

# PRESSE information

2017/138

*Fitness für Senioren*

## **Fitness im Freien – neue Außensportgeräte für das Fliednerdorf**

5

**Mülheim an der Ruhr, 2016-12-01. Anfang dieses Jahres konnte der Altenhilfebereich im Fliednerdorf (Das Dorf – Wohnen im Alter) ein neues Angebot eröffnen: die BewegBar, in der Bewohnerinnen und Bewohner seitdem ihre Fitness stärken mit Fahrradergometer, Sprossenwand, Minitrampolin, Gewichten, Bällen u.a. Ab sofort geht das nun mittels Spenden auch im Freien – mit zwei Fahrradergometern (für Rollstuhlfahrer und Fußgänger), die jederzeit von Bewohnern, Mitarbeitern und Gästen genutzt werden können. Für die Pause zwischendurch stehen zwei seniorengerechte Bänke bereit.**

10

15

20

„Beide Geräte fördern die Bein- und Rückenmuskulatur. In aufrechter Haltung einfach in die Pedale treten“, erklärt Krankengymnastin Christine Schächner-Masurek den ersten neugierigen Bewohnern die Sportgeräte. „Wir haben den Platz vor dem Bistro gewählt, weil hier viele Menschen vorbei und auch zusammen kommen“, so Einrichtungsleiterin Michaela Küpper. In angenehmer Atmosphäre kann man hier also gemütlich in die Pedale treten. Eine Kurzanleitung ist neben den Geräten angebracht. Zwei weitere Geräte zur Stärkung anderer Muskelpartien sollen zukünftig ebenfalls auf dem Dorfgelände platziert werden.

*BU: Die Bewohner Dorothea Lübbers und Harald Bergmann haben die neuen Sportgeräte zusammen mit Krankengymnastin Christine Schächner-Masurek schon ausprobiert.*

25

### **Kontakt:**

#### **Theodor Fliedner Stiftung**

Das Dorf – Wohnen im Alter

30

Christine Schächner-Masurek, Krankengymnastin  
christine.schaechner-masurek@fliedner.de

Tel.: (0208) 48 43 – 400

[www.dorf.fliedner.de](http://www.dorf.fliedner.de)