

Frauenfeld, 4. Mai 2018
Unser Zeichen CTR
Tel. Direktwahl 052 724 52 18
e-mail cornelia.trefzer@stadtfrauenfeld.ch

Medienmitteilung des Amtes für Alter und Gesundheit der Stadt Frauenfeld vom 4. Mai 2018

Fit im Park – eine bewegte Eröffnungsfeier

Treten, balancieren, beugen und strecken: der neu gestaltete Outdoor-Bewegungspark der Stadt Frauenfeld richtet sich an alle, die Freude an Bewegung haben und vermehrt im Freien aktiv sein möchten. Am Freitag, 4. Mai 2018, eröffneten Stadträtin Elsbeth Aepli und der Leiter des Amtes für Alter und Gesundheit, Urban Kaiser, die umgestaltete Anlage beim Alterszentrum Park mit einer kleinen Feier.

„Bewegung fördert die Gesundheit bis ins hohe Alter“, betonte die Vorsteherin des Departementes für Alter und Gesundheit, Stadträtin Elsbeth Aepli, anlässlich der Eröffnungsfeier des umgestalteten Outdoor-Bewegungsparks, die beim Alterszentrum Park stattfand. Der Bewegungspark an den Standorten Pflegezentrum Stadtgarten und Alterszentrum Park bietet nun neu fokussiert auf Menschen im Alter von über 65 Jahren die Möglichkeit, unter fachkundiger Leitung – oder auch alleine - an der frischen Luft die Gelenke zu bewegen, die Muskeln zu kräftigen und die Koordination zu schulen.

Neues Bewegungskonzept erstellt

Man habe festgestellt, dass der Bewegungspark bisher vorwiegend von älteren Personen benutzt wurde, erläuterte Urban Kaiser, Amtsleiter für Alter und Gesundheit. Daher hat die Stadt, zusammen mit Fachpersonen aus dem Bereich Gesundheit und des Gemeindezweckverbandes für Gesundheitsförderung, Prävention und Beratung „Perspektive Thurgau“, ein neues Bewegungskonzept erarbeitet. Ein zentrales Anliegen dieses Konzeptes ist die Bewegung in der Gruppe. „Gerade ältere Menschen schätzen es, in Gruppen und unter fachkundiger Anleitung trainieren zu können“, hält Urban Kaiser fest. Aus diesem Grund wurden ein neues Trainingskonzept entworfen und die Geräte im Bewegungspark umplatziert.

Unter fachkundiger Anleitung trainieren

Fitnesstrainerin Manuela Möhl erläuterte den interessierten Anwesenden das neue Bewegungskonzept. Die Gruppentrainings sollen Freude bereiten und eine Grundlage schaffen, um anschliessend die Geräte auch selbständig richtig nutzen zu können. Eine Trainingseinheit dauert rund eine Stunde und besteht aus Einstiegs- und Aufwärm-Übungen, einem Hauptteil mit anschliessenden Dehnübungen und einem Ausklang. Die begleiteten Trainings werden jeweils zwei Mal pro Woche angeboten. Immer am Montag um 14 Uhr führt die Physiotherapie zum Park ein Training beim Alterszentrum Park durch. Jeden Freitag findet um 10 Uhr ein Training mit Ma-

Manuela Möhl auf der Anlage des Pflegezentrums Stadtgarten statt. Das Trainingskonzept steht auch Vereinen zur Verfügung und die Geräte sind jederzeit für jedermann zugänglich.

Die Anwesenden probierten unter fachkundiger Leitung von Manuela Möhl die Geräte anschliessend gleich selbst aus und genossen einen gesunden Snack, den die Stadt offerierte.

Kostenlose Schnuppertrainings

Kostenlose Schnuppertrainings werden am 7. Mai um 14 Uhr im Alterszentrum Park und am 11. Mai um 10 Uhr beim Pflegezentrum Stadtgarten angeboten. Für die weitergehenden Trainings können Abonnemente bei den Trainerinnen und Trainern bezogen werden. Weitere Informationen finden Sie unter www.bewegungspark-frauenfeld.ch