

GESUNDHEITSPROJEKT / Alle acht Wochen werden in den nächsten zwei Jahren kostenlose Sportkurse für Diabetiker angeboten.

Bewegung für Diabetiker

OBERPULLENDORF / Oberpullendorf ist einer von österreichweit 20 Standorten, an denen der Fonds Gesundes Österreich, das Bundeskanzleramt Sport - Fit für Österreich und die Sportunion, ihr Gesundheitsförderungsprojekt „Zielgerichtete Bewegung bei Diabetes mellitus“, durchführen.

In den kommenden zwei Jahren startet alle acht Wochen ein kostenloses Bewegungsprogramm, bei dem unter Anleitung einer Sportwissenschaftlerin zwei Mal pro Woche das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur

gestärkt werden. „Ziel ist es, die Spätfolgen von Diabetes zu reduzieren und hinauszuzögern bzw. die Lebensqualität der betroffenen Personen zu steigern“, erklärt Trainerin Sonja Zinkl. Ein erhöhter Blutzuckerspiegel lässt sich durch das Bewegungsprogramm oft in den Normbereich bringen. Langfristig kommt es bei vielen Patienten vor, dass die Medikamente reduziert werden können.

„Es tut sehr gut. Das stelle ich immer wieder beim Stiegensteigen fest. Ich habe sehr viel mehr Kraft in den Beinen“, strahlt eine

75-jährige Teilnehmerin, während sie munter am Ergometer strampelt.

„Die Teilnehmer werden am Anfang von der Sportwissenschaftlerin geführt, dass sie die Bewegung später selbst dosieren können. Der Teilnehmer wird dort abgeholt, wo er steht und steigert sich später“, erklärt Karin Csitkovics vom Verein FitUndXund Oberpullendorf, der das Projekt ebenso unterstützt wie die Stadtgemeinde.

Der nächste Kurs startet am 26. März. Anmeldungen unter ☎ 0676/821 41 061.



Beim Training: Rudolf Weiss, Margarethe Gschirtz, Hermann Stocker, Hella Naumann, Maria Lex und Johann Paar arbeiten zwei Mal wöchentlich mit Trainerin Sonja Zinkl (M.) Karin Csitkovics (5.v.l.) und Christian Lackinger (r.) von Fit für Österreich, Gemeindeärztin Gabriele Rother und Bürgermeister Rudolf Geißler (5.v.r.) überzeugten sich vom Projekt.

FOTO: TANZLER