Tisches hatten sich eine Rückengymnastik gewünscht, in der TG Eltville haben wir den passenden Anbieter mit langer Erfahrung gefunden“, berichtet Projektmitarbeiterin Karin Becker. Die Turngemeinde Eltville bietet neben dem klassischen Abteilungssport auch Stunden zur speziellen Gesundheitsvor- und -nachsorge, wie Herz- und Lungensport sowie Kurse für Rückenschulung und Selbstverteidigung an. „Die Kursinhalte sind so aufgebaut, dass der gezielte Aufbau der Rückenmuskulatur im Vordergrund steht. Aber auch die Förderung der Beweglichkeit und der Mobilität in den Gelenken gehören dazu“, so Kursleiter Manfred Diehl zum Inhalt des Präventionsangebotes.

Der Kurs ist mit einem Qualitätssiegel des Landessportbundes ausgezeichnet und wird von einem lizenzierten Übungsleiter durchgeführt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, der Teilnahmebeitrag liegt bei 60 € für 10 x 90 min., ein Schnuppertraining ist möglich. Information und Anmeldung bei Übungsleiter Manfred Diehl, Telefon 06123-974 1571.

LERNENDE NETZWERK REGION Rheingau-Taunus



Erich-Kästner-Straße 5
65232 Taunusstein
www.lernen-vor-ort.net

Dr. Karin Becker
Telefon: 06128/9277-81
Telefax: 06128/9277-35
E-Mail: becker@lernen-vor-ort.net

GEFÖRDERT VOM

