

Niederschrift

über die Besprechung der Arbeitsgruppe „Sportangebote für Seniorinnen und Senioren“ des Seniorenbeirates der Stadt Bornheim am 10.07.2015 im Rathaus

Teilnehmer: Frau Marie-Luise Mertens
Frau Gabriela Knütter

Verwaltung: Frau Haller

Entschuldigt fehlte Herr Dieter Wirth.

Die Idee:

Für Senioren ist Gymnastik gleich aus mehreren Gründen zu empfehlen. Zum einen gibt es spezielle Gymnastikarten, die bei bestimmten im Alter häufiger auftretenden Leiden zum Einsatz kommen. So ist die Beckenbodengymnastik nicht nur für schwangere Frauen geeignet, sondern kann auch eine Inkontinenz wirksam behandeln und ist nach einer Prostatakrebsoperation eine essentielle Maßnahme der Rehabilitation. Zum anderen gibt es auch das eigenständige Feld der Seniorengymnastik. Allgemein wird die Seniorengymnastik dazu verwendet, um Gebrechen, die oft mit dem fortschreitendem Alter und dem damit einhergehenden körperlichen Abbau, vorzubeugen. Dazu werden Bereiche wie Körpermotorik, Reaktionsvermögen und der Gleichgewichtssinn trainiert, und auch altersbedingte Haltungsschäden wird bei den Übungen vorgebeugt. Hier steht nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness im Mittelpunkt.

Sportangebote:

Der Kontakt zu den in Bornheim ansässigen Sportvereinen soll geknüpft werden, um das aktuelle Sportprogramm speziell für die Seniorinnen und Senioren zu erfragen. Die Sportangebote sollen dann im neuen Bornheim Wegweiser erfasst werden.

Ergebnis des Arbeitsgruppentreffens:

- Bereits im März 2015 wurde eine Mail an alle in Bornheim eingetragenen Vereine geschickt mit der Bitte die speziellen Seniorenangebote zu melden. Der Rücklauf war sehr gering. Die Vereine sind erneut noch einmal anzuschreiben.

- Frau Mertens erfragte Sportangebote in Bornheim.
- Frau Knütter spricht selbst den SG Sechtem und die Trainerin von Merten an (Herzsportgruppe).
- Im Programm der VHS wird ein Tanzkurs für Senioren, Fitness 50+ und Beckenbodentraining angeboten. Auf diese Kurse kann verwiesen werden.
- Der gesamte Seniorenbeirat ist anzuschreiben und zu bitten, die bekannten Seniorenangebote weiterzuleiten.
- Über google sind ebenfalls die Bornheimer Sportangebote zu erfragen.
- Alle Bornheimer Sportangebote werden gesammelt und aufgelistet.

Nächstes Arbeitsgruppentreffen:

Das nächste Arbeitsgruppentreffen wird nach der Seniorenbeiratssitzung am 20.08.2015 vereinbart.

gez. Haller