

Bewegungsübungen, die Körper und Geist aktivieren

Bewegungscoach Regina Detterbeck trainiert mit Seniorinnen und Senioren

Hammersbach. Wenn sie gefragt werden, das Übungsprogramm Life Kinetik® zu erklären, sind die Bewohner*innen der Senioren-Dependance Hammersbach nicht um eine Antwort verlegen: „Das ist nicht nur einfach Bewegen, sondern auch etwas für den Kopf!“, so eine Bewohnerin. Einmal pro Woche kommt Regina Detterbeck, Bewegungscoach aus Linsengericht, in die Einrichtung der Alten- und Pflegezentren des Main-Kinzig-Kreises (APZ-MKK), und trainiert Körper und Geist der Senior*innen. Regina Detterbeck leitet die Gruppe beispielsweise an, mit einer Hand ein buntes Tuch in die Luft zu werfen und aufzufangen, während die andere Hand mit einem Tuch eine angesagte Zahl von 1 bis 9 in die Luft schreibt. Anschließend wird aus der Übung, die die Koordination fördert, noch eine Rechenaufgabe: „Na, wer hat das richtige Ergebnis? Wer hat überhaupt mitgezählt?“, fragt die Trainerin lachend die Teilnehmer*innen ihres Bewegungsprogramms.

Life Kinetik® ist ein spielerisches Training für jedes Alter. Die Übungen können gut im Sitzen ausgeführt werden: „Die Übungen passe ich auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an“, erklärte die zertifizierte Life Kinetik® -Trainerin Detterbeck. Einzelne Übungen verbinden dabei Bewegungen, die die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften fordern und so die neuronale Plastizität, die Verbindung zwischen Synapsen und Nervenzellen stärken. Mit den Übungen vor



Arthur Demuth, Elisabeth Pfülb-Körner, Erika Schulz Hannelore Weißer, Gerhard Rücker, Maxi Heise, Andrea Ebert, Brunhilde Höger und Regina Detterbeck bei einer Übungsstunde (von links).

neue Herausforderungen gestellt, sucht das Gehirn immer wieder nach geeigneten Lösungen. Die Fachkraft für soziale Betreuung Andrea Ebert hat sich das Training nicht nur angeschaut, sondern selbst ausprobiert: Bei den Übungen werde deutlich wie Gehirn und Motorik gefordert werden. „Das speziell aufeinander abgestimmte Zusammenspiel von Bewegung, Wahrnehmung und Kognition fördert nicht nur die Denk- und Merkfähigkeit.“, so Detterbeck.

Auch würden sich die visuelle und auditive Wahrnehmung verbessern. „Das kann eine bessere Links-Rechts-Koordination oder eine schnellere Reaktion beim Bingo-Spiel sein“, so Detterbeck. Wichtig sind auch die sogenannten Abwärmübungen“ nach dem Training, um zur Ruhe zu

kommen und das Erlernte zu festigen. Das Angebot wird gut angenommen: „Ich habe eine richtige Stamm-Mannschaft und es kommen immer wieder neue Teilnehmer“, freut sich Detterbeck. Die offenen Räumlichkeiten des Hauses sind für alle leicht zugänglich. Berührungsängste fallen daher schnell, was gemeinsame Gespräche fördert. Bewohner Arthur Demuth ist froh, dass er mitmachen kann: „Dabei sein ist alles“, ist er überzeugt. Auch Einrichtungsleitung Linda Sartor freut sich über den ehrenamtlichen Einsatz: „Frau Detterbeck organisiert ihr Bewegungstraining auf eine sehr kompetente und sympathische Art, welche bei unseren Bewohner*innen sehr beliebt ist. Vielen Dank für Ihre wertvolle Zeit!“