

Fitness mit Schirm und in Regenjacke

BAD WIMPFEN Projekt „Parksport und Bewegungstreff“ bei nassem Wetter auf dem Gelände des Alten Friedhofs gestartet

Von unserer Redakteurin
Sara Furtwängler

Und jetzt alle hoch mit dem Schirm und dann wieder runter mit dem Schirm“, ruft Ingrid Herbst vom Turnverein Bad Wimpfen einer Gruppe unter den Kastanien im Alten Friedhof zu. Es ist das erste Mal, dass die lizenzierte Übungsleiterin „Parksport und Bewegungstreff“ in Bad Wimpfen veranstaltet. Und weil es einer der Grundsätze des Konzepts ist, dass der Parksport bei jedem Wetter stattfindet, wurde auch am Montagvormittag zur Auftaktveranstaltung keine Ausnahme gemacht. Unter Dauerregen integriert Ingrid Herbst die Regenschirme der rund 20 Teilnehmer einfach in die Bewegungseinheiten. „Ich hatte Bedenken, dass ich zu alt bin“, erklärt Rudolf Müller, der extra aus seinem Seniorenheim in Neckarsulm nach Bad Wimpfen gekommen ist. „Ich bin 82 Jahre jung und möchte mich noch ein bisschen betätigen.“ In leichter Windjacke und Schieber-



Dem Dauerregen trotzten rund 20 Teilnehmer der ersten Stunde des Projekts „Parksport und Bewegungstreff“ im Alten Friedhof in Bad Wimpfen. Fotos: Sara Furtwängler

„Ich bin 82 Jahre jung und möchte mich noch ein bisschen betätigen.“

Rudolf Müller

mütze stützt sich der Senior auf seinen inzwischen zusammengeklappten Regenschirm. Erleichtert stellt er fest: „Die Übungen waren leicht, die kann ich noch machen.“

Exportschlager Das Projekt „Parksport und Bewegungstreff“ wird vom Landesgesundheitsamt unterstützt. Ursprünglich sei es in Esslingen entstanden und dort so gut angekommen, dass beschlossen wurde, das Angebot für Ältere auch in andere Regionen zu exportieren, erklärt Viktoria Schmidgall vom Gesundheitsamt des Landkreises Heilbronn. Der Landkreis Heilbronn sei als Pilotregion auserkoren worden. Einige Städte und Gemeinden bieten das Programm inzwischen an (siehe Hintergrund). „Es ist eine tolle Sache, und es ist kostenfrei“, erklärt Schmidgall. So gehe es nicht nur um die Bewegung und die Ge-



Kurzerhand wurde der Regenschirm mit in die Bewegungseinheiten integriert. Das neue wöchentliche Angebot steht unter dem Motto „gesund und aktiv älter werden“.

sundheit der Senioren, sondern der soziale Aspekt spiele mindestens eine genauso große Rolle. „Es wird danach auch mal gemeinsam noch ein Kaffee getrunken. Es ist einfach ein Anlass raus zu gehen und etwas zu unternehmen“, erklärt die junge Frau. Aus Berichten vom Eppinger Bürgermeister Klaus Holaschke wisse sie, dass das Konzept dort tatsächlich auch Menschen anspreche, die der Bürgermeister sonst

nirgends auf Veranstaltungen im Ort treffe. Sie erklärt: „Es geht auch darum, Menschen ein Angebot zu bieten, die sich die Mitgliedschaft in einem Verein nicht leisten können.“

Ehrenamt In Bad Wimpfen übernimmt der Turnverein das Angebot. Ingrid Herbst, ihr Mann Karl-Heinz Herbst, Anselm Honigberger und Gerhard Fröhlich teilen sich die Leitung. Gefördert und unterstützt



Ingrid Herbst leitet mit drei anderen Turnvereinsmitgliedern das Programm.

wird das Projekt neben dem Landesgesundheitsamt auch vom Württembergischen Landessportbund und dem Sportkreis Heilbronn.

Alle sind ehrenamtlich mit dabei. „Weil uns das Spaß macht“, erklärt Ingrid Herbst. „Wir hatten uns beim Turnverein in Wimpfen sowieso schon mit dem Thema demografischer Wandel beschäftigt“, erklärt Karl-Heinz Herbst. Auch andere seniorenengerechte Programme seien

Angebot in Region

Bisher gibt es **Bewegungstreffs** in Eppingen (donnerstags 10 Uhr auf den „Bahnhofswiesen“), Eberstadt (montags 15 Uhr auf dem Pausenhof der Grundschule), Untergruppenbach (mittwochs 10 Uhr auf dem Rathausvorplatz), Unterheiriet (montags 10.30 Uhr „Neue Mitte Heinriet“), Bad Wimpfen (dienstags 10.30 Uhr im Park „Alter Friedhof“). Weitere Treffs sind in Planung. Zum Beispiel werden in Kürze in Neckarsulm Bewegungstreffs eröffnet. Ober- und Unterreisheim sind in Planung. fur

geplant. Ab sofort gebe es zum Beispiel die neue Gruppe „Sport mit dem Rollator“. Der Parksport findet ab kommendem Dienstag, 16. Juni immer dienstags um 10.30 Uhr auf dem Gelände des Alten Friedhofs statt. Benötigt werden keine Geräte alle Übungen finden im Stehen statt. Bürgermeister Claus Brechter freut sich über das neue Angebot das „gut in die aktuelle Arbeit des Bürgerforums Generationen“ passt.