



## **Ambulantes Therapiezentrum am Marienkrankenhaus Hamburg mit neuem Programm: Gezieltes Training für Alt und Jung**

*Von Marienkrankenhaus Hamburg*

Erstellt am 8 Jun 2011 - 12:21

Vom Nordic Walking über die Wassergymnastik bis hin zum Beckenbodentraining: das Ambulante Therapiezentrum am Kath. Marienkrankenhaus Hamburg hat ein umfassendes Kursprogramm für die zweite Jahreshälfte 2011 herausgegeben. Viele der Angebote sind als Präventionskurse anerkannt und werden von den Krankenkassen mit bis zu 80 Prozent bezuschusst. Ein Schwerpunkt liegt auf Kursen, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Teilnehmer zugeschnitten sind.

### **Muskelkraft im Alter**

Es ist längst keine Seltenheit mehr: Wer sich in einem Fitnessstudio umschaute, der wird zahlreiche Senioren entdecken, die an den Geräten ihre Muskeln stärken. Das Training dient jedoch keinesfalls einem Fitnesskult, sondern hat einen wichtigen Hintergrund zur Gesundheitsprävention.

Sabine Trenkner, Leiterin der Physiotherapie am Marienkrankenhaus: „Fakt ist, dass die Muskelkraft mit dem Alter nachlässt. Die totale Muskelmasse ist im Alter von 70 Jahren im Durchschnitt um rund 40 Prozent verringert.“ Dieser Muskelkraftabnahme kann jedoch gezielt entgegengewirkt werden. Im Kurs „Seniorfit“ steht zum Beispiel die Verbesserung von Kraft und Balance im Fokus. Das regelmäßige Kraft- und Ausdauertraining an modernen Geräten orientiert sich dabei an den individuellen Anforderungen der Teilnehmer. Sabine Trenkner: „Der Aufbau von Muskelmasse führt nachweislich zu einem reduzierten Sturzrisiko und vermeidet somit sturzbedingte Verletzungen. Mit dem Training wollen wir einen Beitrag zur Selbständigkeit und Mobilität der Kursteilnehmer leisten. Ziel ist eine erhöhte Lebensqualität.“

### **Sicherheit im Alltag stärken**

Auch um der Osteoporose (Knochenschwund) vorzubeugen, müssen keine sportlichen Höchstleistungen vollbracht werden. Im Kurs „Prävention bei Osteoporose“ lernen die Teilnehmer, dem Fortschreiten der Krankheit aktiv entgegenzuwirken. Neben einer Schulung der Körperhaltung wird durch muskuläre Druck- und Zugbelastung der Reiz zum Knochenaufbau erzeugt. Spezielle Koordinationsübungen stärken die Sicherheit der Teilnehmer im Alltag.

Neben den speziellen Angeboten für ältere Menschen bietet das Ambulante Therapiezentrum unter anderem folgende Kurse an: Analysegestütztes Rückentraining, Fitness Spezial, Nordic Walking, Golf-Fitnessstraining für Frauen, Entspannungstraining, Bewegungserfahrung für Stadtkinder, Babymassage, Aqua-Fitness sowie diverse Schwimmkurse für Kinder im hauseigenen Bewegungsbad.

Die Preise für die zumeist mehrwöchigen Angebote liegen zwischen 30,00 € und 157,00 €. Alle Kurse werden von ausgebildeten Therapeuten des Marienkrankenhauses geleitet. Interessierte finden das aktuelle Programm im Internet unter: [www.marienkrankenhaus.org/aktuelles/veranstaltungen-ambulantes-therapie...](http://www.marienkrankenhaus.org/aktuelles/veranstaltungen-ambulantes-therapie...) [1].

Weitere Infos und Anmeldungen unter Telefon

040 / 25 46 - 22 27 (möglichst zwischen 8.00 und 12.00 Uhr).



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:02):** <http://medkom24.eu/node/14239>

**Links:**

[1] <http://www.marienkrankenhaus.org/aktuelles/veranstaltungen-ambulantes-therapiezentrum.html>