



Wissenschaftliche Studie zur DRK-Wassergymnastik

Das Deutsche Rote Kreuz und das Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg führen in diesem Jahr in drei Bundesländern eine Studie zu körperlicher Aktivität im Alter durch. Dafür werden auch im Landkreis Calw Personen gesucht, die für drei Monate an einer Wassergymnastikgruppe des DRK-Ortsvereins Altensteig teilnehmen möchten.

Die Teilnahme an der Wassergymnastik ist kostenlos und beginnt Ende September 2010. Angeleitet durch eine kompetente und erfahrene Übungsleiterin des Deutschen Roten Kreuzes ist diese Gruppe ideal für jedermann, unabhängig von Gesundheitszustand oder Fitness.

Alle, die sich gerne bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun wollen, können im Wasser Kraft, Ausdauer, und Beweglichkeit auf gelenkschonende und effektive Weise trainieren. Kreislauf und Atmung kommen dabei in Schwung. Auftrieb und Widerstandskraft des Wassers bringen Entlastung und Massageeffekte. Der Körper wird zugleich gekräftigt, gelockert und gedehnt. Das sanfte Wohlfühl-Training im stehetiefen Wasser, also mit Bodenkontakt, ist auch für Nicht-Schwimmer geeignet.

Gerade auch für bisher wenig aktive Senioren, die ihre körperliche Aktivität steigern und/oder Kontakte zu Gleichgesinnten knüpfen möchten, eignet sich dieses Angebot. Interessierte melden sich bitte bis zum 31. August 2010 bei Jens Müller, DRK-Kreisverband Calw e.V., Telefon 07051/7009-230.

Jens Müller