



Das Magazin für eigenverantwortliche Menschen ab 60 bis 120 Jahre

STARK & VITAL 60+

Nr. 3 - Dezember 18 / Januar 2019

www.starkvital.tv

Deutschland u. Österreich EUR 2.50 | Schweiz CHF 2.50

- **Die Zauberformel:**
„Dancing Through Life“
Myrta Schorer
- **Projekt „60 plus“**
Vincenzo Materia
- **Staatlich geförderte Tötung?**
Kaspar Zimmermann
- **Diskriminierung, speziell im Alter**
Jean-Pierre Schupp
- **Unter die Lupe genommen... Teil 3**
Elikonida Yourievsky
- **Tanz mit dem Rollator**
Jane Rudigier-Weber



SensoPro - Unternehmen des Jahres



- **90 Prozent der Zivilisationskrankheiten vermeiden!**
Sylvia Gattiker
- **Schönheit ist Haltung! Auch im Alter**
Yvonne Keller
- **Die hohe Kunst des Angstmachens**
Jürg Kuoni
- **Carla Del Ponte**
Vortrag: Im Namen der Opfer

Tanz mit dem Rollator Zum Lachen oder zum Weinen?

Als ich in einem Einkaufscenter aus Neugier auf eine Informationswand schaute, sah ich eine Werbung für ältere Menschen, die einen Rollator benützen. Es war eine Aufforderung, doch mit diesem in einen Rollator-Tanzkurs zu gehen.

Zuerst musste ich schmunzeln, dann musste ich sogar richtig lachen. Schliesslich aber stockte mir mein wohl schadenfrohes Lachen doch im Hals.

Lachte ich nicht indirekt über meine Mutter, die viele Jahre im Altersheim, bevor sie im hohen Alter von 93 Jahren verstorben ist, froh war, ihren Rollator herumstossen zu dürfen? Haben nicht auch Sie Verwandtschaft, die irgendwo in diesem Moment einen Rollator in der Gegend herumschiebt?

Natürlich wissen wir Trainingsspezialisten, dass 90 Prozent aller Pflegeeinsätze von Menschen über 70, 80, 90, 100 Jahre notwendig sind, weil diese Frauen und Männer zu wenig Muskelmasse haben, um nur vom Bett aufzustehen oder vom Stuhl oder vom WC. Natürlich wissen wir Trainingsexperten, dass nur aktives Muskeltraining diesen älteren und sehr alten Menschen helfen könnte.

Ich habe es bei meiner Mutter versucht, ich habe es bei meiner Verwandtschaft versucht und bin wie so viele von uns kläglich gescheitert. Viele ältere Menschen, die noch den zweiten Weltkrieg erlebt haben, hatten ein hartes Menschenleben. Sie sind sprichwörtlich lebensmüde. Viele wollen nicht mehr mit über 80 intensives Krafttraining beginnen. Nur ganz wenige wollen dies.

Schon bei den Frauen und Männern ab 70 ist es schwer, diese zu überzeugen, jetzt mit einem Krafttraining zu beginnen. Die meisten sind komplett arthörig und lassen sich lieber unnötigerweise operieren z.B. an der Hüfte, als die Muskeln zu trainieren.

Zudem sind die meisten Fitnessclubanlagen überhaupt nicht eingerichtet, vor allem mental, um diese 70+ Altersgruppe auch professionell motivieren und trainieren zu können.

Die Lösung liegt in der Tat darin, unseren Eltern, unserer alten Verwandtschaft ihr Lebensende noch so schön wie möglich gestalten zu helfen und wenn diese halt Freude am Rollator-Tanz-Training haben, so sollten wir sie dazu motivieren, dies zu tun!

Freuen wir uns, dass wir, die zeitlebens immer eigenverantwortlich gesunde Lebensmittel gegessen haben und vor allem das überlebenswichtige KRAFTTRAINING seit Jahrzehnten absolvieren und zu unserem Lebensstil gemacht haben (wie Zähneputzen, Haare schneiden), voraussichtlich noch bis zum 100sten Lebensjahr oder noch darüber hinaus genau so aktiv Leben können wie mit 20 oder 30 Jahren.



Jean-Pierre L. Schupp

Jahrgang 1954

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:
siehe Seite 32

Eigenverantwortung muss man lernen, diese Eigenschaft ist nicht einfach so in unseren Genen!

Ihr

Jean-Pierre L. Schupp

Rollator-Tanztraining, kurios oder sinnvoll?

Das Tanzen mit dem Rollator ist keineswegs lächerlich, sondern für eingeschränkt bewegungsfähige Menschen, eine gesunde Aktivität, die zahlreiche positive Effekte für Körper und Seele mit sich bringt. Studien belegen, dass Tanzen und vor allem Musik bei betagten Menschen Erinnerungen wachrufen, das Gehirn wird vielfältig angeregt, der Körper wird gerne zur Musik bewegt und ausserdem ist es schön.

Das Rollator-Tanztraining wurde in Holland entwickelt, hat seit ein paar Jahren Deutschland erobert und beginnt nach und nach auch in der Schweiz bei Rollator-Fahrern auf Interesse zu stossen. Eigentlich müsste ich Rollator-Fahrerinnen sagen.

Im wöchentlich stattfindenden Rollator-Tanzkurs sind bisher nur Frauen. Das macht den Frauen

jedoch nichts aus, ihr Tanzpartner ist der Rollator.

Schon zu Beginn des Rollator-Tanztrainings ist die Stimmung richtig gut, die Augen leuchten und die Teilnehmerinnen konzentrieren sich auf die Übungen. Mit jeder Kursstunde haben die Seniorinnen immer mehr Zutrauen zu sich selbst und ihrem Rollator.

Wir beginnen die Tanzstunde zur Lockerung der Muskeln mit einem «Warm-up» im Sitzen. Dann tanzen wir uns mit einer einfachen Formation zu langsamem Walzer ein. Wir tanzen im Kreis, auf der Linie, im Block, sternförmig, zu Paaren, mal Volkstänze, oder Line-Dance, mal auch einen ChaChaCha, Samba oder eine

Rumba. Auch Sitztänze sind immer willkommen. Zu einem Foxtrott schwingen wir die Beine,



kreisen die Schultern und klatschen in die Hände. Nach einer kurzen Teepause üben wir im praktischen Teil der Stunde jeweils an einem Thema, wie z.B. Treppen steigen, Schrägen überwinden. Die TeilnehmerInnen können auswählen, woran sie gerne arbeiten möchten.

Wichtig bei aller Theorie ist auch immer wie der die Praxis und deshalb gehen wir drei bis vier Trainingsstunden pro Semester vor die Tür. Wir fahren Bus und üben allgemeines Verhalten im Strassenverkehr. Das gezielte Üben häufiger Situationen des Alltags gibt Sicherheit und Mobilität auch in anspruchsvollen Situationen.

Das Rollator-Tanztraining ist ein ganzheitliches Aktivierungskonzept. Die regelmässigen Bewegungsabläufe zur Musik entwickeln ein gutes Körpergefühl, sorgen für gute Haltung und Balance. Dies gibt Stabilität und schützt vor Stürzen. Nicht zuletzt trainieren Schrittfolgen und Rhythmus das Gedächtnis. Die Trainingseinheiten im praktischen Teil der Stunde verhelfen zu mehr Sicherheit und Mobilität, Zuhause und im Strassenverkehr.

Rollator-Tanz:

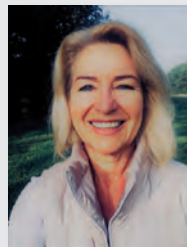
- verbessert die Kontrolle von Gleichgewicht und Muskulatur
- regt die Durchblutung an
- verbessert die Reaktion und Koordination beansprucht das Herz- Kreislaufsystem positiv
- verbessert die Körperhaltung
- stärkt das Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse und macht Freude
- Rollator-Tanz trainiert die Konzentration und
- verbessert die Gedächtnisleistung

Rollator-Tanz in der Gruppe motiviert und fördert gute Laune.

Im praktischen Teil des Rollator-Tanztrainings werden die TeilnehmerInnen fit für den Alltag gemacht. Wir trainieren wie man mit einem Minimum von Belastung für den Körper den Rollator benutzt, dazu gehört auch die richtige Einstellung der Griffhöhe, wir üben das richtige Gehen im Rollator, das Überwinden von Hürden und Hindernissen, wie Randsteinkanten, Treppen und vieles mehr. Auch das sichere Hinsetzen und wieder Aufstehen vom Stuhl mit und ohne Armlehne wird immer wieder geübt. Wir fahren mit dem Bus und trainieren wie man den Rollator zum Ein- und Aussteigen richtig ankippt und mit der Bremse stabilisiert und wie man sich bei Dämmerung und Dunkelheit verhält und vieles mehr. Wie überall, wirklich sicher macht auch hier nur viel Übung.



Das Rollator-Tanztraining ist eine charmante Art, Gymnastik zu treiben, denn diese Art der Bewegung wird nicht als anstrengend empfunden. Rollator-Tanz ist eine Einladung, mit seinen eigenen vitalen Kräften in Kontakt zu kommen. Bewegung kennt kein Alter! Dazu lernen die Teilnehmer mit einer grossen Prise Fröhlichkeit den selbstbewussten Umgang mit dem Rollator und das hilft Unfälle im Alltag zu vermeiden.



Jane Rudigier-Weber

Jahrgang 1958

Dipl. integrative Atemtherapeutin, AKP, Zürich und lebt im Kanton Tessin

Info: rudigier.jane@bluewin.ch