



Bewegung in freier Natur hält den Körper fit, das wissen auch Mag. Martin Hilmbauer, Johann Brenn, Theresia Unger und Elfriede Haas FOTO: SCHÄFER

geklebt „Viel Bewegung fördert die Koordinationsfähigkeit und auch eine bessere Entwicklung des Gleichgewichtssinns. Außerdem werden Haltungsschäden vermindert und Übergewicht abgebaut“, ist der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde vom Nutzen der Kampagne überzeugt

Fitness ist auch für die ältere Generation sehr wichtig

Bewegung ist nicht nur für Kinder besonders wichtig - auch im fortgeschrittenen Alter ist Fitness ein Thema, wie die Leiterin der Berger Seniorentanzgruppe Karen Dunkler weiß. Unter dem neuen Motto: „treffpunkt: Tanz - Bewegung ab der Lebensmitte“, kommen die Berger Senioren einmal in der Woche zusammen. „Seniorentanzen ist ein partner-unabhängiges Rundumprogramm gegen Altersbeschwerden. Die Musik kommt aus aller Welt und die Tänze werden seniorengerecht angepasst“, erklärt Dunkler. „Man muss sich Schrittkombinationen und Figuren merken Das Gedächtnis wird geschult Gleichgewicht, Orientierungssinn, Koordination werden gefördert Tanzen wirkt sich positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem aus“, ergänzt Dunkler.

IM GESPRÄCH

DIPLOMPÄDAGOGE OLIVER MINDLER unterrichtet an der Hauptschule Hainburg Turnen.

„Mehr Turnstunden nötig“

NÖN: „Werden bei den Kindern schon so viele Fehler gemacht, dass solche Maßnahmen wie Fitness auf Krankenschein notwendig sind?“

Mindler: „Das Problem ist, dass bereits viele Kinder mit Haltungsschäden und Schäden des Bewegungsapparates zu uns kommen. Viele Eltern sehen das gar nicht und unternehmen daher auch nichts dagegen. Viele Kinder fühlen sich auch zu wenig beschäftigt. Eltern haben immer weniger Zeit für ihre Kinder,

unternehmen keine sportlichen Aktivitäten miteinander und kommunizieren kaum mit ihren Kindern. Die Kinder sitzen dann die ganze Zeit beim PC - sie sind dann wahnsinnig flink in den Fingern, haben allerdings keinerlei Bedürfnis, sich körperlich zu bewegen.“

NÖN: „Kann im Turnunterricht nicht schon präventiv gearbeitet werden? Was müsste sich ändern?“

Mindler: „Natürlich müsste prä-



„Wir behandeln nur Symptome und nicht die Ursache.“ FOTO: ZVG

ventiv gehandelt werden - doch das Problem ist, dass wir im Turnunterricht nur die Symptome und nicht die Ursache ‚behandeln‘. Der Turnunterricht wird oft stiefmütterlich behandelt. Es gibt von der ersten bis zur vierten Klasse drei Stunden Turnunterricht in der Woche - und das meist geblockt Sinnvoll wäre: Jeden Tag eine Stunde, aber das ist nicht vorgesehen.“

PILOTPROJEKT „BEWEGT GESUND“

■ „Bewegt gesund“ ist ein Projekt von Wiener Gebietskrankenkasse (WGKK) und „Fit für Österreich“, einer Initiative des Bundeskanzleramtes, der Bundessportorganisationen sowie den Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und Sportunion

■ Das Pilotprojekt startet vorerst in Wien und gilt für WGKK-Versicherte ab dem 18. Lebensjahr, auf die Risikofaktoren wie inaktiver Le-

bensstil, Übergewicht, erhöhter Blutdruck oder erhöhte Blutfettwerte zutreffen.

■ **Ablauf:** Betroffene Patienten können sich eines von vielen „Fit für Österreich“-Bewegungsangeboten in Wien aussuchen. Diese Angebote sind speziell auf Personen zugeschnitten, die sich lange nicht mehr bewusst bewegt haben

■ **Kosten:** Die WGKK finanziert die Bewegungsangebote mit maximal

35 Euro pro Semester; sollte ein Kurs mehr kosten, ist nur die Differenz zu bezahlen.

■ **Angebot:** Insgesamt stehen rund 1.000 Kurse zur Auswahl, darunter Bauch-Bein-Po, Pilates und Wassergymnastik. Alle Kurse werden von erfahrenen Übungsleitern durchgeführt

■ **Dauer:** Das Projekt startet im September und ist vorerst auf ein Jahr begrenzt.