

Fit & Beweglich 77+

ALFIT-Studie der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg bestätigt den Erfolg des einzigartigen Seniorenfitness-Programmes von SeneCura.

Bessere Beweglichkeit, höhere Funktionalität und deutlich verbessertes Gleichgewicht – dies sind nur wenige Beispiele der Ergebnisse, die mit dem österreichweit einzigartigen Projekt „**Fit & Beweglich 77+**“ erzielt werden konnten. SeneCura, Österreichs größter privater Pflegeheimbetreiber, rief das Projekt vor mehr als einem Jahr in enger Zusammenarbeit mit der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg (PMU) ins Leben.

In eigens entwickelten Seniorenfitnesscentern werden ältere Menschen unter fachlicher Anleitung ausgebildeter Seniorenfitnesstrainer sanft zu einem besseren körperlichen Zustand geführt – unter ständiger Begleitung und Evaluierung der Fortschritte.

Gezieltes Muskel-, Ausdauer- und Balancetraining verbessert die Lebensqualität älterer und pflegebedürftiger Personen enorm – nicht zuletzt durch ein **stark erhöhtes Selbstvertrauen und ein kräftigeres Körpergefühl**.

„Wir bieten Österreichs erstes Fitnessprogramm speziell für höher Betagte. Die Rückmeldungen unserer SeniorInnen übertreffen unsere höchsten Erwartungen. Wir sind sehr stolz auf unsere besondere Gesundheitsinitiative, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet ist“, berichtet Prof. Rudolf Öhlinger, Geschäftsführer von SeneCura.