



Moderne und speziell für die Bedürfnisse älter werdender Menschen konstruierte Fitnessgeräte gehören zum neuen Angebot des Tri-Care-Santé-Zentrums in Galmiz.

Ganzheitliches Körperpflegezentrum für Senioren in Galmiz eröffnet

GALMIZ

Morgen öffnet das Tri-Care-Santé-Körperzentrum in Galmiz seine Türen. Das sozial ausgerichtete Zentrum hat zum Ziel, ambulant die Lebensqualität von Menschen mit Beeinträchtigungen oder zu Hause lebenden Senioren zu fördern. Initiator des Non-Profit-Zentrums ist Beat Fasnacht.

Nachdem im April bereits das Restaurant Kantonsschild in Galmiz wiedereröffnet wurde, das preiswerte und gesunde Menüs anbietet, folgt nun mit der Eröffnung des Tri-Care-Santé-Körperzentrums der zweite Teil des ganzheitlichen Konzeptes von Beat Fasnacht. Demnach sind gesunde Ernährung und körperliche Ertüchtigung nur als Einheit erfolg-

reich, um die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten. Das neue Zentrum für Körperpflege bietet Dienstleistungen an, um die individuelle Hygiene zu erhalten und gleichzeitig die persönliche Selbständigkeit zu bewahren, beschreibt Beat Fasnacht, Präsident der Stiftung deStarts, den Grundgedanken des Tri-Care-Santé-Konzeptes.

Körperliche und seelische Ertüchtigung

Neben der Körperpflege und der körperlichen Betätigung im Fitness- und Wellness-Studio im Zentrum für Körperpflege ist eine ausgewogene Ernährung, wie sie im gegenüberliegenden Restaurant Kantonsschild angeboten wird, genauso wichtig für das Wohlbefinden der älteren Leute. Ausserdem bietet das Restaurant die Gelegenheit, unverbindlich mit anderen Menschen in Kontakt zu tre-

ten. Die Vereinsamung der älteren Leute ist ein ernstzunehmendes Problem. Mit dem Tag der offenen Türen von morgen Samstag will Beat Fasnacht einer breiten Bevölkerung sein Angebot präsentieren. «Das Wichtigste für mich ist, den älteren Leuten die Schwellenangst zu nehmen. Die Leute sind neugierig, wissen aber nicht genau, um was es sich handelt. Am Samstag werden wir unsere Dienstleistungen und Angebote vorführen.»

Fitnessgeräte speziell für Senioren

Bei dem Begriff Fitnessstudio kommen den meisten nicht gerade ältere Leute in den Sinn. Die Fitnessgeräte im Zentrum sind aber speziell für älter werdende Menschen konstruiert. Im Vordergrund steht nicht der Aufbau von Muskelmasse, sondern dass die körperliche Fitness langsam und nachhaltig aufge-

baut wird. Im Gegensatz zu konventionellen Geräten haben die Fitnessgeräte im Fitness-Studio in Galmiz keine Gewichte. Die Kraft des Patienten wird elektronisch ermittelt. Dann wird der Widerstand des Gerätes auf rund 80 Prozent eingestellt. Wichtig sind langsame und kontrollierte Trainingsintervalle. Als Ergänzung zum Training befinden sich neben dem Fitness-Studio moderne Wellness-Geräte zur Entspannung.

Im Erdgeschoss des Zentrums befinden sich die Räumlichkeiten für die Körperpflege. Ein Raum ist für die Fuss- und Nagelpflege eingerichtet und gleich daneben steht ein Coiffeursalon. Ausserdem gibt es einen Raum für die medizinische Körpermassage. Die Einrichtung ist modern, hell und farbenfroh gehalten.

rmc

Samstag, 2. Dezember 2017, 9.00 Uhr