

Senioren wollen keinen Rost ansetzen

Von Ulrich Tondar

29. November 2024, 11:00

"Wer rastet, der rostet" ist eine Lebensweisheit, die 95 Prozent der Menschen in Deutschland bekannt ist. Aber wesentlich geringer ist leider der Prozentsatz der sportlich Aktiven, insbesondere im Alter.

Eine Kaldauer Seniorengruppe nimmt das Sprichwort dagegen ernst. Seit nun schon 25 Jahren treffen sich die Frauen **jeden Donnerstag um 9.45 Uhr im Pfarrheim an der Marienstraße**, um sich körperlich fit zu halten.

Dann kommt jeweils als Übungsleiterin Angelika Giegerich aus Hennef-Rott angereist, um ihnen zu zeigen, wie der Rücken gestärkt und die Gelenke beweglich gehalten werden.

Sturzprophylaxe, also die Vermeidung von Stürzen mit meist schwerwiegenden Folgen, und die Stabilisierung des Herz-Kreislauf-Systems sind zudem weitere Ziele in der jeweils einstündigen Gymnastikstunde.

In einer kleinen Feierstunde nutzte nun Marlene Jacobs die Gelegenheit, im Namen aller Anwesenden Frau Giegerich vor großer Runde für ihren 25-jährigen Dienst "zur Förderung unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens" zu danken.

Außerdem stellte sie klar, "dass wir keine geschlossene Gesellschaft sind, sondern offen für alle, auch für Männer". Denn die Erhaltung der Gesundheit sei kein Privileg für eine Minderheit.







Foto: Marlene Jacobs dankt Angelika Giegerich (links) für ihren 25-jährigen Dauereinsatz in der Kaldauer Gymnastikgruppe