

Werdenberger & Obertoggenburger  
9470 Buchs SG  
081/ 750 02 01  
www.wundo.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 8'020  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Themen-Nr.: 516.021  
Abo-Nr.: 1088996  
Seite: 5  
Fläche: 30'908 mm<sup>2</sup>

## «Sicher z'Fuess» für Senioren

Am Donnerstag, 17. März, beginnt in Buchs ein Gruppenkurs für Seniorinnen und Senioren. Ziel ist es, ihnen Anleitung und Motivation zu geben für regelmässige Kraft-, Reflex- und Gleichgewichtsübungen.

**BUCHS.** Die körperliche Leistungsfähigkeit verringert sich mit zunehmendem Alter. Mit gezielten, einfachen Übungen kann diese Entwicklung aber gebremst werden. Bereits etwas eingeschränkte Fähigkeiten können durch regelmässiges Ausführen von körperlichen Übungen deutlich verbessert werden.

Genau das ist das Ziel eines Gruppenkurses, der am 17. März beginnt und an acht Donnerstagsvormittagen von 10.30 bis 11.30 Uhr im OZ Grof, Schulhausstrasse 30 in Buchs, stattfindet.

### Ein Pilotprojekt im Kanton

Egal, ob jemand noch gut zu Fuss ist oder bereits erste Anzeichen von Unsicherheiten wahrnimmt: Nach dem achtwöchigen Kurs «Sicher z'Fuess» werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer spürbare Verbesserungen wahrnehmen. Das weiss Vreni Marti-Dornbierer aus Buchs..

Sie leitet den Pilotkurs, der in Buchs angeboten wird. Sie hat bereits einen reichen Erfahrungsschatz als J+S-Expertin, Kursleiterin im Kinder- und Erwachsenensport und Leiterin von Turnstunden der Pro Senectute. Zudem hat sie den Kurs polysportive Bewegungsförderung im Alter der Universität absolviert.

### Qualität der Bewegung zählt

Nicht die Menge an Bewegung steht im Vordergrund, sondern vielmehr die Qualität. Mit einfachen Übungen, die sehr gut

im Alltag eingebaut werden können, erlangen die Seniorinnen und Senioren ein besseres Geh- und Stehgefühl – und vor allem erneute Freude an der Bewegung. «Mit wenig Aufwand kann man rasch eine deutliche Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichtes erreichen», so Marti.

«Die Anleitung zu den einfachen Übungen und der Spass daran steht im Vordergrund», sagt die Kursleiterin. Die Teilnehmenden werden motiviert, die Übungen nach Kursschluss selbstständig weiterzuführen.

Der Kurs ist vor allem für all jene älteren Menschen gedacht, die bisher keine regelmässigen Bewegungsübungen machen und sich nicht an Turnstunden für Senioren beteiligen.

### Ein Gemeinschaftsprojekt

Der Kurs ist ein Gemein-

schaftsprojekt. Initiantin und Kursleiterin Vreni Marti-Dornbierer arbeitete in der Vorbereitung vor allem mit Barbara Züger vom Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen zusammen. Unterstützt wird sie auch von der Firma Kybun AG, die in Sennwald «gesunde» Schuhe herstellt. Auch die Gesundheitsförderung Schweiz und die Stadt Buchs, die den Singsaal des OZ Grof als Kursraum zur Verfügung stellt, helfen mit.

Eine Anmeldung per Telefon 081 756 62 94 oder E-Mail vmd58@bluewin.ch ist erwünscht. Die erste Veranstaltung am 17. März ist kostenlos und kann unverbindlich besucht werden. Bequeme Kleidung und Antirutschsocken oder «Gerätetäppeli» sind mitzubringen. Für das Üben zu Hause wird leihweise eine Übungsmatte (kybunder) und ein Schrittzähler abgegeben. (ts)



Kraft, Reflex und Gleichgewicht werden im Kurs gefördert.