

Neues Angebot in Lippstadt gestartet:

„Aktiv ÄLTER werden mit der DLRG – Bewegung im Wasser (auch) mit Demenz“

Seit Ende September findet im vierzehntägigen Rhythmus im Kombibad Cabrioli in Lippstadt das neue Sportangebot der DLRG Benninghausen statt.



Barbara Lakmann, Vorsitzende der DLRG Benninghausen, und Sabine Nückel, Fachkraft „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ vom Landesverband Westfalen, haben gemeinsam einen neuen Kurs initiiert. Unter dem Motto „Aktiv Älter werden mit der DLRG – Bewegung im Wasser (auch) mit Demenz“ richtet sich der Kurs besonders an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, aber auch jeder der Lust auf Bewegung im Wasser hat kann teilnehmen. So kam es, dass

sich 21 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Beschwerden zusammen gefunden haben und gemeinsam Sport trieben und Spaß hatten.

Jeden zweiten Mittwochvormittag, unter der Anleitung von Barbara Lakmann, werden präventive und rehabilitative Aufgaben gegen Altersbeschwerden und Alterskrankheiten durchgeführt. Mit Schwimmbrettern wird sich durchs Wasser gezogen, mit Poolnudeln Kraft-Ausdauer-Übungen ausgeführt oder mit anderen Materialien wie Gummibändern, Bällen oder Memory-Karten werden den Teilnehmern Gehirnjogging-Aufgaben im Wasser gestellt. Aber auch regenerative und Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz und werden eingebaut, um die Stunden abwechslungsreich zu gestalten. Für jeden ist etwas dabei und jeder kann nach seinen Möglichkeiten mitmachen, da sich die Übungen je nach Leistungsstand/Leistungsstärke der Teilnehmerinnen und Teilnehmer verändern lassen.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen Übungen und Aufgaben kennen, die sie bis ins hohe Alter durchführen können, um in Bewegung zu bleiben oder wieder aktiv zu werden.

Die Durchblutung im Gehirn wird verbessert und neue Synapsen und Gehirnzellen gebildet und angeregt. Des Weiteren wird die Beweglichkeit, Aufmerksamkeit, Denkfähigkeit, Kraft und Balance gesteigert und verbessert.

„Die Gruppe ist schon eine richtige Gemeinschaft geworden“, so Übungsleiterin Barbara Lakmann. Besonders in dem lockeren Austausch nach jeder Wasserstunde in der Cafeteria des Bades merkt man die aufgebaute Vertrautheit unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Geplant war das Angebot, das vom Landessportbund NRW und dem Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport im Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ unterstützt wird, zunächst nur bis Ende des Jahres. Durch die große Annahme wird es jedoch auch im nächsten Jahr weiter angeboten. Von der Krankheit Betroffene können jederzeit einsteigen und sich bei Barbara Lakmann unter 0179-3261121 oder info@benninghausen.dlrg.de melden.

Wenn auch Ihre Ortgruppe ein neues Angebot einführen möchte oder einen Aktionstag für **alle** Erwachsenen plant, melden sie sich bei Sabine Nüchel in der Geschäftsstelle des Landesverbandes unter 0231-442246117 oder sabine.nueckel@westfalen.dlrg.de. Gefördert werden besonders die Projekte mit den Schwerpunkten „Gemeinsam alt werden“, „Sportlich sein“, „Fit sein“, „Aktiv sein“ und „Engagiert älter werden“ .

Auf Ihre Anfragen freuen wir uns sehr!

S.N.



**Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft
Landesverband Westfalen e.V.**