

Sterzing

Die Kraft der Musik



©Stefano Orsini

Welche Energie! Und weit und breit nur fröhliche Gesichter! Das erste Event des Jahres der Initiative „Wipptal, der kleine Bezirk mit dem großen Herzen“ hat die geballte Kraft der Musik gebündelt und im wahrsten Sinne des Wortes die verschiedenen Welten zueinander geführt. „Es war richtig toll zu sehen, wie sich alle zur Musik von DJane ENA ausgelassen vergnügten. Ein überaus gelungenes Event – wir sind überwältigt von der ausgelassenen Atmosphäre, die geherrscht hat! Das Disco-Fieber hat niemanden verschont“, freuten sich die Organisatoren. „Wir möchten uns bei allen Helfern und Teilnehmern, bei unserem Gastgeber sowie bei DJane Ena und Patrick, der köstliche Cocktails gemixt hat, von Herzen bedanken, vor allem auch der Stiftung Südtiroler Sparkasse und der Raiffeisenkasse Wipptal, die uns tatkräftig unterstützt haben.“

Sonnenuntergangswanderung

In Kürze folgt bereits das nächste Event, wenn es am 6. September zur Sonnenuntergangswanderung auf den Roßkopf geht. Treffpunkt ist um 15.00 Uhr bei der Roßkopf-Talstation. Um 16.00 Uhr wandern die Teilnehmer gemeinsam von der Bergstation zur Wunschglocke, bis zum Sonnenuntergang ist für Unterhaltung, Musik und kulinarische Genüsse gesorgt. Das Event findet bei jeder Witterung statt.

Anmeldungen bis zum 4. September in der Touristinfo Sterzing (Tel. 0472 765325) und auf www.rosskopf.com.

Mehr Lebensqualität im Alter

Überalterung, Pflegenotstand, Personalmangel ... fast täglich hört man solche Nachrichten. Um im höheren Seniorenalter vital, gesund und selbstständig zu bleiben, ist es wichtig, sich regelmäßig und richtig zu bewegen. Es nützt wenig, mit zusammengebissenen Zähnen irgendwelche Gymnastik zu machen. Damit schadet man sich mehr. Drei Seniorenprogramme sind die beste Voraussetzung für mehr Gesundheit und Vitalität im Alter: „Tanzen ab der Lebensmitte“, „Bewegung bis ins Alter“ und „SelbA-Training“. Im Wipptal haben in diesem Jahr sieben Gruppen diese Programme genossen.

Das Altern gehört zu unserem Leben dazu, jeder altert anders und es ist nicht ganz einfach, eine Gruppe von unterschiedlichen Senioren gut zu betreuen, damit alle nach der Kursstunde zufrieden nach Hause gehen. Bei „Bewegung bis ins Alter“ startet man mit einfachen Atemübungen und Bewegung ohne Belastung, erst dann werden Muskel- und Kraftaufbau trainiert. Der Spaß darf nicht zu kurz kommen, Lachen ist

wichtig. Den Alterswehwehchen wie Steifheit, Gelenkschmerzen, Arthrose, Osteoporose, Schwindel und Altersdepression wird entgegengearbeitet. Sturzprävention steht an vorderster Stelle.

„Tanzen ab der Lebensmitte“ ist ein alternatives Tanzen: Es gibt keine schnellen Drehungen, keine Sprünge, nur sanftes Klatschen, um körperliche Schwächen wie Schwindel, Gelenkprobleme oder Schmerzen nicht noch zu verstärken. Im Wipptal wird in Stilfes und Sterzing getanzt. Nachdem die Gruppe in Gries heuer ausgefallen ist, kamen Tänzerinnen sogar aus Matrei ins Wipptal. Neben einfachen Tiroler Tanzerln wie Bauernmadl oder Tätscher werden auch anspruchsvollere Tänze wie Holsteiner Dreitour oder Texasstern mit Begeisterung getanzt. Tänze aus aller Welt

von Kreis- und Paartanz bis Square werden dem Können der Gruppe entsprechend gemacht. Auch Linedance wird nach Wunsch durchgeführt, ist aber in dieser Altersgruppe nur bedingt möglich. Alle Tänze werden von den Tanzleiterinnen genau erklärt. Dieses Tanzen erfordert vollste Konzentration und ist deshalb so beliebt, weil es nicht nur den Körper fordert, sondern auch das Köpfchen. Regelmäßiges Tanzen verringert das Risiko, an Alzheimer und Demenz zu erkranken, nachweislich um bis zu 76 Prozent.

Das „SelbA-Training“ ist auf vier Säulen aufgebaut, wissenschaftlich fundiert und wird im Wipptal seit 20 Jahren praktiziert. Aufbauendes Gedächtnistraining, Training der geistig-körperlichen Beweglichkeit, Erleichterungen für den Alltag und Gesprä-



che zu Lebensfragen sind der Inhalt von 30 Einheiten. Nicht umsonst heißt es: Ein Jahr Training sind acht Jahre bessere Lebensqualität.

„Es wäre natürlich sehr zu begrüßen, wenn diese Seniorenangebote wie die Herzsportgruppen medizinisch begleitet würden. Jede Referentin absolviert neben ihren fachlichen Fortbildungen auch regelmäßige Erste-Hilfe-Kurse“, betonen die Referentinnen. „Seit einigen Jahren turnen und tanzen auch Ärzte in unseren Reihen. Der männliche Anteil der Kursteilnehmer steigt nicht nur bei uns, sondern landesweit jährlich an. Kümmern sich Senioren regelmäßig um Bewegung für Körper, Geist und Seele, bleiben sie auch im höheren Alter so selbstständig und fit wie möglich.“