

## „Senioren aufs Spielplatz, nicht ins Krankenhaus“

**Am 13.-14. März wurde in Prag das erste Partnertreffen aller dem Projekt angeschlossenen Organisationen veranstaltet - Senior fitness, Bildungswerk Sachsen, Kosatky Karviná und Delfyn Cseczyn.**



*Aqua-Aerobic für Senioren*

Am Treffen haben 10 Personen teilgenommen.

Am ersten Tag haben sich alle Organisationen einander vorgestellt. Gleichzeitig wurde über konkrete Situationen gesprochen, die mit Bewegung von Senioren in einzelnen Ländern etwas zu tun haben. Zum Bestandteil des Programms wurde auch eine praktische Demonstration einzelner Bewegungsaktivitäten, die von Senior fitness e.V. zur Zeit realisiert werden. In den Nachmittagsstunden hat Dr. med Matouš seinen Vortrag zum Thema Gesundheitliche Aspekte regelmäßiger Bewegung bei Senioren gehalten. Der Vortrag hat auch Hauptprinzipie der Arbeit mit Senioren mit Rücksicht auf deren Gesundheit eingeschlossen. Dr. med. Matouš hat uns gleichzeitig auch Ergebnisse vieler internationalen Forschungen vorgestellt, die ganz deutlich einen positiven Einfluss der regelmäßigen Bewegung auf den Gesundheitszustand der Senioren bis zum sehr hohen Alter beweisen.

Der zweite Tag des Treffens wurde Bewegungsaktivitäten im Wasser und Schwimmstunden für Erwachsene / Senioren gewidmet. Der Vormittagsteil ist direkt im Schwimmbereich Šutka in Prag-Čimice stattgefunden. Vertreter der angeschlossenen Schwimmgruppen haben geeignete Hilfsmittel gezeigt und Grundsätze des Schwimmunterrichts bei Erwachsenen beschrieben, mit der Betonung des Unterschieds zwischen dem Training der Kinder und Erwachsenen / Senioren. Der Vortrag sowie die Demonstration haben sich nicht nur dem Schwimmunterricht, sondern auch den Wasserübungen – Aqua-Aerobic gewidmet, die unter Senioren eine sehr beliebte Aktivität darstellt.

Das Treffen wurde in freundlicher und formloser Atmosphäre gehalten. Das Verfahren des Schwimmunterrichts bei Erwachsenen und Grundlage der Gesundheitsaspekte von Bewegungsaktivitäten bei Senioren wurden zu Ergebnis des Treffens.