

11

In und um Weilimdorf

POLITIK · KULTUR · SPORT · WIRTSCHAFT · SOZIALES

Mit amtlichen Bekanntmachungen aus dem Bezirksrathaus

Freitag, 15. März 2019

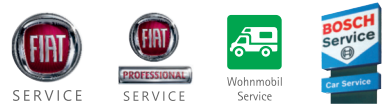


Ihre Experten für
Renovierungsarbeiten

Höfinger Straße 14 A
70499 Stuttgart
Tel: 0711/13 81 10 - 0
maler@scheuerle-stuttgart.de

AUTOHAUS
FILARETI

Verkauf neu & gebraucht · Reparatur, TÜV, Inspektion
Wohnmobilservice · Oldtimerservice



Flachter Straße 12 · 70499 Stuttgart-Weilimdorf
Tel. 0711 88 20 20 30 · www.autohaus-filareti.de



**Sisters 'n Groove
spielen bei Stephanus**



**Wickingerschach beim
Weilimdorfer Ringerfest**



**Forschungsprojekt LiFE in Giebel
Gesund, aktiv und sicher durchs Leben**

Foto: Tommasi

LiFE-is LiFE-Projekt des Robert-Bosch-Krankenhauses „Der Alltag fungiert als Trainingspartner“



Bei der Trainingsgruppe in Giebel sind sieben Teilnehmer mit von der Partie.

Fotos: Tommasi

Weilimdorf (tom). Das Robert-Bosch-Krankenhaus hat im vergangenen Jahr Teilnehmer für das Projekt „LiFe-is-LiFe“ gesucht. In mehreren Gruppen nehmen sie nun an Übungsprogrammen teil, bei denen sie lernen gesund, aktiv und sicher durchs Leben zu kommen.

„Sie sind 70 Jahre oder älter und möchten auch zukünftig aktiv und sicher zu Fuß unterwegs sein? Muskelkraft beibehalten oder verlorene Kraftreserven wiederaufbauen? Ihr Gleichgewicht verbessern, um im Alltag nicht zu stolpern?“ - so hatte das Team des Robert-Bosch-Krankenhauses (RBK) im vergangenen Jahr um Teilnehmer für das LiFE-Projekt geworben. Das Ansinnen, auch im Alter fit, gesund und beweglich zu bleiben, treibt offenbar viele um, denn dem Aufruf, sich an dem Projekt zu beteiligen, sind viele gefolgt.

LiFE steht für „Lebensstil-integrierte Funktionelle ÜbungEn“. Es ist ein bereits erprobtes Übungsprogramm, welches ältere Menschen dabei unterstützt, bis ins hohe Alter selbstständig und aktiv zu bleiben und damit eine hohe Lebensqualität zu erhalten.

Das LiFE-Programm beinhaltet funktionelle Kraft- und Gleich-

gewichtsübungen, die dabei helfen, sich in und außerhalb der Wohnung sicher zu bewegen, verlorene Kraftreserven wieder aufzubauen, die Muskelkraft beizubehalten und das Gleichgewicht zu verbessern. Ein gutes Gleichgewicht ist besonders wichtig, um im Alltag nicht zu stolpern.

Wöchentliche Treffen

Die Teilnehmer wurden in verschiedene Trainingsgruppen eingeteilt. Eine dieser Trainingsgruppen trifft sich derzeit jede Woche im Jugendraum der Salvator-Gemeinde in Giebel und lernt dort unter der Anleitung von Corinna Nerz und Christoph Endreß verschiedene Übungen kennen.

Erlern werden verschiedene Kraft- und Gleichgewichtsübungen, die die Teilnehmer in ihre Alltagsroutine integrieren können. Eine ganz einfache, aber wirkungsvolle Methode die Beinmuskulatur zu trainieren ist etwa langsam von einem Stuhl aufzustehen. Was sich einfach anhört, fällt so manchem Teilnehmer gar nicht so leicht. Immer wieder erinnert Endreß sie daran, ganz bewusst langsam aufzustehen.

Weitere Übungen sind zum Beispiel der Tandemstand und der

Tandemgang. Beim Tandemgang wird beim Gehen ein Bein direkt vor das andere gesetzt. Durch diese Art zu gehen, wird das Gleichgewicht gefördert. „Wer sich unsicher fühlt, kann sich zum Beispiel an der Wand festhalten“, rät Nerz. Wichtig sei vor allem, sich nicht zu überfordern, so die wissenschaftliche Mitarbeiterin des RBK weiter. Tatsächlich würden viele glauben, dass sie innerhalb einer Woche lernen, im Tandemgang sicher zu gehen. In der Regel dauert es aber deutlich länger, weil der Tandemgang eine sehr komplexe Aufgabe ist. Wichtig sei, nicht ungeduldig zu werden, und immer wieder zu üben, so Nerz.

Übungen integrieren

Ziel sei es, die Übungen in das alltägliche Leben zu integrieren - den Alltag sozusagen als Trainingspartner zu nutzen, so Nerz weiter. In den Übungsstunden wird dann auch immer wieder darüber gesprochen, bei welcher Gelegenheit man beispielsweise den Tandemstand anwenden kann. Als Beispiel nennt Endreß das Zähneputzen oder das Kaffeekochen. Durch die Verbindung von Übungen mit bestimmten Tätigkeiten gelinge es sehr gut, diese fest in den Alltag zu integrieren, so Endreß. „Wir sprechen da von sogenannten

Schlüsselreizen.“ Man wolle damit eine langfristige Verhaltensänderung im Sinne einer Integration von Bewegung in den Lebensstil erreichen.

Leistungsfähigkeit steigern

Das LiFE-Übungsprogramm für die Zielgruppe der über 70-Jährigen wurde bislang im Rahmen von Forschungsprojekten in Australien, den USA und Kanada erprobt. Das Programm hat sich dort zur Steigerung der funktionellen Leistungsfähigkeit und zur Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen als sehr effektiv erwiesen. Bei diesen Forschungsprojekten sei das LiFE Bewegungsprogramm im Rahmen von Einzel-Hausbesuchen vermittelt worden.

Präventionsmaßnahme

Mit dem Forschungsprojekt „LiFE-is-LiFE“ soll überprüft werden, ob LiFE auch in der Gruppe effektiv und nachhaltig vermittelt werden kann - mit dem Ziel, es langfristig und kostengünstig einem breiten Publikum zugänglich zu machen. „Die Kosten für ein Einzeltraining im Rahmen von Hausbesuchen wird bei uns von den Kassen nicht übernommen“, weiß Nerz. Präventionsmaßnahmen in der Gruppe hingegen würden gefördert. Bei der Arbeit mit Gruppen komme zudem eine



Die Übungsleiter zeigen immer wieder wie die Übungen korrekt ausgeführt werden.

soziale Komponente hinzu. Die Menschen kommen aus ihren vier Wänden heraus treffen andere und pflegen regelmäßig Kontakte. Denkbar sei zum Beispiel, dass zukünftig Vereine oder Physiopraxen solche Übungsangebote für Menschen über 70 machen. Voraussetzung sei natürlich eine entsprechende Zusatzqualifikation des Übungsleiters.

Das aktuell laufende Forschungsprojekt „LiFE-is-LiFE“ findet übrigens in Stuttgart, Heidelberg, Ulm und Hamburg statt. In dem Projekt wird disziplinübergreifend gearbeitet. Beteiligt sind Experten aus den Bereichen Bewegungswissenschaften, Gerontologie, Psychologie, Medizin, Ingenieurwissenschaften und Gesundheitsökonomie. Das vom Bundesministerium

Aus dem Inhalt



4

Stuttgarter Kubb Open

Nach dem großen Erfolg in den vergangenen beiden Jahren finden dieses Jahr im Rahmen des Weilimdorfer Ringerfestes nun schon die dritten Stuttgarter Kubb Open statt.



5

Erwachsenenchorprojekt

Im Wolfbusch hat bereits zum fünften Mal ein Erwachsenenchorprojekt stattgefunden. Die Teilnehmer haben bei zwei Gottesdiensten für die musikalische Umrahmung gesorgt.



6

Studentenwohnung im Giebel

Das frühere Kloster der Salvatorianer und Pfarrhaus der katholischen Salvator-Gemeinde in Giebel hat sich in eine Studentenwohnung verwandelt. Die ersten Studenten sind eingezogen.

für Bildung und Forschung geförderte Projekt wird von Wissenschaftlern des Netzwerks Altersforschung (NAR) in Heidelberg unter Leitung von Dr. Michael Schwenk durchgeführt. In Stuttgart ist die Klinik für Geriatrische Rehabilitation im Robert-Bosch-Krankenhaus

unter Leitung von Prof. Dr. Clemens Becker an der Studie beteiligt.

Wer mehr über das LiFE-Programm erfahren möchte, findet auf der Webseite www.life-alltagsuebungen.de umfassende Informationen im Internet.

Sisters 'n Groove

Fünf Frauen bei „Jazz bei Stephanus“

Giebel (rdj). Im Rahmen der Reihe „Jazz bei Stephanus“ sind im März die Sisters 'n Groove zu Gast.

Die Sisters 'n Groove präsentieren eine einzigartige Mischung aus afrikanischer Trommelmusik, ihren Lieblingssongs aus Kuba, Jamaika, Brasilien und internationaler Popmusik. Programm ist alles, was „groovt“. Die fünf Frauen sind am Freitag, den 22. März ab 19.30 Uhr im Jazzkeller in den Räumen unter der Stephanus-Kirche zu Gast.

Zu hören sind Songs von Zaz, Bob Marley, Miriam Makeba, Buena Vista Social Club, Caro Emerald und anderen bekann-

ten KünstlerInnen sowie eigene Kompositionen.

Vielfältige Besetzung

Die Band überzeugt mit feinen instrumentalen und gesanglichen Arrangements mit mitreißender Percussion und quirligen Piano Montunos, mit Bodypercussion und afrikanischem Tanz, mit ausdrucksstarkem Leadgesang und mehrstimmigem Coro, mit melodischen Saxophonpassagen und nicht zuletzt mit der Ausstrahlung und Energie von fünf Frauen, die miteinander befreundet sind.

Sisters 'n Groove sind: Birgit van Straelen (Percussion, Gesang), Annette Heinke (Gitarre,

Gesang), Mary Ann Fröhlich (Percussion, Gesang), Gaby Harm (Saxophon, Gesang), Ariella Pavoni (Keyboard, Percussion).

Ab 20.30 Uhr wird es einen kurzen Auftritt von Musikern

der Stephanus AGs geben. Alle Jazzfreunde und die, die es noch werden wollen, sind herzlich zu dem Konzert eingeladen. Es gibt eine kleine Bewirtung. Der Eintritt ist frei. Die Organisatoren freuen sich aber über Spenden.



Sisters 'n Groove spielen am 22. März bei Jazz in Stephanus

Foto: rdj