

PRESSEMITTEILUNG

Eggenfelden, 2. Oktober 2026

Beweglich bleiben – ein Leben lang

Rottal-Inn Kliniken beteiligen sich mit Theorie und praktischen Übungen am Bayerischen Präventionstag

Eggenfelden. Beweglich bleiben, Verspannungen vorbeugen und den eigenen Körper möglichst lange fit halten: Darum geht es bei einem Vortragsabend mit praktischem Teil, zu dem die Rottal-Inn Kliniken anlässlich des Bayerischen Präventionstages am 12. Oktober um 18 Uhr in den Multifunktionsraum am Klinikstandort Eggenfelden einladen. Im Mittelpunkt steht dabei das sogenannte Faszientraining.

Doch was sind Faszien überhaupt? Vereinfacht gesagt handelt es sich dabei um ein feines Netz aus Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht. Es umhüllt Muskeln, verbindet unterschiedliche Strukturen miteinander und trägt dazu bei, dass Bewegungen geschmeidig ablaufen. Mit zunehmendem Alter kann dieses Gewebe an Elastizität verlieren – besonders dann, wenn Bewegung im Alltag zu kurz kommt. Genau hier setzt das Faszientraining an. Mit einfachen Dehn-, Druck- und Bewegungsübungen soll das Bindegewebe beweglich gehalten werden. Das kann dazu beitragen, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu fördern und den eigenen Körper wieder bewusster wahrzunehmen. Auch Gleichgewicht und Koordination spielen dabei eine Rolle.

„Prävention bedeutet für uns, nicht erst dann aktiv zu werden, wenn Beschwerden den Alltag bereits bestimmen“, sagt Klinikvorstand Robert Koch. Gerade im höheren Lebensalter könne regelmäßige Bewegung viel dazu beitragen, Selbstständigkeit und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

Der Abend soll deshalb ausdrücklich nicht nur bei der Theorie stehen bleiben. Alexander Meier, Leitender Therapeut der Rottal-Inn Kliniken, zeigt einfache Übungen, die sich ohne großen Aufwand in den Alltag einbauen lassen. „Es braucht keine komplizierten Geräte. Entscheidend ist, regelmäßig etwas für die eigene Beweglichkeit zu tun und zu spüren, was dem Körper guttut“, erklärt Meier.

Dass dafür manchmal ganz einfache Hilfsmittel genügen, erleben die Teilnehmer direkt vor Ort:

Rottal-Inn Kliniken KU

Simonsöder Allee 20 | 84307 Eggenfelden

Pressekontakt:

Vorstände: Robert Koch / Florian Pletz | Telefon: 08721/983-2102

email: geschaeftsfuehrung@rottalinnkliniken.de



zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2015

Der Vortragsabend richtet sich besonders an ältere Menschen, die ihre Beweglichkeit erhalten oder wieder verbessern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ziel ist vielmehr zu zeigen, dass schon kleine Übungen im Alltag einen Beitrag dazu leisten können, möglichst lange aktiv und beweglich zu bleiben.



Rollen, dehnen, spüren: Wie Faszientraining im Alltag funktioniert, erfahren Interessierte am 12. Oktober um 18 Uhr im Multifunktionsraum am Klinikstandort Eggenfelden.

Foto: Rottal-Inn Kliniken