

»Es ist nie zu spät, um sich mehr zu bewegen!«

Freiensteinau (ril). Ein voller Erfolg war die jüngste Veranstaltung des Vereins Bürger für Bürger (BfB) Grebenhain in Freiensteinau. Dabei ging es um den Alltags-Fitness-Test (AFT), der sich an Menschen ab 60 Jahre richtet, die herausfinden wollen, wie gut sie für die Zukunft gerüstet sind. Der AFT prüft dies anhand von sechs einfachen Übungen und gibt eine Prognose anhand der momentanen körperlichen Leistungsfähigkeit über ein selbstständiges Leben im hohen Alter.



Ermittelt werden **Beinkraft, Armkraft, Ausdauer, Hüftbeweglichkeit, Schulterbeweglichkeit und die Geschicklichkeit.**

Dr. Ute Lipp, BfB-Vorsitzende, freute sich über die große Resonanz, denn immerhin waren 43 Personen der Einladung in das Freiensteinauer Bürgerhaus gefolgt. Sie freute sich auch, dass Dominic Günther, der Bewegungskordinator des Vogelsbergkreises, gekommen war. Ebenso begrüßt wurde Wilfried Ochs vom Sportkreis Vogelsberg, der den AFT vorstellte und den Ablauf organisierte. Dominic Günther ging auf die Bewegung im Alter ein, und zeigte gemeinsam mit den Gästen einige leichte Übungen. Nach seinen Worten ist Bewegung ein wesentlicher Bestandteil um im hohen Alter seinen Alltag aktiv und selbstbestimmt bewältigen zu können. Zudem lassen sich durch ausreichend Bewegung auch positive gesundheitliche Aspekte erzielen. Für das Alter gilt: 150 Minuten moderate, ausdauernde Aktivität, an zwei oder mehr Tagen Kraft- und Gleichgewichtsübungen Wichtig ist, lange Sitzphasen vermeiden. Daher sein Fazit: »Es ist nie zu spät, um sich mehr zu bewegen!« Der ATF biete laut Günther eine einfache und effektive Möglichkeit, die eigene körperliche Leistungsfähigkeit zu überprüfen.

Zwei Fragen

Die Teilnehmenden hatten die Möglichkeit ihre Arm- und Beinkraft, Ausdauer, Geschicklichkeit sowie die Beweglichkeit von Schultern und Hüften zu testen. Ziel des Tests ist es, Antworten auf zwei zentrale Fragen zu finden:

- Wie fit bin ich im Vergleich zu anderen Menschen in meiner Altersgruppe.
- Und reicht meine Fitness aus, um auch im hohen Alter noch selbstständig leben zu können.