

# Fit auf dem Flur!

Oder: »Wer rastet, der rostet«

Knut Meyer hat sie erfunden, die »Flurfitness«. »Nach meiner Beinamputation hatte mir mein Physiotherapeut ein paar Übungen gezeigt«, berichtet der rüstige Senior. »Weil im Zimmer zu wenig Platz war, bin ich raus und habe am Geländer geturnt. Zufällig kam Frau Maas vorbei und fragte, ob sie mitmachen darf. Sie hat dann gleich ein paar Freundinnen dazugeholt.«

Inzwischen sind es neun Bewohner, die sich in der ersten Etage der Lüner Parkresidenz allabendlich zur gemeinsamen Gymnastik treffen. »18 Positionen, von der Haarwurzel bis zur Zehenspitze«, so Knut Meyer. Schließlich soll der ganze Körper gefordert werden. »Deshalb bin ich mit meinen 92 immer noch topfit«, lacht Sigrid Maas. Sie weiß aus eigener Erfahrung: »Wer rastet, der rostet. Ich hatte immer Probleme mit Nacken und Bandscheibe. Die sind heute weg. Ich therapiere mich selbst. Täglich 40 Minuten! Man muss aber dranbleiben. Und in der Gruppe macht es auch richtig Spaß!« Das kann Ur-

sula Brake nur bestätigen. »Hier wird ordentlich Tempo vorgelegt. Das ist gut! Ich bin erst zufrieden, wenn ich beim Sport ins Schwitzen komme!«

Neben den zahlreichen Aktivitäten, die in der Residenz für Betreutes Wohnen aus der Eigeninitiative der Mieter heraus entstehen, gibt es eine ganze Reihe von »offiziellen« Freizeitangeboten, die durch den sozialen Dienst koordiniert werden: Gymnastikgruppen, Gedächtnstraining, historische Vorträge mit passenden Ausflügen und, ganz neu, kreatives Gestalten mit unterschiedlichsten Materialien und Werkzeugen.

»Aktive Tätigkeiten wie Sport oder auch Basteln und Malen sind die beste Prävention, um Altersschwäche vorzubeugen und Fingerfertigkeit, Sehkraft und Koordination langfristig zu erhalten«, so Angelika Pohlmann (Dipl. Kunsttherapeutin) und Elke Niewind (Einrichtungsleitung). »Schließlich meistern unsere Mieter ihren



Knut Meyer und Sigrid Maas (li.) mit ihrer Turngruppe

Alltag weitestgehend selbstständig und wollen das auch noch lange tun.«

**Parkresidenz Lünen**  
**Betreutes Wohnen**  
 Preußenstraße 28A · 44532 Lünen  
 Tel. 0 23 06 / 94 02-00 · Alloheim.de

## Residenz Osterfeld

Auch wenn das Leben etwas mehr fordert, kann es gut, ja glücklich sein. Dass das auch so bleibt, dabei helfen wir Ihnen in der Residenz Osterfeld. Bei uns sind Sie gut aufgehoben und können schöne Zeiten bei und mit uns verbringen.

**Tel. 02306/92944-0**  
 Günter-Kleine-Str. 1 · 44532 Lünen  
[www.residenzosterfeld.de](http://www.residenzosterfeld.de)

Bauverein zu Lünen  
 Vor gutem Lebenswerk

ALLOHEIM  
 Wir leben über Lebensqualität!

Lebensqualität bewahren.

## Parkresidenz Lünen

SERVICEWOHNANLAGE FÜR SENIOREN

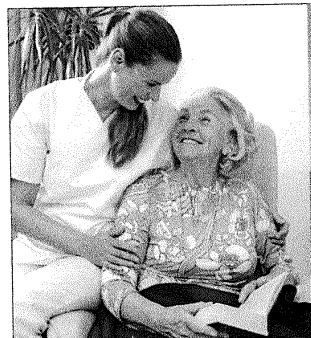
Tel.: 02306/940 200  
[www.parkresidenz.de](http://www.parkresidenz.de)

Preußenstraße 28a · 44532 Lünen

- 60 Komfort-Wohnungen barrierefrei
- Seniorengerechter Grundservice
- Gästewohnung zum Probewohnen
- Individueller Wahlservice
- Gute Verkehrsanbindung
- Selbstbestimmung
- Reizvolle Parkanlage
- Sicherheit

ALLOHEIM  
 Wir leben über Lebensqualität!

Lebensqualität bewahren.



Die Comunita Seniorenhäuser bieten Ihnen individuelle Tages-, Nacht-, Wochenend-, Kurzzeit- und Dauerpflege. Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne!

Seniorenhaus Coldinne Stift | Tel. 02306/910 11-0  
 Alstedder Straße 150 | 44534 Lünen

Seniorenhaus Josefa | Tel. 0231/206 45-0  
 Heinrich-Schmitz-Platz 1 | 44137 Dortmund

Seniorenhaus Lucia | Tel. 0231/829 76-0  
 Wickeder Hellweg 93 | 44319 Dortmund

Seniorenhaus Sophia | Tel. 02307/96 42-0  
 Lütke Holz 26 | 59192 Bergkamen

*Wo das Herz wohnt,  
 sind wir zuhause.*

Seniorenhaus Vinzenz | Tel. 0231/999 59-0  
 Vogelpathsweg 17 | 44149 Dortmund

Seniorenhaus Zepplinstraße | Tel. 0231/533 10-0  
 Zepplinstraße 3 | 44369 Dortmund

Comunita  
 Seniorenhäuser

