

Bewegung als Therapie

Wir helfen mit: Der Altenhilfeverein will mehrere Generationen in Bewegung bringen. Er sammelt für den Aufbau eines neuen Fitnessparks am künftigen Schwaketenbad

VON CLAUDIA RINDT

Konstanz – Jung und Alt trainieren gemeinsam, an Geräten, die sich unabhängig von der körperlichen Verfassung nutzen lassen. Das ist in Konstanz keine Vision, sondern Realität. Der Altenhilfeverein hat mit einem neuartigen Bewegungsparcours am Schänzle schon eine öffentliche Trainingsstrecke geschaffen, die jeder kostenfrei nutzen kann. Ein ähnlicher Gerätepark soll nun am künftigen Schwaketenbad entstehen. Der Altenhilfeverein hat begonnen, für dieses neue Vorhaben Spenden zu sammeln. Die Kosten liegen bei rund 45 000 Euro. Wie am Schänzle sollen am künftigen Schwaketenbad stabile Geräte stehen, die für das generationenübergreifende Training entwickelt wurden. Bei der Detailauswahl holt sich der Altenhilfeverein Unterstützung bei den Sportwissenschaften der Universität Konstanz.

Luise Mitsch, die Vorsitzende des Altenhilfevereins, sieht in Bewegungsangeboten eine große Chance, Altersgebrechen und Demenz vorzubeugen. „Bewegung ist Therapie, Bewegung ist Leben, Bewegung ist ein kostenloses Medikament.“ Schon seit Jahren setzt sie sich mit ihrem Verein dafür ein, dass auch Heimbewohner wieder Spaß an Bewegung gewinnen. Angefangen hatte es mit zwei 3000-Schritte-Pfaden, die der Altenhilfeverein durchs Paradies legte. Startpunkte waren jeweils Pflegeheime – und eine Zwischenstation der Park mit der heutigen Fitnessstrecke. Mithilfe von Spendengeldern hat der Altenhilfeverein zudem für Pflegeheime Zweisitzer-Räder angeschafft. Auf diesen ist es möglich, dass Pflegebedürftige gemeinsam mit einem Fahrer am Steuer in die Pedale treten. Die Räder sind kippsicher und nur vom Fahrer zu steuern.

Die Bewegungsangebote des Altenhilfevereins sollten immer auch dazu dienen, älteren Menschen neue Kontakte zu ermöglichen. Auch der Bewe-



Fit bleiben auch im Alter: Luise Mitsch vom Altenhilfeverein sammelt Spenden für einen neuen, generationenübergreifenden Bewegungspark. Er soll am künftigen Schwaketenbad stehen und dem am Schänzle (im Bild) ähneln. ARCHIVBILD: CLAUDIA RINDT

gungsparcours, wie er am Schänzle schon steht, und fürs künftige Schwaketenbad geplant ist, soll Generationen zusammenführen, sagt Mitsch: „Man kommt an die frische Luft und man kann Leute auch aus anderen Altersklassen treffen.“

Auf die Idee, am künftigen Badneubau einen zweiten Parcours zu planen, habe sie Volker Lerch vom Stadtseniorenrat gebracht, sagt Luise Mitsch. Der Vorschlag habe sie sofort überzeugt. Die Geräte sind variabel nutzbar für jeden Fitnessgrad. Am Schänzle stehen drei Geräte, an denen auch Rollstuhlfahrer trainieren können.

So kann man spenden

Der SÜDKURIER stellt im Advent Organisationen vor, die für ihr mildtätiges Wirken für Menschen in Konstanz, Allensbach und Reichenau Gelder benötigen. Wer den Altenhilfeverein mit seinem Vorhaben, einen neuen Bewegungspark zu bauen, unterstützen will, kann spenden:
Altenhilfeverein Konstanz,
IBAN: DE65 6905 0001 0000 7937 78
Stichwort: Südkurier