

# Die Enten geben den Takt vor

Ein halbes Jahr nach ihrer Einführung haben sich die offenen Bewegungstreffs des Stadtseniorenrates etabliert.



Zwanglose Runde in freier Natur: Die offenen Bewegungstreffs des Stadtseniorenrates haben sich etabliert. Selbst im Winter kommen regelmäßig bis zu 20 Teilnehmer zur halbstündigen Gymnastikrunde. Foto: Gerhard Walser

EMMENDINGEN. Es braucht keine teure Mitgliedschaft im Fitness-Studio um die guten Vorsätze für mehr Bewegung im neuen Jahr in die Praxis umzusetzen: Zweimal pro Woche bieten die offenen Bewegungstreffs von Stadtseniorenrat, Caritas und Arbeiterwohlfahrt die Möglichkeit, sich umsonst und im Freien körperlich fit zu halten. Das vor einem halben Jahr eingeführte Angebot für Menschen jeden Alters wird rege genutzt. "Emmendingen bewegt sich" soll nun auch auf die Stadtteile ausgeweitet werden, sobald sich zusätzliche Übungsleiter finden.

An diesem grauen und feuchten Donnerstagmorgen ist es nur der ganz harte Kern, der den Pavillon im Stadtgarten zur Morgengymnastik in freier Natur ansteuert: "Die Älteren bleiben zuhause, wenn es kalt ist und schneit, aber oft sind wir um die 20 Teilnehmer", sagt Übungsleiterin Sigrid Klapper. Ausgefallen ist der wöchentliche Termin bei vielen Teilnehmern noch nie. Katharina Leonhardt aus der Unterstadt kommt regelmäßig, selbst bei Regen oder Schnee. Der Pavillon bietet Schutz. Heute können die Übungen unter den stattlichen Bäumen an einer Wegkreuzung stattfinden. "Ich verbinde das mit

einem Morgenspaziergang und hinterher gibt's einen gemütlichen Plausch im Café", sagt die 72-Jährige.

Aufmerksam folgt sie den Anweisungen der Übungsleiterin, spreizt Arme und Beine, öffnet und schließt die Fäuste und lässt den Kopf im Nacken kreisen: "Federn, federn und dann wieder hoch", gibt Bärbel Burger das Kommando vor. Die Übungsleiterin hatte von dem Angebot in der Zeitung gelesen, es selbst ausprobiert und für gut befunden. "Ich bin da so reingeschlittert und dabeigeblichen", sagt sie. Nach einem Lehrgang leitet sie nun aushilfsweise selbst das Bewegungsprogramm, das aus rund 30 leicht anzuwendenden Übungen besteht. Es braucht dafür weder teure Sportkleidung noch Kondition. Mitmachen kann beim Training jeder, der Spaß daran hat.

So stehen sie in normaler Alltagskleidung mit Jacke und Handschuhen auf dem Platz. Die schnatternden Enten nebenan am Ufer des Teichs geben scheinbar den Takt vor. Lockerungsübungen folgen auf Anspannung der Muskulatur. Die Hüften kreisen, die Oberkörper neigen sich zur Seite, die Füße werden gestreckt und geschüttelt. "Es wird fast jeder Muskel bewegt", lacht Paul Stein. Er ist an diesem Vormittag Hahn im Korb unter lauter Frauen und findet das "ganz angenehm". Die Atmosphäre ist locker und entspannt. Immer mal wieder wird ein Scherz gemacht. Als es bei der Knie-Übung bei einer Teilnehmerin hörbar knackt, meint ihr Gegenüber: "Wir sind ja auch in einem knackigen Alter."

Befreit und schön locker fühlt sich die Runde am Ende der halbstündigen Trainingseinheit – "und die Füße sind so schön warm", sagt Katharina Leonhardt. Danach verabreden sich einige der Teilnehmer noch zum Kaffeetrinken. Denn auch der soziale Kontakt wird geschätzt. "Das Angebot kommt an", so das Fazit von Sigrid Klapper. Es soll nun auch auf die Stadtteile ausgeweitet werden. Voraussetzung dafür ist, dass sich weitere "Bewegungsbegleiter" finden. Ein eintägiger Kurs für Interessenten findet kommenden Monat statt