

# Spaziergänge, Sport und Gespräche

„Treffpunkt Bewegung“ für ältere Menschen

**KASSEL.** Runter vom Sofa und raus an die frische Luft, verbunden mit Bewegung und Geselligkeit: Das ist „Treffpunkt Bewegung“, ein Pilotprojekt der Stadt und Uni Kassel sowie der Landesapothekerkammer, das kürzlich an der Sophien-Apotheke in Oberzwehren vorgestellt wurde.

Die Möglichkeit, Sport, Gespräche und Kontakte zu kombinieren und damit den eigenen Stadtteil zum besten Zuhause zu machen, sieht Bürgermeisterin Ilona Friedrich in dem Angebot. Das wurde von TASK, einem Zusammenschluss des Sportamts und der Universität Kassel entwickelt. Es ist speziell als niederschwelliges Angebot für die älteren Menschen gedacht, die nicht aktiv Sport treiben, aber trotzdem etwas Bewegung und Geselligkeit anstreben. Drei Apotheken in Kassel sind Startpunkte für die wöchentlich stattfindenden Spaziergänge mit Bewegungsübungen. Die Apotheker wurden

mit ins Boot geholt, weil sie als Vertrauenspersonen für die Menschen gelten, die angesprochen werden sollen.

Jeweils zwei speziell ausgebildete Übungsleiter, zum Teil von den ansässigen Sportvereinen, leiten die Veranstaltungen. Beim Schlendern durch den Stadtteil können die Teilnehmer Übungen absolvieren, die zum Beispiel zur Sturzprävention oder zur Lockerung der Muskulatur dienen. Christiane Lingelbach findet die Möglichkeit, in Gesellschaft Sport zu machen, toll. Beim ersten Treffen war sie deshalb mit einigen anderen Oberzwehernern dabei.

## Ausgebildete Übungsleiter

Treffpunkt Bewegung gibt es einmal wöchentlich für jeweils eine Stunde: dienstags jeweils 10 Uhr, Treffpunkt: Apotheke am Wolfsanger, Wolfsangerstraße 100, Luisenapotheke, Teichstraße 33 und mittwochs ab 10 Uhr ab der Sophien-Apotheke, Altenbauernaer Straße 113. (phe)



Wollen älteren Menschen gesellige Spaziergänge mit Bewegungsübungen ermöglichen: Ilka Schillbach-Schwarz und Konrad Schwarz (beide Sophien-Apotheke), Dr. Andrea Fröhlich (Sportamt), Bürgermeisterin Ilona Friedrich und Eberhard Fedon (TSV 91 Oberzwehren).

Foto: Susanne Schulleri