

**Stadt Konstanz**

**Pressebüro**

Mandy Krüger

Tel. 07531/900-612

Fax 07531/900-242

mandy.krueger@konstanz.de

www.konstanz.de

30.11.2018



---

## **Pressemitteilung**

### **Eine Spende für mehr Bewegung im Alter**

**Der Konstanzer Altenhilfeverein e.V. hat 5.000 Euro von der Sparda-Bank Baden-Württemberg für den Bau eines Bewegungsparcours für alle Generationen erhalten.**

„Wie heißt es so schön: Wer Sport treibt, altert gesünder“, sagt Luise Mitsch, Vorsitzende des Konstanzer Altenhilfevereins. „Um unsere Angebote weiter anbieten und ausbauen zu können, sind wir auf solche Spenden angewiesen.“ Was mit dem Geld passieren soll, weiß Luise Mitsch schon ganz genau: Es fließt in den Bau eines neuen Bewegungsparcours, der Jung und Alt animieren soll, sich fit zu halten. „Es ist unser Ziel, Menschen in Bewegung zu bringen. Als Stadt sind wir dabei aber auf die Unterstützung unserer Vereine und lokalen Partner angewiesen. Darum freuen wir uns besonders über die Spende an den Altenhilfeverein, der sich schon lange mit großem Engagement für eben dieses Ziel einsetzt“, so Patrick Glatt, Leiter der Abteilung Sport des Amtes für Bildung und Sport.

Auch wer erst im höheren Alter anfängt regelmäßig Sport zu treiben, tut sich und seinem Wohlbefinden etwas Gutes und steigert seine Lebensqualität. Das weiß auch Matthias Küffner, Leiter der Sparda-Filiale in Konstanz und Überbringer des Spendenschecks: „Ich halte Bewegung im Alltag für enorm wichtig – egal ob bei jungen oder älteren Menschen. Toll, wenn es Einrichtungen gibt, die gerade ältere Menschen an die Hand nehmen und dabei unterstützen!“

„Bewegung ist ein kostenloses Medikament“, lautet Luise Mitschs Motto und das lebt sie selbst auch vor: Regelmäßig trainiert sie morgens an den Geräten am Schänzle. Diesen Bewegungsparcours hat ebenfalls bereits der Altenhilfeverein ermöglicht. Neun Geräte befinden sich am Schänzle; eines wurde vor dem Margarete Blarer Seniorenzentrum aufgebaut, um

Sporttreibende vom bereits existierenden 3.000-Schritte-Pfad zum Parcours zu leiten. Die Geräte richten sich vor allem an Senioren, aber eignen sich genauso für alle anderen Altersgruppen und sind auch für Menschen im Rollstuhl oder mit Rollator konzipiert. Damit die Geräte auch richtig genutzt werden, gibt es dreimal in der Woche ein betreutes Training mit Sportstudenten. Eine eigens eingerichtete Seniorengruppe trainiert immer montags von 10-11 Uhr. Bei schlechtem Wetter trifft sich die Gruppe im Gemeinschaftsraum des Seniorenzentrums „Im Paradies“ (Gartenstraße 62).

### **Über den Altenhilfeverein e.V. Konstanz**

Der Altenhilfeverein arbeitet gemeinnützig und bietet älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern Hilfe im Alltag. Er unterstützt zum Beispiel im Haushalt, kommt als Begleitung mit zum Arzt und schafft Bewegungsmöglichkeiten. Mehr Informationen über das Engagement des Vereins gibt es unter [www.altenhilfe-konstanz.de](http://www.altenhilfe-konstanz.de).

**Bild:** Matthias Küffner, Leiter der Sparda-Filiale in Konstanz, übergibt den Spendenscheck an Luise Mitsch, Vorsitzende des Altenhilfevereins. In Kooperation mit Stadt, hier Vertreten durch Patrick Glatt (r), entstand bereits der Parcours am Schänzle.