

Das Konzept ist denkbar einfach :

Generationsübergreifend Mobil bleiben - bis ins hohe Alter !

Teil des Konzeptes ist es, die gesellschaftliche Entwicklung positiv zu gestalten, auch wenn die Bürger immer weniger und älter werden. Gesundheit ist dabei das zentrale Thema.

Sarmersbach möchte auch in Zukunft ein lebenswertes Dorf bleiben. Und weil die Bewohner im Durchschnitt immer älter werden, plant die Sarmersbacher Ortsgemeinde nun ein besonderes Angebot für Senioren aber auch für junge Leute - eine Dorfgesundheitshütte.

Bewegung und damit Prävention sollen das Herzstück des Konzepts darstellen. In einem Gebäude mit etwa 60m<sup>2</sup> Fläche wird ein Kraftausdauer Training an ca. 10 Geräten angeboten. Ein Cardio Fahrrad, ein Laufband sowie eine Scheibe zum Gleichgewichtstraining sollen das Angebot abrunden.

Zu Beginn ist eine fünfwöchige Schnupperphase unter professioneller Anleitung für Jung und Alt an den Trainingsgeräten vorgesehen. Nach dieser Schnupperphase reicht eine Einführung unter Anleitung für die jüngeren Mitglieder aus, für Senioren findet dann ein betreutes Training statt. Alle Interessierten können die Dorfgesundheitshütte täglich von 06:00 bis 23:00 Uhr gegen einen kleinen Obolus nutzen. Sozial schwache Einwohner sollen hier besonders berücksichtigt werden.

Für dieses Projekt spricht eine zeitlich flexible Nutzung, kurze Wege und die dadurch sich entwickelnde Kommunikation untereinander.

Damit stehen die Zeichen in Sarmersbach auf Prävention und Kommunikation.

Der Arbeitskreis Dorfgesundheitshütte