

## Bewegungsförderungsprogramm «Bewegte Gemeinde» «Ich spüre den Mehrwert des vielseitigen Trainings»

**Bis zum Jahr 2040 werden rund 4'500 über 65-Jährige in der Gemeinde Muri bei Bern leben. Gesundheit ist die Voraussetzung für Selbstständigkeit und aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.**

Zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen leistet die Fachstelle für Altersfragen mit dem Bewegungsförderungsprogramm «Bewegte Gemeinde» einen wichtigen Beitrag. Im November 2019 hat die Fachstelle für Altersfragen die Idee des Bewegungsförderungsprogramms in Zusammenarbeit mit der Spitex Muri Gümligen und dem Alterszentrum Alenia vorgestellt. In Zusammenarbeit mit Fitness und Physio Ambaft wurde ein Ausbildungskonzept für die freiwilligen Bewegungscoaches und ein Bewegungskonzept für die Abonnenten erarbeitet. Infolge der ersten Corona-Welle konnten die Ausbildungstage für die Bewegungscoaches erst im Juni 2020 stattfinden. Zeitgleich führte die Fachstelle für Altersfragen mit Interessierten Abonnenten ein sorgfältiges Sturz-Assessment durch. Daraufhin konnte mit dem Training zu Hause gestartet werden.

### Interview mit Urs Raaflaub, Abonnent und zu Hause Trainierender seit 2020

*Welches ist Ihre Motivation, am Bewegungsförderungsprogramm teilzunehmen?*

Dass das Training zu Hause durchgeführt werden kann, war meine Hauptmotivation. Die Gemeinde bietet viele externe Bewegungsangebote. Meine 3-monatige Erfahrung in einem Fitnessstudio zeigte mir, dass mir diese Form nicht entspricht. Der Weg ins Fitnesszentrum, das Umziehen, das gemeinsame Training mit anderen Menschen im Kraftraum demotiviert mich. Seit kurzem sind wir in eine altersgerechte Parterre-Wohnung umgezogen. Die alte Wohnung war auf drei Stockwerke verteilt, ich musste also häufig die Treppen benutzen. Dies war zwar mit einem gewissen Risiko verbunden, wobei mir diese Anstrengung doch gut tat. Seit dem Umzug bemerke ich den Unterschied – meine Beinkraft hat abgenommen, dies wirkt sich negativ auf mein Wohlbefinden aus.

*Was bringt Ihnen das Training zu Hause konkret?*

Das Bewegungsförderungsprogramm bietet ein Einzeltraining in den eigenen vier Wänden, die Infrastruktur der Wohnung dient als Gerätschaft. Zum Beispiel dient die Wandheizung als Sprossenwand, der Esszimmerstuhl als Bewegungsstuhl, für die Übungen auf einem Bein kann ich mich an meiner Kommode halten – dies ist sehr praktisch und angenehm. Der Effekt nach 45 Minuten Training ist spürbar und gut und der Bewegungscoach fordert, ohne zu überfordern. Für mich ist ganz klar: Dieses Training passt zu mir.



Bewegungscoach Karin Haussener und Urs Raaflaub beim Training.

Bild: zVg

*Welches sind Ihre weiteren Eindrücke?* Trotz Corona-Pandemie und dem entsprechenden Trainingsunterbruch, fühle ich mich nach jedem Training sehr gut. Ich bin danach mobiler und laufe besser. Mindestens so wichtig ist aber die Harmonie zwischen mir und meinem Bewegungscoach. Ein für mich passendes Bewegungsprogramm, welches mich fordert und meinen Bedürfnissen entspricht, mit einem Bewegungscoach, wo die Chemie passt, führt dazu, dass ich und mein Coach für das gemeinsame Training noch motivierter sind. Das Training zu Hause ist gesundheitsfördernd, aufwandslos und optimal, da passende Hilfsmittel in der Wohnung zu finden sind. Ich bin ein kommunikationsfreudiger Mensch. Das Bewegungsförderungsprojekt deckt auch den sozialen Aspekt vollkommen ab. Mein Bewegungscoach ist eine angenehme Person. Während dem Training findet ein Austausch statt und am Schluss bleibt Zeit für eine Unterhaltung.

*Wie haben Sie die Einschränkungen infolge der Corona-Pandemie erlebt?* Grundsätzlich habe ich keine Einschränkungen erlebt. Ich habe das Glück mit meiner Frau in einem kleinen Paradies zu leben. Die Wohnung ist sehr schön, die Fenster gross mit Blick ins Grüne – ins Leben, es ist wunderbar ruhig. Ich kann nicht klagen. In der Wohnung, im Quartier oder in der Gemeinde konnte man sich frei bewegen. Einzig, wenn ich die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen will und die Maske tragen muss, bereitet mir dies keine Freude.

*Welche Vorzüge bietet das Training mit einem freiwilligen Bewegungscoach?* Das Einzeltraining bietet den Vorteil,

dass der gut ausgebildete, freiwillige Bewegungscoach den Kunden fördert unter Berücksichtigung seiner individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen. Den Coach empfinde ich als rücksichtsvoll und zurückhaltend und er will kein zusätzliches Risiko eingehen. Dennoch bin ich dankbar, wenn ich aus meiner Wohlfühlzone gelockt werde. Das Erfolgserlebnis macht den Mehrwert spürbar und ich fühle mich danach noch besser. Zudem macht es mich stolz, wenn ich Fortschritte mache.

Für mich stellt das Bewegungsförderungsprogramm «Bewegte Gemeinde» ein Einstiegsmodell dar. Damit meine ich, dass die angeeignete Mobilität und Sicherheit ein Besuchen von externen Angeboten begünstigen kann.

*Welche Nachteile konnten Sie in Bezug auf das Bewegungsförderungskonzept feststellen? Welche Verbesserungen wünschen Sie sich?*

Ich konnte keine Nachteile feststellen und wünsche keine Verbesserungen! Solange ich von einem vielseitigen Training profitieren kann und den Mehrwert spüre, bin ich zufrieden. Mein Bewegungscoach erfüllt vollkommen meine Erwartungen.

*Was würden Sie anderen älteren Menschen in Bezug auf Bewegung empfehlen?* Ganz einfach: Nutzen Sie dieses Einstiegsmodell.

### Interview mit Bewegungscoach Karin Haussener:

*Weshalb haben Sie sich zum Bewegungscoach ausbilden lassen? Welches war Ihre Motivation?*

Wie so viele von uns, suchte ich nach meiner Pensionierung eine soziale Tätigkeit, die zu mir passt. Das Projekt

«Bewegte Gemeinde» fand ich auf Anhieb spannend. Bei dieser Gelegenheit möchte ich der Gemeinde Muri bei Bern danken für die professionelle Aus- und Weiterbildung zum Bewegungscoach. Ich mag die Generation 65plus, und weil ich selbst auch dazu gehöre kenne ich die Sorgen und Bedürfnisse gut.

*Wie empfinden Sie das Training mit älteren Menschen?*

Mir gefällt das Training mit älteren Menschen. Ich benutze Hilfsmittel wie Stuhl, alte Kommoden, diverse Bälle, Thera- und Gummibänder. Gemeinsam mit dem Kunden ergeben sich immer wieder neue Übungen, ganz unbemerkt entsteht die Freude an der Bewegung. Es steckt noch so viel in uns alten Menschen, man muss es nur wecken!

*Worin erkennen Sie den Nutzen für ein Training in den eigenen vier Wänden?*

Das ist ganz klar und wird von den Kunden immer wieder positiv gewertet: Sie können sich zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung bewegen. Kein mühsamer Anfahrtsweg, keine enge Garderobe, kein Umziehen, keine fremden Menschen. Es ist eine gesunde Bewegung zu Hause ohne Leistungsdruck.

*Was möchten Sie möglichen Abonnenten mitteilen?*

Traut euch! Frauen und Männer über 65 Jahren tun mit dem Training ihrem Körper etwas Gutes. Wir sind gut ausgebildete Coaches und sind motiviert, sie zu unterstützen, wieder Schwung und Beweglichkeit und somit Lebensfreude und Lebensqualität in den Alltag zu bringen.

Angesichts steigender Lebenserwartung ist regelmässige Bewegung für ältere Menschen besonders wichtig – auch in Corona-Zeiten. Bewegung tut Körper und Seele gut, steigert die Lebensqualität und die Lebensfreude. Bei regelmässiger Bewegung sind positive Effekte spürbar. Mehr Kraft und besseres Gleichgewicht zum Beispiel beim Treppensteigen, Stolperer auffangen sowie Sturzverhinderung durch verbesserte Reaktionsfähigkeit. Und: Mehr Wohlbefinden und Selbstvertrauen fördern Unternehmenslust sowie Mobilität.

PD/red

### Sind Sie am Training in den eigenen vier Wänden interessiert?

Ein 10er Abonnement kostet nur CHF 100.00. Bitte kontaktieren Sie die Fachstelle für Altersfragen unter Tel. 031 530 13 41 oder per Mail: [patrizia.pennella@altersfragen-muri.ch](mailto:patrizia.pennella@altersfragen-muri.ch).