

# Männer halten sich fit

Die einzige „Mitten im Leben“-Männergruppe gibt es in St. Marein im Lavanttal.

petra.moerth@woche.at

ST. MAREIN. Die Gerontologin Barbara Mödritscher, Projektleiterin des „Mitten im Leben“-Seniorentrainingsprojektes und Referentin für Seniorenbildung beim Katholischen Bildungswerk, besuchte kürzlich die Männergruppe in St. Marein.

„Mitten im Leben‘ ist ein innovatives ganzheitliches Bildungsangebot für Menschen der Generation 50 plus, basierend auf einer wissenschaftlichen Studie. Ziel ist es, länger körperlich und geistig fit zu bleiben, wobei Freude und Spaß am Training im Vordergrund stehen“, fasst es die Kursleiterin Christine Ganster

zusammen. Die Inhalte in den Kursen würden auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt werden.

## 60 Gruppen kärntenweit

In ganz Kärnten gibt es derzeit rund 60 „Mitten im Leben“-Gruppen, die überwiegend bzw. fast ausschließlich von Frauen besucht – und auch geleitet – werden. „So gesehen ist diese reine Männergruppe in St. Marein, mittlerweile schon im vierten Jahr ihres Bestehens, schon eine Besonderheit“, so Ganster stolz.

Bei einem kleinen Imbiss verging die Zeit schnell und nach interessanten Gesprächen und einer lustigen Übung konnte Mödritscher die Überzeugung mitnehmen, dass sich die Männer in der neun Personen zählenden Gruppe wohlfühlen und mit der engagierten Kursleiterin gerne trainieren.



Kursleiterin Christine Ganster (vorne rechts) neben Barbara Mödritscher und „ihren“ „Mitten im Leben“-Männern in St. Marein

## ZUR SACHE:

Im Rahmen des Seniorentrainingsprojektes „Mitten im Leben“ trainiert die Generation 50 plus, um körperlich und geistig fit zu bleiben.

Aktuell gibt es in ganz Kärnten rund 60 „Mitten im Leben“-Gruppen mit vorwiegend weiblichen Teilnehmerinnen und Leiterinnen.

In St. Marein im Lavanttal leitet die Kursleiterin Christine Ganster die einzige männliche „Mitten im Leben“-Gruppe.