
P r e s s e m i t t e i l u n g

Köln, 15. Juni 2011

Senioren werden fit wie ein Turnschuh

GAG stellt neuen Trimpfad an Seniorenhaus in Bilderstöckchen vor

Immer mehr Menschen in Deutschland werden immer älter. Gesundheit sowie geistige und körperliche Fitness sind dabei wichtige Faktoren, um auch im Alter ein erfülltes Leben führen zu können. Die Möglichkeit zu regelmäßiger Bewegung bietet die GAG Immobilien AG mit den neuen Seniorenfitnessgeräten, die im Garten des Seniorenhauses am Schiefersburger Weg 54 installiert worden sind. Zielgruppe sind die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses, das die GAG 1973 errichtet hat.

Ein „Double Airwalker“ zur Verbesserung von Kondition und Koordination sowie eine „Arm Rotation“ zur Förderung der Beweglichkeit im Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenk bilden die eine Hälfte des neuen Trimbereichs hinter dem Seniorenhaus. Auf einem „Bike & Stepper“ können sich die älteren Sportlerinnen und Sportler sowohl im Stehen als auch im Sitzen bewegen, während ihnen der „Stretching Tower“ bis zu 20 verschiedene Dehnübungen ermöglicht. Die Geräte wurden auf einer rund 100 Quadratmeter großen und neu gepflasterten Fläche im Grünbereich der Seniorenwohnanlage aufgestellt. Durch Hecken und eine neue Rankhilfe für Kletterpflanzen wird der Trimbereich vom restlichen Garten abgetrennt. Die Idee zu den Fitnessgeräten für die älteren Menschen hatte GAG-Mitarbeiter Mikolaj Podgorski vom Grünflächenmanagement, unterstützt wurde er von Carola Klems vom GAG-Sozialmanagement und dem GAG-Kundencenter in Niehl. Insgesamt hat die GAG Immobilien AG rund 35.000 Euro für den neuen Trimbereich investiert.

Die neuen Trimmgeräte werden ab sofort von der Gymnastiklehrerin Dagmar Smernic-Pudelko in ihre regelmäßigen Gymnastikübungen mit einbezogen. Einmal in der Woche ist sie im Gemeinschaftsraum des Hauses, den die GAG vor etwas mehr als einem Jahr renoviert hat, zu Gast und bietet dort ein Gymnastiktraining für die Bewohnerinnen und Bewohner an. Der Gemeinschaftsraum ist auch der Schauplatz vieler gemeinschaftlicher Aktivitäten für die älteren Menschen, die von Franziska Kirchberg organisiert und angeboten werden. Die Ehrenamtlerin aus der Nachbarschaft ist ein gern gesehener Gast in der Seniorenwohnanlage und wurde für ihr Engagement im Februar von GAG und center.tv als „Veedels-Engel“ ausgezeichnet.

Gute Erfahrungen mit Seniorenfitnessgeräten hat die Wohnungsbaugesellschaft bereits in Vingst und in Niehl gemacht. An der Sibeliusstraße in Vingst wurden im Frühjahr 2009 zwei dieser Geräte installiert, die bislang von den älteren Menschen in der Umgebung sehr gut

angenommen worden sind. Auch an der Pohlmannstraße in Niehl, wo ein Trimpfad mit ebenfalls vier Geräten angelegt worden ist, ist der Zuspruch sehr groß.

Die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung und Fitness im Alter unterstreicht auch eine Untersuchung des John-Hopkins-Krankenhauses in Baltimore in den USA. Demnach können ältere Menschen schon durch moderate sportliche Bewegung ihr Herz-Kreislauf-System stärken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes deutlich senken.

GAG Immobilien AG

Pressekontakt:

GAG Immobilien AG

Jörg Fleischer

Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 0221-2011 -648

Telefax: 0221-2011 -701

Mobil: 0162/230 71 73

E-Mail: joerg.fleischer@gag-koeln.de

GAG Immobilien AG
Josef-Lammerting-Allee 20-22,
50933 Köln

Telefon: 0221/2011-0
Fax: 0221/2011-222
www.gag-koeln.de

Vorstand:
Uwe Eichner (Vorsitzender)
Kathrin Möller
Sybille Wegerich

Vorsitzender des Aufsichtsrates:
Jochen Ott

Sparkasse KölnBonn
BLZ 370 501 98
Kto. 44 522 951

HRB Köln Nr. 901
USt.-IdNr.: DE 122792644
St.-Nr. 223/5807/3475