

Ein öffentliches, interessantes Angebot der Hofmatt in Weggis

■ Die schrittbasierte Trainingsplattform verbessert die körperlichen Funktionsfähigkeiten

Seit Juli 2017 verfügt das Alterszentrum Hofmatt über einen Dividat-Senso, das ist ein Trainingssystem zur Verbesserung der körperlichen und kognitiven Funktionsfähigkeit und dient insbesondere auch der Erhöhung der Gangstabilität. Dieses Trainingssystem steht nicht nur den Bewohnern zur Verfügung, neu können es auch Interessierte von ausserhalb benützen.

Text und Foto: Ruth Buser-Scheurer

Regula Michel, die den Dividat-Senso seit Beginn bedient und die Bewohner der Hofmatt bei der Benützung begleitet und unterstützt, erklärte der Wochen-Zeitung kürzlich, was dieses moderne Trainingsgerät alles kann. Und ganz wichtig – nicht nur ältere Personen können davon profitieren, wie sie bei einem Augenschein eindrücklich demonstrierte.

Verschiedene Schwierigkeitsgrade Mittels auf einer Grundplatte positionierter Sensoren wird der Körperschwerpunkt, das gezielte Aufbringen von Kräften sowie Schritte, inklusive derer Dynamik, erfasst. Eine Art Computerspiele, bei denen man jedoch nicht sitzt und



Mittlerweile weiss Regula Michel genau, auf was es ankommt beim Training mit dem Dividat-Senso.

nicht nur die Finger zum Einsatz kommen. Neben den Reaktionen via Hirn sind auch die Beine, ja eigentlich der ganze Körper im Einsatz. Gestartet wird mit einem sogenannten Einführungsspiel, wobei es visuell zu erkennen gilt, was auf dem Bildschirm gesucht wird.

Entsprechend muss die richtige Seitenplatte mit dem Fuss angeippt werden. Diese Übung (zum Beispiel das Bird-Spiel) gibt es auch kombiniert mit tiefen und hohen Tönen. Beim Flexi-Spiel ist die fortlaufende Zahlenreihe gesucht. Mit einem Skifahrer kann

die Geschwindigkeit getestet werden. Hier gilt es, die Hindernisse zu umfahren. Eine weitere Übung dient der genauen Beobachtung – man muss aufmerksam bleiben trotz der vielen Bilder, welche für Ablenkung sorgen. Eher für Fortgeschrittene und geübte Computerspieler eignet sich das Strategiespiel «Tetris».

Kein Wettbewerb

Wie Instruktorin Regula Michel erklärt, ist diese Übungsart nicht als Wettbewerb gedacht, sondern als Training für sich selbst. Aus Datenschutzgründen kann die erzielten Resultate niemand einsehen, ausser die Beauftragte der Hofmatt. Jeweils am Dienstagmorgen führt Regula Michel für die Bewohner ein begleitetes Training durch. Fortgeschrittene können das Gerät auch eigenständig benützen. Wer von ausserhalb dieses Trainingsgerät im Fitnessraum der Hofmatt 1 im 3. Stock – beispielsweise nach einer Operation zur Wiedererlangung des sicheren Gehens oder zur spielerischen Verbesserung der Koordinationsfähigkeit – benützen möchte, kann dies gerne tun. Trainingseinheiten von zirka 15 Minuten werden jeweils am Dienstagnachmittag von 13.30 bis 14.30 Uhr zu einem moderaten Preis von Fr. 5.– angeboten. Anmeldungen sind erforderlich und werden von Regula Michel – siehe «www.hofmatt.org – Dividat» entgegengenommen.

Leserbrief

Kompromisse braucht das Land!

Die Abstimmung zur Steuerreform- und AHV-Finanzierung (STAF) darf ruhig als eine der wichtigsten Abstimmungen der letzten Jahre bezeichnet werden. Mit diesem Kompromisspaket soll die Schweiz endlich nach fast unzähligen Versuchen bei Steuern und AHV einen Schritt weiterkommen.

Aber warum eigentlich STAF und nicht ST und AF je separat? Nun ja, das hatten wir ja schon versucht. Wir erinnern uns an die US-RIII und Altersvorsorge 2020 Ab-

stimmungen. Beide wurden vom Volk abgelehnt. Das Parlament hat eingesehen, dass eine Einzelbetrachtung ST und AF nicht zielführend ist. Also arbeitete es einen Kompromiss aus. Die Sieger und Verlierer der ST und AF Abstimmungen bekamen etwas, aber nicht alles in die STAF. So sieht ein Kompromiss nach Schweizer Art aus.

Einige Gegner der Vorlage stören sich nun genau daran. Es sei eine Vermischung von zwei Themen, das gehe nicht an. Ich sage, es ist ein Kompromiss bei zwei für die

Schweiz unglaublich wichtigen Gebieten, die offenbar für sich alleine chancenlos sind.

Dann sind dann noch die Jungen. Sie befürchten, dass der AHV-Teil den Reformdruck minimieren wird. Dies mag zum Teil stimmen, zumindest dürften es gewisse Kreise so interpretieren. Mehrheitsfähig glaube ich allerdings ist diese Sicht nicht. Zu klar ist, dass wir mit der AHV in ein unfinanzierbares Loch geraten, sollten wir das System nicht rechtzeitig anpassen können. Gleiches AHV-Alter für

Mann und Frau wird kommen und ein flexibleres Rentenalter wohl auch. Nicht mit der Abstimmung vom 19. Mai, dafür aber nicht sehr viel später.

Sind auch Sie der Auffassung, dass mit Kompromissen manchmal besser gefahren werden kann, als mit «alles oder nichts», dann stimmen Sie bitte der STAF-Vorlage zu. Ich werde es mit Überzeugung tun.

René Baggenstos,
FDP Kantonsrat, Ingenbohl-Brunnen