

Präventionsprojekt 50+

Fitness gilt als der wichtigste Faktor zur Bestimmung der Lebenserwartung und der Lebensqualität (Meyers et. al. 2002). Dementsprechend wird regelmäßige sportliche Aktivität heute als die größte nicht-pharmakologische Vorsorgemaßnahme gesehen.

Diese Erkenntnis ist nicht neu und die zunehmende Sensibilität der Bevölkerung gegenüber der Notwendigkeit fit zu sein und zu bleiben kann sehr gut beobachtet werden. Die praktische Umsetzung regelmäßiger sportlicher Aktivität scheitert jedoch leider in vielen einzelnen Fällen an der fehlenden Struktur und Führung.

Aus diesem Grund hat der FC Andelsbuch im Rahmen des Alois Lipburger Unterstützungsfonds beschlossen, ein Bewegungsprogramm für die Zielgruppe Männer über 50 Jahre unter der Leitung der Dipl. Gesundheitstrainerin Melanie Nagel zu schaffen. Ziel dieses Programms ist es Motivation zur sportlichen Aktivität zu schaffen und diese in eine wöchentliche Übungsgruppe praktisch umzusetzen. Die Trainingsinhalte orientieren sich dabei schwerpunktmäßig an den Bedürfnissen der Zielgruppe und beinhalten das Training der allgemeinen Beweglichkeit, der Koordination, der Rumpfkraft, sowie des Herz-Kreislaufsystems.

Das Präventionsprojekt 50+ wird unterstützt von den Praxis Dr. Rudolf Rüscher und der Praxisgemeinschaft REHA MED, sowie von der Raiffeisenbank Mittelbrenzenwald.