



Mobilitätstraining für/Senioren und Seniorinnen

Die Kreisverkehrswacht Reutlingen-Münsingen e. V. steht seit Ihrer Gründung im Jahr 1960 im Dienste der Unfallverhütung. Unsere Aufgabe ist es im Landkreis Reutlingen die Verkehrssicherheit zu erhöhen und Verkehrsunfälle für alle Altersgruppen zu vermeiden.

Verkehrsunfälle entstehen nicht schicksalsbedingt, sondern sind größtenteils auf menschliches Versagen zurückzuführen. Der gesellschaftliche Wandel stellt uns immer wieder vor neuen Herausforderungen, die Menschen mit geeigneten Methoden und Wegen über die Gefahren im Straßenverkehr zu sensibilisieren.

Stetiger Anstieg der Mobilität im Alter bei gleichzeitig nachlassendem Seh-/Hör- und Reaktionsvermögen stellen eine große Herausforderung in unserem Verkehrsgeschehen dar.

Die Zunahme verschiedener Einschränkungen geschehen in der Regel schleichend und können daher häufig nicht so bewusst wahrgenommen werden. Das Vermeiden bestimmter Bewegungen führt zu einer verstärkten Verunsicherung und trägt so zu einem noch schnellerem Anwachsen der Bewegungseinschränkungen bei.

Dadurch erhöht sich die Sturz-, bzw. Unfallgefahr erheblich.

Durch gezieltes Training von Gleichgewicht und Koordination kann die Fitness und Mobilität erwiesener Maßen bis ins hohe Alter erhalten und sogar wieder erlernt werden.

Mobilitätstraining – oder auch Beweglichkeitstraining genannt – trainiert das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken. Damit ist die Steuerung und Kontrolle der Bewegungen im Zusammenspiel mit Sinnesrückmeldungen gemeint.

Mobilität ist eine Grundeigenschaft, die wir im Alltag und insbesondere im öffentlichen Verkehrsraum benötigen, egal ob man zu Fuß unterwegs ist, mit Bus und Bahn, Fahrrad, Motorrad oder Pkw.

In Zusammenarbeit mit dem Landkreis Reutlingen und einem Physiotherapeuten der Firma Pedalo werden Tipps und Anregungen gegeben, wie gezielt trainiert werden kann.

Das Projekt wird vom Kreissenorenrat unterstützt.

Bei der zweistündigen Veranstaltung mit praktischen Übungen an verschiedenen Stationen werden die Teilnehmer/-innen sicherlich sehr schnell merken, was Sie leisten und verbessern können und werden dabei bestimmt auch viel Spaß haben.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung erforderlich.