

Kostenloses Bewegungsprogramm „MoKo-Fit“ für Senioren startet in Chemnitz!

Ab 30. April 2025 bietet die TU Chemnitz ein kostenloses Bewegungsprogramm für Senioren an, um Gesundheit und Selbstständigkeit zu fördern.



Nachrichten AG

Chemnitz, Deutschland - Ab dem 30. April 2025 wird an der Technischen Universität (TU) Chemnitz ein innovatives motorisch-kognitives Bewegungsprogramm für Chemnitzerinnen und Chemnitzer ab 65 Jahren starten. Damit zielt die Universität darauf ab, die allgemeine Gesundheit und die Selbstständigkeit älterer Menschen zu fördern. Das Projekt „MoKo-Fit“, das von der Professur Sozialwissenschaftliche Perspektiven von Sport, Bewegung und Gesundheitsförderung unter der Leitung von Prof. Dr. Torsten Schlesinger koordiniert wird, bietet eine hervorragende Gelegenheit zur Teilnahme an Gruppenaktivitäten.

Die Bewegungsgruppen, die im Außenbereich stattfinden, sind kostenlos und werden zweimal wöchentlich angeboten. Die ersten beiden Gruppen werden mittwochs und freitags auf einer Grünfläche des Campus Reichenhainer Straße organisiert, mit jeweils 15 Teilnehmenden. Gruppe 1 startet um 9:30 Uhr und Gruppe 2 um 10:30 Uhr. Bei ungünstigen Wetterbedingungen stehen Ausweichräume zur Verfügung. Anmeldung ist erforderlich und Interessierte können sich bei Katharina Zwingmann unter der Telefonnummer 0371 531-19938 oder per E-Mail unter swp_gesundheitsfoerderung@hsw.tu-chemnitz.de melden.

Körperliche und geistige Fitness im Fokus

Die Kurse von „MoKo-Fit“ nutzen sowohl Materialien des Außenbereichs als auch Kleingeräte zur Förderung motorischer Fähigkeiten und geistiger Funktionen. Vor und nach dem Programm werden körperliche und geistige Messungen durchgeführt, um den Fortschritt der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu evaluieren. Ziel ist es, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der älteren Generation zu verbessern. Auch eine Ausbildung für Bewegungsmentorinnen und -mentoren ist nach Abschluss der Kurse vorgesehen, um die Nachhaltigkeit des Programms zu gewährleisten.

Zusätzlich werden ab Ende September 2025 neue Gruppen in verschiedenen Stadtteilen Chemnitz' eingeführt, darunter in der Markersdorfer Oase und in der Holzkirche. Diese Gruppen werden weiterführend auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden mindestens zwei Mal pro Woche eingehen und sind ebenfalls kostenfrei. Das Projekt hat einen nachweisbaren positiven Einfluss auf die Gesundheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie eine wissenschaftliche Begleitung zeigt, die Verbesserungen in Gehstrecken, Beinmuskulatur sowie geistiger Leistungsfähigkeit dokumentiert.

Gesundheitliche Kontextualisierung

Das „MoKo-Fit“-Projekt steht im Einklang mit den Initiativen des Bundesministeriums für Gesundheit, die darauf abzielen, allen Menschen in Deutschland die Chance zu geben, gesund und aktiv älter zu werden. Details dazu findet man im bundesweiten Gesundheitsmonitoring des RKI, das regelmäßig bevölkerungsrepräsentative Gesundheitsstudien durchführt, auch über die gesundheitliche Lage älterer Menschen während der COVID-19-Pandemie. Projekte wie „Gesundheit 65+“ analysieren verschiedene Einflussfaktoren wie körperliche Aktivität, Lebensbedingungen und soziale Unterstützung, um umfassende Daten zur Gesundheit älterer Menschen zu gewinnen.

Insgesamt zeigt das „MoKo-Fit“-Projekt, wie wichtig es ist, angepasst auf die Bedarfe älterer Menschen Gesundheitsförderungsmaßnahmen zu entwickeln. Die positiven Rückmeldungen und Fortschritte der bisherigen Gruppen machen deutlich, dass solche Programme essenziell für die Lebensqualität älterer Bürger sind. Weitere Informationen über das Projekt und Tipps zur Gesundheitsförderung bietet auch das **Bundesgesundheitsministerium**.

Die Gesundheit unserer älteren Generation sollte in jeder kommunalen Strategie zentral sein, um ein selbstbestimmtes und aktives Leben bis ins hohe Alter zu ermöglichen. Die TU Chemnitz setzt mit „MoKo-Fit“ einen wertvollen Akzent, um dieses Ziel zu erreichen.

Für mehr Informationen zum Projekt können Sie **TU Chemnitz** und **Chemnitz.de** besuchen.

Details	
Ort	Chemnitz, Deutschland
Quellen	• www.tu-chemnitz.de • www.chemnitz.de • www.bundesgesundheitsministerium.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de