

Kreis Rottweil. Der Kreissenorenrat Rottweil lädt am Donnerstag, 27. Juni, um 14 Uhr zu einer Veranstaltung zum Thema „Gesundheit und Fitness im Alter durch Bewegung und Sport“. Beginn ist um 14 Uhr im großen Sitzungssaal des Landratsamts in Rottweil. Referent ist Christoph Rott, akademischer Mitarbeiter am Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg. „Die zunehmende Lebenslänge ist eine enorme Chance für das Älterwerden heute. Alternsprozesse setzen später ein, ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben ist länger möglich. Damit möglichst viele gesunde Jahre herauspringen, sind Investitionen in Gesundheit und Fitness erforderlich, um chronische Krankheiten zu vermeiden oder im Zaum zu halten sowie Funktionseinbußen zu verhindern“, betont Rott einleitend zu seinem Vortrag. Heute wisse man genau, welche funktionale Fitness im Alter für eine selbstständige Lebensführung notwendig sei. Diese könne durch den Alltags-Fitness-Test ohne großen Aufwand festgestellt werden. „Zahlreiche Untersuchungen haben eindrucksvoll belegt, dass Gesundheit und Fitness im Alter untrennbar mit regelmäßiger Bewegung verbunden sind“, unterstreicht Rott. Er wird dazu in seinem Vortrag einige Beispiele vorstellen. Es gebe vielfältige Möglichkeiten für Bewegung und Sport im Alter. Rott fordert zudem die Kommunen auf, geeignete Seniorensportangebote zu koordinieren, damit mehr ältere Menschen gezielt ihre Fitness stärken könnten. Der Referent wird dies an einem Beispiel aus der Kommunalen Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis und Stadt Heidelberg aufzeigen, das sich seiner Ansicht „leicht auf den Landkreis Rottweil übertragen lässt“. Rott ist unter anderem Sprecher der AG Bewegungsregion Rhein-Neckar in der Kommunalen Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis und Stadt Heidelberg (Initiator des Senioren-Aktiv-Programms mit Fitnessstest und Bewegungsberatung) sowie Vorstandsmitglied im Landessenorenrat. Dieser Vortrag verspricht viele sehr aufschlussreiche Informationen für alle, die ihr Leben auch im Alter selbstständig, gesund und fit gestalten wollen.