

14 Attraktiver Fitnessraum ab Juni 2011

Der Therapie- und Fitnessraum wurde im Jahr 2006 im Zivilschutzraum, Haus 2, für Bewohnerinnen und Bewohner der FROHMATT eingerichtet. Aufgrund der grossen Nachfrage wurde das Angebot auch für die Mietenden der Alterssiedlungen sowie die pensionierten FROHMATT-Mitarbeitenden ausgedehnt.

Auswertungen mehrerer Umfragen haben gezeigt, dass der Therapie- und Fitnessraum aus dem Alltag der Benutzerinnen und Benutzer nicht mehr wegzudenken ist. Die im letzten Jahr gemachte Umfrage hat aber auch aufgezeigt, dass das fehlende Tageslicht und die schlechte Belüftung problematisch sind und dass man sich bezüglich Öffnungszeiten und Geräteangebot Verbesserungen vorstellen könnte.

Nicht bis nach dem Umbau zuwarten

Nach dem Um- und Erweiterungsbau im Jahr 2013 wird die FROHMATT über einen grossen, hellen, frei zugänglichen Fitnessraum verfügen. Damit dem Wunsch nach neuen Geräten bereits heute Folge geleistet werden kann, wird der Fitnessraum im Zivilschutzraum zwischen April und Juni 2011 mit neuen Geräten und einem angepassten Konzept ausgestattet.

Neue Geräte für Gesundheit und Fitness

Regelmässiges körperliches Training ist wichtig. Das Training stärkt die Muskeln und verbessert das Wohlbefinden. Und die Körperkraft wird nur erhalten, solange die Muskeln auch beansprucht werden. Regelmässiges Training bewirkt eine Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke, was arthritische Gelenkschmerzen vermindern kann, und kräftigt und festigt die Muskulatur. Ausdauer und Kraft können mit den neuen Kardiogeräten in kurzer Zeit optimal trainiert werden und dienen vor allem einer verbesserten Leistungsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Lunge. Ganz allgemein steigert regelmässiges Training auch das physische Wohlergehen sowie die Lebensfreude und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

In der Zwischenzeit wurden zwei Geräteanbieter getestet, den Zuschlag bekommen hat die Firma Technogym. Die Geräte von Technogym sind nach dem Prinzip Bewegungslehre und Ergonomie gebaut und einfach in der Handhabung. Es werden einerseits Geräte aus der Produktlinie «Easy Line» angeschafft, welche bedienerfreundlich für alle sind. Für das Ausdauer- und Leistungstraining stehen Kardiogeräte zu Verfügung.



Mit dem Fitnessgerät «Abdominal/Back Easy Line» werden Beuge- und Streckbewegungen des Rumpfes gemacht. Auf diese Art und Weise wird die Rückenmuskulatur gestärkt.



Das Bike-Modell bietet verschiedene Positionen, um den Komfort für den Benutzenden sowie den Einstieg und die Leistung zu verbessern.



Dieses Gerät reproduziert Beuge- und Streckbewegungen des Knies. Das ermöglicht auf eine angenehme Art das Training der Beinmuskulatur.



*Mit diesem Gerät sind Stoss- und Ziehbewegungen möglich.
Damit werden die Muskeln des Oberkörpers trainiert.*

Jetzt auch für Mitarbeitende

Für die Mitarbeitenden bestand bis Ende September 2010 die Möglichkeit, eines der beiden Fitnessabos des Fitnesscenters Wädenswil zu benutzen. Aufgrund der schlechten Auslastung der Abos wurden diese Ende Jahr nicht mehr erneuert. Sobald der erweiterte und neu bestückte Fitnessraum fertig ist, sollen deshalb auch alle an ihrer Gesundheit interessierten Mitarbeitenden die Möglichkeit haben, ganz in ihrer Nähe, mit wenig Zeitaufwand, weil der Anreiseweg entfällt, etwas für ihre Fitness zu tun.

Benutzung Fitnessraum

Um den Fitnessraum zu benutzen, melden sich Bewohnende bei der zuständigen Betreuungsperson, alle andern Interessierten in der Administration (Telefon 044 789 21 11). Bei den Ansprechpersonen kann ein Termin für ein Schnuppertraining vereinbart werden. Beim ersten Training werden die Geräte und deren Handhabung erklärt. Danach ist eine selbstständige Benutzung möglich, ausser bei Bewohnenden, die das Training nur in Begleitung absolvieren können.

Kosten

Für Mitarbeitende

Das persönliche, nicht übertragbare Abonnement kostet pro Monat 20 Franken, das Jahresabonnement 200 Franken. Die Abos können in der Administration gegen Barzahlung bezogen werden. Im Preis inbegriffen ist ein monatliches Zirkeltraining unter fachkundiger Betreuung.

Externe Kunden (Mietende Alterssiedlungen, pensionierte Mitarbeitende)

Die Mietenden der Alterssiedlungen sowie die pensionierten Mitarbeitenden bezahlen 30 Franken im Monat oder 300 Franken für ein Jahresabo. Auch hier ist im Preis ein monatliches Zirkeltraining unter fachkundiger Betreuung inbegriffen.

Isabel Gasser, Mitarbeiterin Administration



Die neue Veloversion verfügt über einen barrierefreien Einstieg und extragrosse Pedale. Das spezielle Übersetzungssystem sorgt für ein ruhiges und gleichmässiges Fahrgefühl.

15

Öffnungszeiten

Selbstständige Bewohnerinnen und Bewohner

Montag	09.30 – 11.00 Uhr
Mittwoch	09.30 – 11.00 Uhr
Freitag	13.30 – 14.30 Uhr

Für Bewohnende, die Begleitung benötigen

Dienstag	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	10.00 – 11.30 Uhr

Externe Kunden (Mietende Alterssiedlungen, pensionierte Mitarbeitende)

Montag	11.00 – 12.00 Uhr
Dienstag	10.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch	11.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag	13.30 – 15.30 Uhr
Freitag	10.00 – 12.00 Uhr

Mitarbeitende

Montag	12.00 – 20.00 Uhr
Dienstag	12.00 – 13.00 Uhr / 16.30 – 20.00 Uhr
Mittwoch	12.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	12.00 – 13.00 Uhr / 16.00 – 20.00 Uhr
Freitag	12.00 – 13.00 Uhr / 15.00 – 20.00 Uhr