

# Bewegung am Schänzle

- Hilfsverein mit Großprojekt im Schlussspurt
- Elf Geräte sollen Freude an der Fitness wecken

VON CLAUDIA RINDT

**Konstanz** – Der Altenhilfeverein legt sich in die Schlusskurve für ein Großprojekt: Er will in Zusammenarbeit mit der Stadt Konstanz am Schänzle entlang des Wegs zwischen Europahaus und Grillstelle einen Bewegungsparcours für Alt und Jung errichten. Elf Geräte, die spielerisch zum Training verlocken, sind entlang der Strecke geplant. Die ersten 30 000 Euro für das 47 000-Euro-Projekt hat der Altenhilfeverein schon. Mit Aktionen am Freitag und Samstag auf dem Wochenmarkt startet er Spendenaktionen, um die restlichen Gelder für den Kauf der Geräte zusammen zu bekommen. Den Einbau wolle die Stadt Konstanz übernehmen, sagt Luise Mitsch, Vorsitzende des Altenhilfevereins. Dies sei für Herbst geplant.

Wer wissen will, wie der Gerätetypus aussieht, der ans Schänzle kommt, der kann am Freitag zwischen 10 und 12 auf dem Wochenmarkt am Stephansplatz vorbeischaun oder am Samstag, auch zwischen 10 und 12 Uhr, am Wochenmarkt in Petershausen. Denn der Altenhilfeverein stellt dort eines der Geräte vor, und bittet gleichzeitig um Spenden.

Der neue Pfad will zum Kurztraining einladen. Es gibt Geräte, mit denen sich Hände, Arme und Beine massieren lassen, andere, die das Gleichgewicht, die Ausdauer oder die Koordination stärken und wieder andere, die zur Lockerung der Muskeln beitragen. Jeder Jugendliche oder Erwachsene soll intuitiv in der Lage sein, sie zu bedienen. Auch mit Straßenkleidern sind die Bewegungen zu bewältigen, das verspricht zumindest der Hersteller. Beim Ausschauen der Geräte unterstützen Sportwissenschaftler der Uni Konstanz den Altenhilfeverein.

„Bewegung ist ein kostenloses Medikament“, sagt Luise Mitsch. Viele Menschen könnten Problemen im Alter durch Fitness im Alltag vorbeugen. Als Heimfürsprecherin habe sie auch erlebt, wie viel die alten Menschen in den Heimen sitzen und wie wenig sie sich bewegen. Um dies ein wenig zu ändern, finanziert der Verein etwa Bewegungstunden mit Sportwissenschaftlern in Heimen, weiter hat er zwei 3000-Schrit-



Am Schänzle will der Altenhilfeverein mit der Stadt einen Bewegungs-Park aufbauen. Vorsitzende Luise Mitsch zeigt eines der geplanten Geräte. BILD: CLAUDIA RINDT

te-Pfade von Heimen im Paradies in den Palmenhaus-Park und ans Schänzle gelegt, er hat den Ausbau von Gärten für Demenzzranke gefördert und den Kauf zweier Tandem-Räder.

Der neue Fitnessparcours soll alle ansprechen, die beweglicher werden wollen. Jahrelang standen fürs kostenfreies Training im Freien nur der Trimm-Dich-Pfad im Loretowald und der 2012 eröffnete Mehrgenerationen-Platz im Berechengebiet bereit. Nun kommt mehr in Gang: Auf der Thermalwiese am Horn sollen sieben neue Geräte entstehen, ebenfalls am Horn entstehen noch diesen Sommer eine Fläche mit Balanceseilen (Slacklines) und Klettermöglichkeiten. Und an der Gemeinschaftsschule in der Pestalozzistraße ist eine Trainings- und Fitness-Anlage für Jüngere geplant.

## Trimmen im Freien

### ➤ Bestehende Fitnessparks:

Trimm-Dich-Pfad im Loretowald, Mehrgenerationen-Park im Berchengebiet

### ➤ Geplante öffentliche Fitnessparks:

Slackline und Kletterpark am Hörnle, Bewegungsparcours am Hörnle, Fitness-Park für Jugendliche an der Gemeinschaftsschule in der Pestalozzi-Straße

➤ Spenden: Wer den Altenhilfeverein bei seinen Bemühungen für einen Bewegungsparcours am Schänzle unterstützen will, der kann aufs Konto der Sparkasse Konstanz spenden: IBAN: DE65 6905 0001 0000 7937 78, BIC: SOLADES1KNZ