Presseaussendung

familieplus-Marktgemeinde Rankweil

**Rüstig statt rostig: Rankweil sorgt für Fitness im Alter**

familieplus-Gemeinde punktet bei Senioren mit Zirkeltraining im Freien

*Rankweil, 21. September 2020 – Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Treffpunkt Pavillon – rüstig statt rostig“ lädt die Marktgemeinde Rankweil zwei Mal jährlich zum geführten Zirkeltraining für Seniorinnen und Senioren ein. Mit den jeweils zehn Trainingseinheiten bleiben die Teilnehmenden körperlich und psychisch fit und beugen so aktiv einer Demenzerkrankung vor.*

Bereits seit 2015, also schon seit fünf Jahren, leitet Physiotherapeut Sandro Frick das Zirkeltraining. „Rüstig statt rostig“: So lautet das Motto im Bewegungspark in Rankweil. Zwei Mal im Jahr, im Frühling und im Herbst, organisiert die familieplus-Gemeinde ein spezielles Zirkeltraining für Seniorinnen und Senioren. An der frischen Luft und mit Abstand halten die Teilnehmenden auch die aktuellen Covid-19-Bestimmungen ein.

**Großes Interesse**

Die Veranstaltungsreihe „Treffpunkt Pavillon – rüstig statt rostig“ hat großen Zulauf: „Beim Zirkeltraining sind wir jedes Mal ausgebucht. Ich freue mich sehr, dass dieses Angebot so großen Zuspruch hat“, sagt Elke Moosbrugger, die Koordinatorin der Aktion Demenz in der Marktgemeinde Rankweil. Zu Beginn nahmen hauptsächlich Frauen daran teil, inzwischen finden auch immer mehr Männer ihren Weg in den Bewegungspark, und so ist die Gruppe gut durchmischt. „Es ist einfach toll. Ich komme jedes Mal, denn es hält mich fit und beweglich. Man muss halt etwas tun und immer dranbleiben“, erzählt die Teilnehmerin Marlies Kapaunig schmunzelnd. Die zehn Trainingseinheiten finden bei jeder Witterung statt und dauern je eine Stunde. Eine Fortsetzung des Angebots ist im Frühling 2021 geplant.

**Körperliche und geistige Fitness**

„Bereits ab dem 30. Lebensjahr fängt der menschliche Körper an, Muskulatur abzubauen. Das speziell angepasste Beweglichkeits-, Koordinations- und Krafttraining wirkt dem entgegen“, weiß Sandro Frick. Rankweil ist eine zertifizierte Modellgemeinde für die Aktion Demenz – 2012 wurde in einer Sitzung die Idee für die Errichtung eines Bewegungsparks für Senioren geboren. Ein Jahr später konnte er dank eines großzügigen Sponsorings durch Dr. Richard Fischer eröffnet werden. Die Arbeitsgruppe hat sich mit dem Bewegungspark zum Ziel gesetzt, eine kostenlose körperliche Betätigung in der freien Natur – alleine oder in Gemeinschaft – zu ermöglichen. Das ist eine wichtige Möglichkeit, um eine Erkrankung an Demenz aktiv vorzubeugen.

**Über familieplus**

Aktuell sind 18 Vorarlberger Gemeinden, darunter vier Städte und die Region Bregenzerwald, beim Programm familieplus des Landes Vorarlberg dabei: Neben den jüngsten Mitgliedern Koblach, Feldkirch, Gaißau und Wolfurt sind dies Bregenz, Brand, Bürserberg, Hard, Mittelberg, Bludesch, Dornbirn, Hohenems, Hörbranz, Langenegg, Mellau, Nenzing, Rankweil und Sulzberg. Das Landesprogramm unterstützt sie dabei, noch familienfreundlicher zu werden.

**Infos:** [**https://www.rankweil.at/soziales/senioren/bewegungspark**](https://www.rankweil.at/soziales/senioren/bewegungspark)

**Bildtexte:**

**Familieplus-Marktgemeinde-Rankweil-Zirkeltraining-Gruppe.jpg:** Das Zirkeltraining findet unter freiem Himmel und mit Abstand statt, so können die aktuellen Corona-Bestimmungen eingehalten werden.

**Familieplus-Marktgemeinde-Rankweil-Zirkeltraining.jpg:** Das Zirkeltraining, geführt von Physiotherapeut Sandro Frick, ist ausgebucht und wird sowohl von Frauen als auch von Männern gerne besucht.

**Familieplus-Marktgemeinde-Rankweil-Zirkeltraining-Demenz.jpg:** Mit körperlicher und geistiger Bewegung bleiben die Seniorinnen und Senioren fit im Alter und beugen Demenz vor.

Copyright: Marktgemeinde Rankweil, Abdruck honorarfrei zur Berichterstattung über die familieplus-Marktgemeinde Rankweil bzw. das Landesprogramm familieplus. Angabe des Bildnachweises ist Voraussetzung.

**Rückfragehinweis für die Redaktionen:**

Markgemeinde Rankweil, Elke Moosbrugger, Bürgerservice, Gesellschaft & Soziales,

Telefon +43/5522/405-1127, Mail [elke.moosbrugger@rankweil.at](mailto:elke.moosbrugger@rankweil.at)

Pzwei. Pressearbeit, Johanna Walser, Telefon +43/699/10337970, Mail [johanna.walser@pzwei.at](mailto:johanna.walser@pzwei.at)