

Ein Trainingsplatz für Senioren

Der Altenhilfeverein nimmt den Bewegungsparcours am Schänzle in Betrieb. Sportstudenten unterstützen das Projekt.



Luise Mitsch probiert die Schulter-Rückenstation des neuen Bewegungsparcours am Schänzle aus. Sportdozent Dietmar Luchtenberg, die Studierenden Levin Schollenbruch, Jana Lorenz und Raphael Rappmann sowie OB Uli Burchardt (von links) freuen sich über die Trainingsmöglichkeiten für Senioren. | Bild: Nikolaj Schutzbach

„Bewegung ist Leben, Therapie – und zugleich ein kostenloses Medikament“, sagte Luise Mitsch bei der Eröffnung eines neuen Bewegungsparcours' auf dem östlichen Teil des Schänzleareals. „Das ist ein Park mit Leuchtturmqualität in der Region geworden“, erklärte die Vorsitzende des Altenhilfevereins. Oberbürgermeister Uli Burchardt, der als Schirmherr die Geräte der Öffentlichkeit übergab, bezeichnete Konstanz als Sportstadt. Die Finanzierung der neun Geräte beim Europahaus übernimmt der Altenhilfeverein. Ein zehntes Übungsgerät steht beim Margarte-Blarer-Haus und bindet so den Parcours in das Programm „3000 Schritte für die Gesundheit“ ein.

Studierende der Sportwissenschaften hatten am Konzept mitgewirkt. Sie begleiten auch Senioren bei Trainingsprogrammen.

Die Fitnessgeräte sollen zusammengenommen ein komplettes Ganzkörpertraining gewährleisten, erläuterte der Student Levin Schollenbruch. „Das Spannendste war, aus der Fülle der angebotenen Geräte auszuwählen.“

„Eine wunderbare Sache“, schwärmte Seniorin Lore Zimmermann. „Ich finde alle Geräte toll.“ Und: „Ich stelle gerade fest, was ich wieder lernen kann“, sagte sie nach dem Ausprobieren. „Der Bewegungsparcours muntert mich auf“, erzählte Maria Lorenz. „Wenn ich wieder fit bin, werde ich mir Geräte zum Üben aussuchen.“ Rosemarie Sztemberg bilanzierte nach ihrem Durchgang: „Ein Gerät ist gut für meine Hüfte, ein anderes für meine Knie.“ Es sei „eine tolle Einrichtung, die ich jeden Tag nutzen werde, an dem es nicht regnet“.

„Wir tun nicht zu viel für den Sport“, sagte Burchardt. „Es ist richtig und wichtig, dass wir darin investieren.“ Bewegung solle etwas für alle Generationen sein. Die Stadt wolle auch die Frage beantworten, wie Bewegung funktionieren kann, wenn der Aktionsradius eines Menschen kleiner werde.

Spendenkonto: 6000 Euro fehlen dem Altenhilfeverein noch, um das Projekt mit einer schwarzen Null abzuschließen.

Die IBAN lautet: DE65 6905 0001 0000 7937 78