

## Georg-Schleusner-Stift: Warum Sport für die Heimbewohner so wichtig ist

Von Rainer Schultz | 08.10.17, 17:00 Uhr



Mit Yvonne Maciejewski (3. von rechts) wird im Georg-Schleusner-Stift trainiert.

Foto: Thomas Klitzsch

**Wittenberg** - Ungeduldig wartet eine Gruppe von acht Senioren im Georg-Schleusner-Stift auf die ersten Instruktionen ihrer Übungsleiterin Yvonne Maciejewski. „Pflegebedürftige Aktiv Fördern“ (PAF) heißt das von der AOK initiierte Fitnessprogramm für die Zielgruppe Heimbewohner im Seniorenalter, das diese Gruppe zusammenführt.

Obwohl noch jung an Jahren findet die Übungsleiterin großen Anklang unter den sechs Damen und zwei Herren, die den Übungsanweisungen aufmerksam folgen. Nach einer Erwärmungsübung geht es zur Sache. Gewichtsmanschetten von bis zu zwei Kilogramm werden am Unterarm befestigt. Dieser wird unter Belastung mehrfach gebeugt. Ehrgeiz wird erkennbar, auch bei Heidemarie Kranert, die seit drei Jahren im Heim lebt.

Pflegedienstleiterin Karin Rauch zeigt sich begeistert. „Schauen Sie in die Gesichter. Das Lächeln sagt alles. Man entflieht hier der Einsamkeit und baut soziale Kontakte auf, was auch ein Stück Lebensqualität darstellt“, meint Heike Fischer, die aufmerksam die Übungsstunde verfolgt. „Ablegen, Zehenspitze, Ferse“, lauten die kurzen Instruktionen der Übungsleiterin.

„Frau Maciejewski ist eigentlich Quereinsteigerin. Sie ist im begleitenden Dienst tätig und hat sich für diese Aufgabe qualifiziert. Wir sind mit ihr sehr zufrieden“, sagt Heike Fischer, Geschäftsführerin im Schleusner-Stift. Wie sieht es mit der Fitness aus? Wie trainierbar sind Beweglichkeit und Feinmotorik?

Beim Suchen nach Antworten auf diese Fragen zeigen die Senioren immer wieder erstaunliche Fähigkeiten. Auch Hannelore Fleischer, die gerade ihren 75. Geburtstag feierte und deren Gelenkigkeit manch Jüngeren in den Schatten stellt.

Seit Anfang des Jahres läuft jenes Programm, das bisher auf große Resonanz stieß. Auch Ergotherapeuten wie Ramona Stark werden involviert, um mit den Bewohnern die eine oder andere Übung passgerecht durchzuführen. Das Trainieren der Muskeln, die Balance halten, um drohende Stürze im Alter zu vermeiden - das alles beinhalten die Übungen.

Das Ergebnis: Die Senioren bewahren sich ein Stück ihrer Mobilität, was wiederum das Selbstwertgefühl hebt. Das ist nicht hoch genug zu bewerten. Rasch ist eine Stunde vorüber und alle freuen sich bereits auf die nächste „Trainingseinheit“. (mz)