

# Bewegung bei jedem Wetter

*Trefflockt zum Auftakt bereits 20 Neugierige auf den Kiesplatz – Weitere Begleiterinnen erwünscht*

**Von Stefanie Pfäffle**

**LAUFFEN** Karen Stieritz hat ihren Altpapierverrat geplündert. „Jetzt nimmt sich jeder eine Doppelseite Zeitung und knüllt sie zu einem kleinen Ball zusammen“, weist die Übungsleiterin 20 Leute an, die sich am Freitag auf dem Kiesplatz in Lauffen eingefunden haben. Es wird ein kleines Kennenlernspiel zum ersten Bewegungstreff der Stadt. Der findet ab sofort jeden Freitag um 15 Uhr statt, bei jedem Wetter und immer für eine halbe Stunde.

**Idee** Es ist der 15. Bewegungstreff in der elften Kommune des Landkreises. „Im Schnitt kommen immer 20 bis 30 Teilnehmer, selbst bei schlechtem Wetter sind trotzdem meist rund 15 da“, erzählt Claudia Kärcher-Schädel vom Bereich Gesundheitsförderung im Kreis-Gesundheitsamt Heilbronn. Ulrike Ebert, Integrationsbeauftragte der

Stadt, hatte die Idee im Frühjahr von einer Infoveranstaltung mitgebracht. Es erfolgte ein Aufruf nach Bewegungsbegleitern, und nach einem Infoabend im Rathaus meldeten sich vier Frauen, neben Stieritz auch Gabi Ebner-Schlag, Dorothee Krähmer und Silvia Eiße. Sie wurden vom Landratsamt geschult, und vor zwei Wochen beschloss Ebert spontan den Start. „Es war geschickt, dass alle vier nicht in den Urlaub gehen. Also nutzen wir jetzt noch das gute Wetter aus, und manche freuen sich sicher auch, wenn es in den Ferien was gibt.“

Der Bewegungstreff passt auch gut ins Projekt „Gesund aufwachen und leben in Lauffen“ des Gesundheitsministeriums. „Wir konzentrieren uns dabei vor allem auf den Seniorenbereich, denn die Verwaltung hat sich noch nie koordiniert mit dieser Gruppe beschäftigt.“ Zum Bewegungstreff kann aber jeder kommen, ganz unverbindlich, eine



**Kräftigen, dehnen und den Kreislauf in Schwung bringen: Jeder macht nach seinen Möglichkeiten beim neuen Angebot mit.**

Foto: Stefanie Pfäffle

Anmeldung ist nicht nötig. Zwar ist der Großteil der Teilnehmer am Freitag im Seniorenalter, aber auch junge Mütter und Kinder sind dabei. „Die Idee, sich das ganze Jahr im

Freien zu bewegen, finde ich einfach sehr nett“, meint Hannah Lorenz. Klar sei das kein großer Sport, spezielle Kleidung muss nicht sein. „Aber die Intensität kann ja jeder sel-

ber steuern“, meint Christine Fritsche, die mit ihrer kleinen Tochter gekommen ist.

Stieritz macht Bewegungen vor: Schultern kreisen, Knie anziehen, Muskeln dehnen. Jeder macht mit, wie er kann. Horst Koslowski setzt sich zwischendurch auch mal auf seinen Rollator und bewegt sich dort weiter. „Das geht auch gut. Ich könnte mir vorstellen, regelmäßig zu kommen“, meint der 80-Jährige.

**Suche** Ebert wünscht sich noch mehr Bewegungsbegleiter, schließlich soll das Angebot das ganze Jahr durchlaufen. „Dann kann man den Treff auch zu zweit machen. Wir freuen uns über jeden.“ Der Treff soll auch einen sozialen Aspekt haben, deswegen wurde der Kiesplatz gewählt, auch wenn es hier keine Unterstellmöglichkeit gibt. „Dafür können die Leute danach in die Vinothek einkehren und noch ein bisschen zusammensitzen.“