

Neue Bewegungsgruppen Moko-Fit starten in Chemnitz für fitte Senioren!

Neue „Moko-Fit“-Bewegungsgruppen für Senioren ab 65 in Chemnitz starten in mehreren Stadtteilen. Kostenlos, unter freiem Himmel!



Die Stadt Chemnitz legt großen Wert auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer älteren Bürger:innen. Deshalb starten in fünf weiteren Stadtteilen neue Gruppen des innovativen Moko-Fit -Programms, das speziell für Menschen ab 65 Jahren konzipiert wurde. Diese Initiative ist nicht nur kostenlos, sondern ermöglicht es den Teilnehmer:innen, sich in einer angenehmen Umgebung zu bewegen, wie es die Stadt über die [Chemnitz.de](https://www.chemnitz.de) berichtet.

Moko-Fit steht für ein motorisch-kognitives Bewegungskonzept und setzt seinen Fokus auf die Förderung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit der Teilnehmenden. Gleichzeitig werden alltagsbezogene kognitive Funktionen wie Gedächtnis

und Aufmerksamkeit geschult. Die Kurse finden in Grünanlagen und Parks statt, wo die frische Luft und die Natur für eine angenehme Atmosphäre sorgen. Bei schlechtem Wetter wird auf geeignete Innenräume ausgewichen.

Einrichtungen und Gruppen

Bereits seit einigen Jahren etabliert sich das Programm in verschiedenen Stadtteilen wie Helbersdorf und Markersdorf. Die neuen Gruppen wurden seit Ende Mai in folgenden Stadtteilen ins Leben gerufen:

- Zentrum: seit 26. Mai, jeden Montag und Mittwoch von 9.30 bis 10.30 Uhr im Park der Opfer des Faschismus.
- Borna: seit 5. Juni, jeden Montag und Donnerstag von 9 bis 10 Uhr auf dem Spielplatz an der Hölderlinstraße.
- Kappel: seit 6. Juni, jeden Mittwoch und Freitag von 9.30 bis 10.30 Uhr hinter dem Gebäude Straße Usti nad Labem 227.
- Erfenschlag: ab 15. Juli, jeden Dienstag und Donnerstag von 9.30 bis 10.30 Uhr auf dem Außenengelände des TU Campus.
- Yorckgebiet: ab 16. Juli, jeden Mittwoch und Freitag von 9.30 bis 10.30 Uhr im Stadtteilpark Fürstenstraße.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Ausbildung ehrenamtlicher Mentor:innen, die nach dem Projektende die Gruppen weiterhin betreuen sollen. Diese Mentor:innen werden durch ein spezielles Schulungsprogramm darauf vorbereitet, um so den Leitspruch „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu verwirklichen.

Demografische Herausforderungen

Die Einführung von „Moko-Fit“ kommt nicht von ungefähr. Durch die Überalterung der Bevölkerung in der Region Chemnitz wird auch die Nachfrage nach solchen Bewegungsangeboten immer größer. Im Jahr 2018 lag der Anteil der über 65-Jährigen bei 27,8 Prozent, und für 2030 wird ein Anstieg auf 37,7 Prozent

prognostiziert, so die **Sachsenstelle**. Diese demografische Entwicklung bringt Herausforderungen wie hohe sozialökonomische Belastungen und eine Zunahme chronischer Erkrankungen mit sich. Daher sind niedrigschwellige und barrierefreie Bewegungsangebote wie Moko-Fit bestens geeignet, um den älteren Mitbürger:innen eine aktive Teilhabe am Leben zu ermöglichen.

Die Bedeutung des Projekts kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Moko-Fit ist nicht nur ein Bewegungsangebot, sondern auch ein Zeichen der Wertschätzung und Fürsorge für unsere älteren Bürger:innen. Die durchweg positiven Rückmeldungen der Teilnehmer:innen sprechen für sich: Viele berichten von spürbaren Verbesserungen in ihrer Mobilität und einem klareren Gedächtnis.

Details	
Quellen	• www.chemnitz.de • www.demografie.sachsen.de • www.demographie.sachsen.de

Besuchen Sie uns auf: nag-sachsen.de