



Der überdachte Bereich im Abstatter Bürgerpark ist die ideale Übungsstätte.
Fotos: Peter Klotz

Bewegung gewinnt – in jedem Alter

Offene Bewegungstreffs finden im Kreis Heilbronn immer mehr Anhänger. Sportvereine bringen ihr Know-how ein und sorgen für Qualität

Anders als beim Beamtenmikado, wo derjenige verliert, der sich zuerst bewegt, ist sportliche Betätigung in jedem Alter, speziell aber bei Senioren ein Gewinn. Denn Bewegung ist so gut wie unverzichtbar um Alltagstüchtigkeit, Wohlbefinden und Zufriedenheit zu fördern oder zu erhalten. Gerade im Hinblick auf die Gesundheit sind die in vielen Städten und Gemeinden entstehenden offenen Bewegungstreffs eine positive Entwicklung. Im Landkreis Heilbronn sind dabei auch zahlreiche Sportvereine eingebunden. So wie in Abstatt, wo im Kreis am 13. Januar der 13. Bewegungstreff startete.

Angeregt durch das Staatliche Gesundheitsamt hatte Bürgermeister Klaus Zenth nach Partnern gesucht, die das Vorhaben umsetzen könnten. Er entdeckte sie beim größten Sportverein seines Ortes, dem TGV Abstatt. Dessen Vorsitzender Marco Bentner fand in Iris Haumacher, die schon in Untergruppenbach und Unterheinriet Bewegungstreffs leitet, eine Vorturnerin mit viel Motivation, die sich für diese Aufgabe begeistern konnte. Zusammen mit drei weiteren Damen wechselt sie sich in der Leitung

des Abstatter Treffs, der freitags um 9.30 Uhr beginnt, wöchentlich ab. Als Veranstaltungsort hat die Gruppe die überdachte Bühne im Bürgerpark ausgewählt, so dass man auch bei Regenwetter ohne Probleme Sport treiben kann.

Bürgerempfang zur Bewerbung genutzt

Die Bewerbung des neuen Angebots übernahm die Gemeinde. Beim Bürgerempfang am 15. Januar etwa, also zwei Tage nach dem Startschuss, durften Iris Haumacher und ihre Kolleginnen den Bewegungstreff den rund 200 Abstattern vorstellen. Die Ortsverwaltung kümmert sich zudem um kleinere Anschaffungen wie den Erste-Hilfe-Koffer, der bei den Übungstreffen immer dabei ist – und hoffentlich nie benötigt wird. Sportkleidung braucht es dafür nicht, um beim Bewegungstreff mitzumachen – zumal bei den frostigen Temperaturen im Januar vielmehr ein warmer Mantel oder eine gefütterte Jacke und Handschuhe empfehlenswert waren.

Auch Elisabeth Bartl hatte sich deshalb warm eingepackt, für sie kein Problem.

Denn sie sei auch im Winter mindestens dreimal die Woche mit den Nordic-Walking-Stöcken unterwegs, sagt sie. Und da sie sich vor zehn Jahren den Fuß und vor



Iris Haumacher leitet den neuen Bewegungstreff in Abstatt. Sie hat beim WLSB die Schulung zum Bewegungsbegleiter absolviert.

zwei Jahren einen Arm gebrochen hatte, weiß sie um die Vorteile regelmäßiger Gymnastikübungen, die sie auch im Rahmen des Vereinssports schon besucht. Vom Bewegungstreff hatte sie erst beim Bürgerempfang erfahren und damit den Auftakt am 13. Januar leider verpasst.

Voller Trainingsplatz trotz sechs Grad minus

Dafür ist Elisabeth Bartl an diesem Morgen schon zehn Minuten vor dem Beginn um 9.30 Uhr da – und damit als erste. Dann aber treffen immer mehr „Bewegungswillige“ ein und als Leiterin Iris Haumacher pünktlich um Halb das lockere Warmlaufen „einfach durcheinander“ ansagt, sind mehr als 20 Senioren gegenüber der Bühne im Abstatter Bürgerpark versammelt, um zu nächst mal „von innen raus warm [zu] werden“. Anschließend werden Arme und Beine gelockert und dabei der Bauchnabel Richtung Wirbelsäule gezogen. Für einige sind es nicht die ersten Übungen an diesem Tag. Ein Mann kam gleich im Jogging-Tempo am Treffpunkt an und zwei Damen waren schon eine gute Stunde durch die Weinberge gegangen – bei minus sechs Grad auch für aktive Sportler nicht gerade eine Selbstverständlichkeit. Während in Abstatt Anfang des Jahres erst der Startschuss fiel, bestehen die Bewegungstreffs in Neckarsulm schon wesentlich länger. Im Stadtteil Obereisesheim ist es Karin Ursula Lindemann, die die Gruppe seit September 2015 leitet. Wie auch Iris Haumacher hat sie 2015 beim WLSB eine Schulung zum Bewegungsbegleiter absolviert.

Initiative ging von Gesundheitsamt des Landkreises aus

Die Teilnehmerzahl in ihrer Obereisesheimer Gruppe schwankt zwischen 20 im Winter und 30 im Sommer und spricht bis zu 90-Jährige an. Geturnt wird auf der Freifläche vor dem betreuten Wohnanlage „Am Doldesbrunnen“ und wenn dort mal nicht gestreut ist, weicht man halt auf die Parkplätze am Ende der Angelstraße aus – ganz unkompliziert eben wie die offenen Bewegungstreffs sein sollen.

Dass die Treffs das Wohlbefinden und die Gesundheit direkt stärken, davon sind auch Viktoria Schmidgall und Claudia Kärcher-Schädel vom Gesundheitsamt im Landratsamt Heilbronn fest überzeugt. Nach dem ersten Impuls aus dem Sozialministerium kam aus dem Amt der Anstoß, nachdem Schmidgall Wilhelm Scheuter getroffen hatte. Der Senior ist Vorstandsmit-

glied im Stadt seniorenrat Esslingen und gilt als der Ideengeber zu den Bewegungstreffs. Er versucht schon seit April 2010 schwer erreichbare Zielgruppen für Bewegungsaktivitäten zu gewinnen. Denn gerade für älteren Generationen ist die Sturzprophylaxe enorm wichtig.

Vernetzung auf Kreis- und kommunaler Ebene

Der Prototyp der Bewegungstreffs im Landkreis Heilbronn wurde Anfang 2015 in der Stadt Eppingen aufgesetzt. Deren Oberbürgermeister Klaus Holaschke entpuppte sich als idealer Kooperationspartner für Viktoria Schmidgall und Claudia Kärcher-Schädel. Denn: Holaschke ist sowohl Mitglied in der Kreis-Gesundheitskonferenz als auch Vorsitzender im Bürgermeistersprengel – beides zusammen wirkte wie ein Katalysator und sorgte für die schnelle Verbreitung der Bewegungstreffs im Landkreis. Die Organisatorinnen aus dem Gesundheitsamt nahmen zudem mit der Altenhilfe, den Senioren- und Integrationsbeauftragten sowie dem Bildungsbüffet der Kirchen Kontakt auf und sprachen sich für eine möglichst breite Vernetzung aus – auf Kreis- wie auch auf kommunaler Ebene.

Bei den meisten Bewegungstreffs im Landkreis Heilbronn hat die Kommune organisatorisch den Hut auf und vielerorts sind die Sportvereine eingebunden, wie etwa in Bad Wimpfen oder Eberstadt. Schließlich verfügen sie oft über qualifizierte und erfahrene Übungsleiter. Auch Marco Bentner vom TGV Abstatt war gerne bereit, sich um Übungsleiter für den neuen Bewegungstreff zu kümmern. Bentner ist überzeugt, dass das erfolgreiche Mitwirken beim The-



Viktoria Schmidgall (stehend) und Claudia Kärcher-Schädel vom Gesundheitsamt waren maßgeblich bei der Einrichtung der Bewegungstreffs im Landkreis Heilbronn beteiligt.

ma Bewegungstreff zu einem positiven Image des Vereins beiträgt. Das ist mindestens so wertvoll, wie wenn der eine oder Treff-Teilnehmer noch den Weg in den Sportverein findet.

Einige Kursleiter haben eine Übungsleiter-Lizenz

In Neckarsulm hat die Stadtverwaltung die Organisation der Bewegungstreffs an den Bürgertreff übertragen. Er wird vom Deutschen Roten Kreuz Heilbronn getragen – dessen Landesverband übrigens mit dem WLSB in der Ausbildung von Übungsleitern für den „Sport mit Älteren“ kooperiert – und betreibt schon seit 20 Jahren mit sehr breit gestreuten Angeboten Seniorenarbeit.

Dazu zählen die inzwischen insgesamt vier Bewegungstreffs in Neckarsulm und den Stadtteilen Amorbach, Neuberg und Obereisesheim, die ebenfalls mit Sportvereinen verbunden sind. Denn zum jeweiligen Leistungsteam gehören einige engagierte Damen und Herren, die über Übungsleiter-Lizenzen verfügen oder an WLSB-Schulungen teilgenommen haben. Sie alle wissen: Sportliche Betätigung ist in jedem Alter, speziell aber für Senioren ein Gewinn – und damit auch für die gesamte Gemeinde.

Peter Klotz

Fortbildung „Sportverein und Kommune – Bewegungstreffs im Freien“

Im Seminar erhalten die Teilnehmer Anregungen für Bewegungsangebote im Freien, allgemeine Informationen (z.B. Welche Aspekte sind bei der Planung zu beachten?) und Tipps für die Umsetzung und Vernetzung.

Termin:
Samstag, 24. Juni 2017, 9 bis 17 Uhr

Ort:
Landessportschule Ruit

Teilnahmegebühr:
30 Euro

Anmeldung:
www.wlsb.de/aus-fortbildung,
Rubrik „Sport mit Älteren“