

# Fitnessübungen und Geselligkeit mitten im Ort

UNTERGRUPPENBACH *Bewegungstreffs haben begonnen – Prima Resonanz*

Von Kirsten Weimar

Montagsmorgen, kurz vor 10.30 Uhr in der Neuen Mitte in Unterheinriet: Knapp 20 Teilnehmer haben sich unter dem großen roten Sonnenschirm vor der Scheunenwand, wo sonst der wöchentliche kleine Markt stattfindet, erwartungsfroh aufgestellt. Gleich beginnt der erste Bewegungstreff. Ein Modellprojekt im Landkreis Heilbronn, getragen vom Landratsamt, dem Sportkreis Heilbronn, dem Württembergischen Landessportbund und dem Landesgesundheitsamt, das von den Gemeinden umgesetzt werden soll.

Auch Bürgermeister Joachim Weller ist dabei. Er hängt seine Anzugjacke über einen Sonnenschirmständer und macht sich mit weißem Hemd, Krawatte und Anzughose für die leichten Fitnessübungen bereit: „Der Bewegungstreff im Freien ist ein wunderbares Projekt, einfach im Alltag umzusetzen, offen für alle, leicht zu erreichen mitten im Ort.“

**Begleiterin** Jutta Fritz, die ehrenamtliche Begleiterin, legt gleich los mit Lockerungsübungen. Arme kreisen, Beine schwingen, Füße wippen auf und ab, Handgelenke werden bis zu den Fingern sanft gedehnt. Fritz macht zu Anfang klar: „Jeder hat seinen eigenen Rhythmus, macht so viel und so gut wie er kann.“ Egal ob mit oder ohne Geh-



In der Neuen Mitte in Unterheinriet wird jeden Montagmorgen Gymnastik gemacht. Zum Auftakt ist auch Bürgermeister Joachim Weller dabei.

Foto: Kirsten Weimar

hilfe. Beim Dehnen und Strecken wird viel gelacht und auch schon mal ein Wörtchen zwischendurch geschwätzt. Claudia Kärcher-Schädel vom Landratsamt, die bei vielen Bewegungstreffs im Landkreis vorbeischaute, freut sich: „In jeder Gemeinde, in der die Bewegungstreffs in diesen Wochen begonnen haben, sind gleich 20 bis 30 Leute gekommen. Die Geselligkeit dabei ist ein gewollter und sehr schöner Effekt.“

„Die Füße ganz locker und den Po ein bisschen schlenkern“, motiviert Jutta Fritz ihre Mitturner. Inge Kübler ist spontan mit ihrer Nachbarin zum Treff gekommen: „Die Nachbarin hat mich einfach mitgenommen.“ Sie findet die Idee sehr gut: „Hier bleibt man sportlich fit, rostet nicht ein und trifft ein paar Leute.“

**Dehnen** Inzwischen hat sich die bunt gemischte Gruppe auf dem

großen Holzstamm und der Bank niedergelassen, nutzt diese als Alltagsportgeräte. Da kann man im Sitzen die Füße kreisen lassen, die Beine möglichst lange gestreckt halten oder die Achillessehnen dehnen. Gabriela Steudle vom Mehrgenerationenhaus ist begeistert von der Resonanz: „Wir haben den VdK und die Sportvereine angesprochen. Es war kein Problem, ehrenamtliche Bewegungsbegleiter zu finden.“

Acht Ehrenamtliche haben sich bei der dreitägigen Schulung in die Sportschule Ruit ausbilden lassen und leiten jetzt abwechselnd die beiden Treffs in der Gemeinde: immer montags um 10.30 Uhr in der Neuen Mitte im Teilort Unterheinriet und mittwochs ab 10 am Untergruppenbacher Rathaus. Auch dort ist die Resonanz bei der Premiere mit weit über 20 älteren Teilnehmern groß gewesen.