Gesund im Alter: Rhein-Lahn Fitness bringt Gesundheitswissen in die Region

LEADER-gefördertes Projekt erreicht rund 300 Menschen in vier Verbandsgemeinden – zusätzlicher kostenfreier Termin im November

Gesund älter werden – das ist eine Aufgabe, die ältere Menschen und ihre Angehörigen gleichermaßen beschäftigt. Doch gerade in ländlichen und strukturschwächeren Regionen sind wohnortnahe Angebote zur Gesundheitsförderung nicht immer selbstverständlich. Genau hier setzte das Projekt „Gesund im Alter“ von Rhein-Lahn Fitness an.

Marten Schaarschmidt, der Inhaber des Personal-Training-Studios und Mitglied des Netzwerks „Gesund älter werden“ des Rhein-Lahn-Kreises hat das Projekt initiiert und organisiert und damit Gesundheitswissen direkt zu den Menschen vor Ort gebracht. Möglich wurde die Veranstaltungsreihe durch eine LEADER-Förderung im Programm Regionalbudget. Von August bis Mitte September fanden in den Verbandsgemeinden Aar-Einrich, Bad Ems-Nassau, Nastätten und Diez insgesamt 16 Veranstaltungen zu wichtigen Fragen rund um die Themen Gesundheit und Lebensqualität im Alter statt. Rund 300 Menschen konnten auf diese Weise erreicht werden.

„Unser Ziel war es, Menschen und ihre Angehörigen unkompliziert und kostenfrei über Themen zu informieren, die im Alltag älterer Menschen eine wichtige Rolle spielen“, beschreibt Schaarschmidt den Ansatz des Projektes. „Gesund im Alter“ sollte dabei bewusst möglichst viele Menschen erreichen – unabhängig davon, ob sie bereits sportlich aktiv sind oder bisher wenig Berührung mit dem Thema Bewegung hatten.



Vortrag „Ernährung und Osteoporose-Prophylaxe“
im Dorfgemeinschaftshaus Himmighofen
Foto: Heike Bröder

Im Mittelpunkt standen vier Themenbereiche: Bewegung im Alter, Ernährung und Osteoporose-Prophylaxe, Stressbewältigung sowie Konfliktmanagement.

Beim Thema Bewegung ging es unter anderem darum, welche Bewegungsformen im Alter sinnvoll und altersgerecht sind, welche Fähigkeiten gezielt trainiert werden sollten und wie ältere Menschen dabei unterstützt werden können. Auch der Zusammenhang zwischen Bewegung und kognitiven Fähigkeiten wurde thematisiert.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf Ernährung und Osteoporose-Prophylaxe. Neben allgemeinen Ernährungsempfehlungen wurde insbesondere die Bedeutung einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr angesprochen. Darüber hinaus ging es um die Frage, welchen Beitrag Ernährung und Krafttraining dazu leisten können, die Knochen- und Muskelgesundheit im Alter zu unterstützen.

Beim Thema Stressbewältigung standen typische Stressoren im Alter und deren frühzeitige Erkennung im Mittelpunkt. Das vierte Thema, Konfliktmanagement, beschäftigte sich mit möglichen Konflikten im höheren Lebensalter sowie mit Möglichkeiten, diese frühzeitig zu vermeiden oder konstruktiv zu lösen.

Für die fachliche Umsetzung konnte mit Michael Bach ein Diplom-Psychologe als Referent gewonnen werden. Weitere Referenten ergänzten die Veranstaltungen zu den unterschiedlichen Themenbereichen.

Unterstützt wurde Rhein-Lahn Fitness dabei durch das Netzwerk „Gesund älter werden“ unter der Koordination der Kreisgesundheitsmanagerin Johanna Breithaupt. Die LEADER-Förderung „Regionalbudget“ ermöglichte es, das Angebot über die Räumlichkeiten von Rhein-Lahn Fitness hinaus in mehrere Verbandsgemeinden zu tragen und damit deutlich mehr Menschen in der Region zu erreichen.

„Gesund im Alter“ steht damit beispielhaft für den Gedanken hinter der LEADER-Förderung: Regionale Akteure entwickeln eigene Ideen und setzen Projekte um, die den Menschen vor Ort zugutekommen. Schaarschmidt nutzte diese Möglichkeit, um Gesundheitsförderung nicht nur im eigenen Studio anzubieten, sondern in die Region zu tragen.

Zusätzlicher Termin bei Rhein-Lahn Fitness

Wer bisher keine Gelegenheit hatte, an einer Veranstaltung teilzunehmen, bekommt noch einmal die Möglichkeit: Am Sonntag, 08. November 2026, um 13 Uhr findet bei Rhein-Lahn Fitness in Nievern (rhein-lahn-fitness.de) ein zusätzlicher Termin des Projektes „Gesund im Alter“ statt.

Auch dieser Termin ist kostenfrei. Eine Anmeldung unter der E-Mail mail@rhein-lahn-fitness.de ist erwünscht, aber nicht notwendig. Mit dem zusätzlichen Termin möchte Rhein-Lahn Fitness das Projekt noch einmal für alle Interessierten öffnen und den Gedanken fortführen, Gesundheitswissen verständlich, praxisnah und ohne finanzielle Hürden zu vermitteln.