Bogenschießen war eines der Angebote für die Senioren im Haus am Harbigweg. Bei der Rückengymnastik des TSV Pfaffengrund gab es Nachhilfe im richtigen Bücken. Fotos: Kaz

Beim Zähneputzen auf die Zehenspitzen

Bei einem Informations- und Mitmachtag für Senioren gab es jede Menge Tipps zum Thema „Bewegung"

Von Karin Katzenberger-Ruf

Heidelberg. Seinen letzten „Flitzebogen" hat sich Karl-Heinz Krestyn als kleiner Bub gebastelt. Nun ist er 66 Jahre alt, Rentner und trifft auch mit professionellem Gerät ins Schwarze. „In Bewegung lebenslang" lautete das Motto bei einem Informations- und Mitmachtag für Senioren im Haus am Harbigweg, an dem sich auch der Bogensportclub (BSC) Heidelberg beteiligte.

„Ich gehe gern mit dem Liederkranz Rohrbach wandern, fahre auch oft Rad", berichtet Krestyn über seine sportlichen Aktivitäten, die seinen Worten nach allerdings noch ausbaufähig seien. Auch Gudrun Schwöbel, die Leiterin des Seniorenzentrums Ziegelhausen, will wissen, wie das mit dem Bogenschießen funktioniert – und ob das etwas für ihre Klientel wäre. „Da braucht man doch ganz schön Kraft im Arm", stellt sie fest, nachdem sie es ausprobiert hat. Nun will sie sich noch die anderen Stationen anschauen.

Mit Rückentraining ist der Turnverein Pfaffengrund vertreten. Gabriele Treiber, die seit etwa 20 Jahren solche Kurse leitet, demonstriert, wie man sich knochen- und gelenkschonend bückt. Die 76-jährige Brigitte Hüholt aus Kirchheim macht derweil wie viele andere den Selbsttest zu Arm- und Beinkraft, Hüft- und Schulterbeweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit. Bei dem Test, der in den USA entwickelt wurde, geht es an einer Station nur um „Aufstehen, setzen" innerhalb einer halben Minute, an einer anderen muss bei einer Gehbewegung im Stand das Knie bis zum rechten Winkel gehoben werden. Damit hat die Seniorin, die nach einem Sturz eine Schulterprothese hat, offenbar keine Probleme. Sie hält sich schließlich durch Schwimmen fit und ist Mitglied der Gymnastikgruppe im Seniorenzentrum Kirchheim, die sich beim Aktionstag mit einem „Stabtanz" präsentiert.

Viele Angebote von Sportvereinen

In den elf Seniorenzentren der Stadt und in den Sportvereinen gibt es viele sportliche Mitmachangebote für Ältere. Das städtische Amt für Soziales und Senioren brachte die Veranstaltung mit dem Sportkreis und dem Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang" auf den Weg, zu dem auch die Akademie für Ältere, der Rhein-Neckar-Kreis, das Rote Kreuz, das Bethanienkrankenhaus und das Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg gehören. Projektleiter Dr. Christoph Rott eröffnete die Veranstaltung mit einem Vortrag und übernahm die Moderation.

Zu seinen Gästen gehörte der Sportwissenschaftler Dr. Michael Schwenk, der ein paar Tricks verriet, wie sich kleine Fitnessübungen in den Alltag einbauen lassen: etwa beim Zähneputzen auf den Zehenspitzen stehen oder Haushaltsgegenstände und Lebensmittel, die häufiger gebraucht werden, im Schrank oder auf dem Regal ganz oben platzieren, sodass man sich nach ihnen strecken muss. Auch im „Seiltänzerschritt" (also einen Fuß direkt vor den anderen gesetzt) kleinere Strecken zu bewältigen – ist eine Übung, die auf Dauer Wirkung zeigt. Oder wie wäre es damit, die Fernbedienung neben den Fernseher zu legen anstatt neben den Sessel? Mehrmaliges Aufstehen an einem langen Abend könnte die Folge sein. Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren ist noch so ein kleiner Trick, um Kraft, Ausdauer und Balance zu verbessern und so Stürze zu verhindern.

LESERBRIEFE

Altenpflegeheim in Ziegelhausen

Allerletzte Möglichkeit

Ich verstehe die Welt nicht mehr. Fassungslos muss ich feststellen, dass es Einwände gegen das geplante Pflegeheim auf dem Gasthaus Adler-Gelände gibt. Dabei warten die Bürger auf so eine Einrichtung schon viele Jahre. Endlich steht nun das Areal zur Verfügung. Endlich kann es losgehen. Einstimmig befürwortet vom Bezirksbeirat. Mitten im Stadtteil, zentral gelegen und direkt am Neckar. Schöner und besser könnte es nicht sein. Die Bewohner können in ihrer Umgebung leben. Es kommen Mitarbeiter und Besucher des Hauses, die die Geschäfte und Restaurants aufsuchen werden. Unser Ortskern wird dadurch belebt sein. So sehe ich die Zukunft.

Und nun wieder dieser Widerstand, bei dem es um die Größe und die Parkplätze geht. Ausgerechnet Eigentümer mit den größten Anwesen, mit Mehrfamilienhäusern in der Straße, sprechen hier von gestörtem Ortsbild und monieren die Dimensionen, die für so eine Einrichtung erforderlich sein wird, um eine qualitative Versorgung zu sichern. Ich kann es nur wiederholen: Es ist die letzte Gelegenheit für Ziegelhausen. Sollte aufgrund der Einwände der Betreiber dieser Einrichtung davon Abstand nehmen müssen, würde dies das endgültige Aus bedeuten.

Elvira Walter, Heidelberg

Ungenutzter Fahrradständer für 120 000 Euro

Warum kein Parkplatz?

Es ist ja schön, dass man immer mehr für Fahrradfahrer tut, aber – so frage ich mich – wo bleiben ältere und gehbehinderte Mitmenschen oder auch Pendler, die z. B. mit dem Auto zur Haltestelle Wieblingen-Mitte gefahren sind, dort den Wagen abgestellt haben und mit der OEG weiterfuhren. Ich habe ja immer die Hoffnung gehabt, dass der Schotterplatz hergerichtet wird und ordentliche Parkplätze für Autos entstehen. Jetzt wurde ich aber eines Besseren belehrt: Es wird ein „Wohnhaus mit Kiosk und Cafe".

Noma Stengele, Heidelberg