

Seit sechs Jahren einmal die Woche Fitness für Senioren

Hockergymnastik macht Laune und hält fit

1. März 2016

Mit beiden Händen halten die Seniorinnen das elastische Band hoch überm Kopf und ziehen es gleichmäßig auseinander. Damit werden Armmuskeln und Schultern gekräftigt. Die Damen vom Alsterberg schwören auf diese Gymnastik, die sie an diesem Tag unter Anleitung von Gudrun Kühn ausüben, weil Heide Mövius krank ist. Heide Mövius hat diese Gymnastik vor sechs Jahren ins Leben gerufen. Diese Stunde einmal die Woche ist den Bewohnerin wichtig. Eine 93jährige Heimbewohnerin, der man ihr Alter wirklich nicht ansieht: „Da kommt man manchmal schon ins Schwitzen, aber es tut richtig gut“, findet diese. Heide Mövius hat auch nach der langen Zeit immer wieder Freude an ihrem Tun. „Es macht richtig Spaß, zusammen mit den Bewohnern des Hauses PFLEGEN & WOHNEN ALSTERBERG unterschiedliche gymnastische Übungen zu machen, sich zu bewegen und die Koordination zu trainieren“, so Heide Mövius. Inzwischen ist sie mit ihrer Gymnastik-Gruppe vom Flur ins Restaurant umgezogen, wo mehr Platz ist. Einen Wunsch hat Heide Mövius an die Bewohner des Hauses denn doch noch: „Ich würde mich riesig freuen, wenn auch der eine oder andere Mann den Weg hierher finden würde