



Fit im Alter: Heidrun Reich (Erste von links) leitet eine Seniorengymnastik-Gruppe in der Friedenskirche.

Foto: Fritsch

## »Man wächst mit der Zeit zusammen«

Gesundheit | DRK-Ortsverein Nagold/Wildberg bietet Seniorengymnastik und aktivierende Hausbesuche an

Wer an das Deutsche Rote Kreuz denkt, verbindet dies meist mit dem Rettungsdienst, dem Blutspendedienst oder dem Sanitätsdienst bei Veranstaltungen. Doch das Angebot des DRK-Ortsvereins Nagold/Wildberg ist weitaus vielfältiger.

■ Von Selim Gezener

**Nagold.** Ein Donnerstag in der Friedenskirche beim Stadtpark Kleb. Heidrun Reich vom DRK und sieben Kursteilnehmerinnen treiben Gymnastik am frühen Morgen. Sie werfen sich gegenseitig Softbälle zu, um sich so für den Alltag fit zu halten.

»Die Gymnastik trainiert Gelenkigkeit, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Koordination«, sagt Übungsleiterin Heidrun Reich vom Vorstand für den sozialen Bereich des DRK-Ortsvereins Nagold/Wildberg. Die Gymnastikübungen, anhand derer gezielt Alltagsbewegungen geschult werden, sind speziell für ältere Menschen konzipiert. An den Gymnastik-Angeboten können alle teilnehmen, die mindestens 55 Jahre

alt sind. Jede Gruppe trifft sich einmal die Woche.

Doch für die Teilnehmer geht es nicht nur darum, sich für den Alltag fit zu halten – »darum geht es natürlich schon auch«, sagt Heidrun Reich. Es sei aber auch wichtig, »dass man Leute trifft, mit denen man gerne zusammen ist.« Der soziale Aspekt spiele bei den wöchentlichen Übungsstunden daher eine ganz wesentliche Rolle: »Man wächst mit der Zeit zusammen.«

**»Manchmal geht man aber auch einfach nur Eis essen«**

Um das gemeinschaftliche Miteinander zu fördern, unternehmen die Gymnastik-Gruppen auch immer wieder Ausflüge, einen im Sommer und einen gegen Jahresende. Diese Ausflüge können schon mal etwas spektakulärer sein: Kutschfahrten, Stocherkahnfahrten oder Schlossbesuche, zum Beispiel. Wie ein Ausflug gestaltet wird, liegt zum einen an den Übungsleitern, zum anderen aber auch an den Teilnehmern, die sich gemeinsam ein Ausflugsziel einfallen lassen. »Manchmal geht man aber auch einfach

nur Eis essen«, wirft Reich ein.

In den Stadtgebieten von Nagold und Wildberg, für die der DRK-Ortsverein Nagold/Wildberg zuständig ist, werden derzeit knapp 200 Senioren in 13 Seniorengymnastik-Gruppen, einer Yoga-Gruppe und einer Tanz-Gruppe betreut. Das Angebot in den Stadtzentren von Nagold und Wildberg ist zwar groß. »Aber auch die Ortsteile von Nagold und Wildberg sind gut vertreten«, bemerkt Heidrun Reich. So gibt es in Wildberg zum Beispiel neben Angeboten in der Kernstadt auch Angebote in Effringen, Gültlingen und Sulz am Eck. Im Stadtgebiet von Nagold locken derzeit auch außerhalb des Stadtzentrums Angebote in Hochdorf, Iselshausen und Pfrondorf. Derzeit werden knapp 200 Senioren vom DRK-Ortsverein Nagold/Wildberg betreut.

Das Training findet in der Regel in zentraler Ortslage statt, meist in Turn- oder Gemeindehallen. »Für uns ist es wichtig, dass unsere Angebote auch zu Fuß gut erreichbar sind«, sagt Reich, die selbst als Übungsleiterin zweier Seniorengymnastik-Gruppen ehrenamtlich tätig ist. Wie alle anderen Übungsleiterinnen

erhält auch Reich lediglich eine Aufwandsentschädigung für ihr ehrenamtliches Engagement.

Auch andere Ortsvereine des Kreisverbands Calw wie der Ortsverein Altensteig, die Bereitschaft Haiterbach-Egenhausen oder der Ortsverein Rohrdorf-Ebhausen haben in ihren jeweiligen Zuständigkeitsgebieten ähnliche Angebote für Senioren.

**»Zutiefst zufriedenstellend und sinnstiftend«**

»Unser zweites großes Standbein sind die aktivierenden Hausbesuche«, sagt Reich. Dabei geht es darum, hochaltrige, allein zu Hause lebende Menschen einmal in der Woche für etwa 60 Minuten zu besuchen und sie körperlich zu aktivieren. Mit gezielten Bewegungsübungen soll die Lebensqualität der Senioren aufrecht erhalten bleiben.

Bei den Hausbesuchen haben die Ehrenamtlichen in der Regel eine große Tasche dabei, in der Hanteln, große Reifen, Thera-Bänder und Bälle stecken, die für die Aktivierungsübungen gebraucht werden. Bei laufender Musik werden zum Beispiel Dehn-

und Streckübungen gemacht, aber auch Sitztänze.

Wie bei der Seniorengymnastik geht es aber auch bei den aktivierenden Hausbesuchen nicht nur um den Sport. Es kommt zu Gesprächen. »Dabei entsteht eine zwischenmenschliche Beziehung. Allerdings sind das keine seelsorgerischen Gespräche, sondern eher anregende Gespräche«, erläutert Heidrun Reich. Als »zutiefst zufriedenstellend und sinnstiftend« empfindet sie die Hausbesuche. »Und auch die Senioren sind sehr dankbar«.

### INFO

### Kontakt

Wer Interesse an den Senioren-Angeboten des DRK-Ortsvereins Nagold/Wildberg hat, kann sich telefonisch entweder bei Heidrun Reich, 07452/816089 oder bei Sabine Wiegand, 07051/7009140 melden.

Sie erreichen den Autor unter

selim.gezener  
@schwarzwaelder-bote.de



### ■ Nagold

■ **Bürgerzentrum Nagold:** EUTB 8.30 bis 17 Uhr, Kinderbüro 9 bis 12 Uhr, Urschelstiftung 14 bis 17 Uhr, VAMV/ASM/Tauschring 14 bis 17 Uhr.

■ **Das DRK** bietet dienstags von 9 bis 10 Uhr Seniorengymnastik in der Friedenskirche, Freudenstädter Straße, an. Infos unter Telefon 07452/61747, Karin Kölpin.

■ **Beim Seniorentreff Mohren** ist heute, Dienstag, ab 15 Uhr offener Treff und gemütliche Handarbeit mit Traude Finckenbeiner.

■ **Der ehemalige Frauenchor des Liederkranses Nagold** trifft sich heute, Dienstag, 10. März, um 15 Uhr im Gasthaus Schiff zu einem gemütlichen Beisammensein.

■ **Die A.S.M. aktive Selbsthilfegruppe »Miteinander«** für Behinderte und Nichtbehinderte e.V., lädt zur großen Kaffeekontaktunde am heutigen Dienstag, 10. März, von 15 bis 18 Uhr in die Räume der A.S.M., Uferstraße 42 in Nagold ein.

■ **Die Kindersportschule des VfL Nagold** hat heute Training für Kinder ab 3,5 Jahre von 15.15 bis 16 Uhr (Fabian Vogt) – Kurs 4, für Eltern-Kind ab 2 Jahre von 16 bis 16.45 Uhr (Fabian Vogt) – Kurs 5 und für Eltern-Kind ab 2 Jahre von 16.45 bis 17.30 Uhr (Fabian Vogt) – Kurs 6, jeweils in der Hohenbergerhalle.

■ **Die Badmintonabteilung des VfL Nagold** trainiert heute, Dienstag, in der Stadthalle in Nagold. Ab 19 Uhr ist Training für Jugendliche und Erwachsene.

■ **Die Tischtennisabteilung des VfL Nagold** trainiert heute in der Lemberghalle. Von 18 bis 20 Uhr ist Training für Schüler und Jugendliche, ab 20 Uhr für Hobbyspieler und Aktive.

■ **Eine kostenlose Rechtsberatung von Haus & Grund Nagold e.V.** findet heute, Dienstag, für seine Mitglieder von 18 bis 20 Uhr in den Räumen der Anwaltskanzlei Rau & Kollegen, Marktstraße 18 (Sparkasse) in Nagold statt.

■ **Die Stadtkapelle Nagold** probt regelmäßig dienstags im Musiksaal der Lembergschule. Das Jugendorchester von 18.30 bis 19.15 Uhr und das Große Orchester von 19.30 bis 21.30 Uhr. Die Leitung hat Michael Kraus. Besucher und Interessierte sind willkommen.

■ **Ein Schnuppertraining** bei Billardverein Nagold findet heute, Dienstag, von 19.30 bis 21.30 Uhr im Vereinslokal K 22, Leonhardtstraße 21-23 in Nagold statt.

■ **Die VfL-Frauengymnastik** unter der Leitung von Reinhard Gascho, beginnt heute