

Sportlich unterwegs in netter Runde

Projekt „Bewegte Apotheke“ wächst weiter / Als fünfter Stadtteil kommt im Juni Mühlburg dazu

BNN – Die 82 Jahre alte Dame, die im Wohnstift Rüppurr lebt, hat durch ihre Apothekerin von dem Angebot „Bewegte Apotheke“ erfahren. „Die hat mir ein Faltblatt mit den Terminen in die Hand gedrückt und gesagt, ich solle das mal ausprobieren, das wäre bestimmt was für mich“, erzählt die rüstige Seniorin. Da sie schon immer gerne gelaufen sei, musste sie nicht lange über den Vorschlag nachdenken. Ein Spaziergang mit kleinen sportlichen Übungen, in netter Gesellschaft – warum eigentlich nicht? „Natürlich hatte ich Sorge, dass ich da mit meinem Rollator fehl am Platz bin, aber in der Apotheke hat man mir versichert, das sei kein Problem“, so die 82-jährige Helga.

Neun Frauen und ein „Quotenmann“ nahmen teil an der Premierenveranstaltung der „Bewegten Apotheke“ in Rüppurr. Was sich in den Stadtteilen Durlach und Aue schon seit Jahren bewährt, ist nun unter den Fittichen des Vereins Post Südstadt Karlsruhe (PSK) auch im Süden der Fächerstadt erfolgreich angefallen. Immer donnerstags von 10 bis 11 Uhr treffen sich ältere Menschen dort vor der Südsterne-Apotheke, Am Rüppurrer Schloss 5, um mit Übungsleitern des PSK auf einen Spaziergang zu gehen. Während des Ausflugs werden immer wieder kleine Übungen zur Stärkung der Balance, der Kraft oder der Ausdauer ausgeführt – jeder so, wie er kann. Das Lauftempo wird den langsamsten Teilnehmern angepasst.

Alena Abbott, Studentin der Sportwissenschaften am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) und Übungsleiterin beim PSK, führt mit Nicole Lampert, die eine Ausbildung beim PSK absolviert, durch die Stunde. Viele Teilnehmer kommen aus dem Wohnstift oder



*KLEINE ÜBUNGEN zur Stärkung von Balance, Kraft oder Ausdauer macht die Sportstudentin Alena Abbott (Dritte von links) den Teilnehmern der „Bewegten Apotheke“ vor, die sich neuerdings auch in Rüppurr treffen.
Foto: INI/Schwitalla*

der Nachbarschaft, andere kommen aus der Südstadt und Wolfartsweier. Ein 66-Jähriger war schon in Durlach und Ettlingen dabei. Nach einer Herzoperation will er sich wieder mehr betätigen. „Aber eben nicht mehr im Sportverein“, sagt er. „Ich habe viele Jahre Fußball gespielt, aber solche Dinge sind jetzt nicht mehr drin.“ Nach seiner Pensionierung

habe er gemerkt, dass er träger wurde und viel mehr zu Hause blieb. „Aber gerade als Rentner muss man doch auf sich achten, sich bewegen und die Disziplin haben, das regelmäßig zu tun“, sagt er. „Schließlich habe ich zwei reizende Enkelkinder, da muss man fit bleiben.“

Die „Bewegte Apotheke“ gibt es inzwischen in den Stadtteilen Durlach, Aue,

Rüppurr, in der Innenstadt und ab Juni auch in Mühlburg. Die Teilnahme ist kostenlos, der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Es bedarf keiner Anmeldung. Wer will, kommt einfach in bequemer Kleidung und läuft mit. Informationen gibt es im Internet unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de/ Aktuelles.