



Sinnvolle Einrichtungen: Die Besucher aus Lauda zeigten sich bei ihrem Rundgang vom ersten Fitnessplatz für Senioren im Main-Tauber-Kreis sowie dem großen Wintergarten im Haus Heimberg in Tauberbischofsheim sichtlich angetan.

FOTO: HERBERT BICKEL

Idee aus China beeindruckt Senioren

Neuer Fitnessplatz im Haus Heimberg

LAUDA/TAUBERBISCHOFSSHEIM (bix) Der gut frequentierte Anziehungspunkt beeindruckte sichtlich: Mit einer neuen Attraktion wartet seit einiger Zeit das Haus Heimberg in Tauberbischofsheim auf – dem ersten Fitnessplatz für Senioren im Main-Tauber-Kreis sowie einem großen Wintergarten. Mitglieder des CDU-Ortsverbandes Lauda informierten sich nun vor Ort.

Wie Verwaltungsdirektor Bernhard Moll, der Leiter des Pflegedienstes, Manfred Wiesler, und Heimleiter Michael Kappus den interessierten Gästen bei einem Rundgang erklärten, habe sich das in Lauda ansässige Architekturbüro Schattmann bereits ab 2004 intensiv mit den Planungen für eine Erweiterung und den Umbau befasst. Nachdem ein entsprechender Durchbruch geschaffen war, entstand ein neuer, 90 Quadratmeter großer Gemeinschaftsraum. Hier herrsche jederzeit angenehmes Klima, gewährleistet durch den kompletten Sonnenschutz und eine entsprechende Anlage.

„Durch einen Ausgang gelangt man dann direkt auf den Fitnessplatz“, führten die Verantwortlichen weiter aus. Sie wiesen darauf hin, dass man in diesem Umfeld im Zuge der Maßnahmen ein besonderes Areal angelegt habe – gedacht für ge-

meinsame Übungen an eigens dafür konstruierten Geräten. Dieses Bewegungsangebot richte sich an Senioren in jedem Alter und gleiche damit auch eventuelle Defizite aus, zumal zahlreiche Untersuchungen der vergangenen Jahre erbracht hätten, dass sportliche Aktivitäten, richtig betrieben, auch in der höheren Lebensphase äußerst sinnvoll und empfehlenswert seien.

„Regelmäßiger Sport verbessert nicht nur die Chancen auf eine anhaltende Gesundheit, sondern viele Krankheiten treten bei permanenter Bewegung auch erst gar nicht auf“, unterstrichen die Begleiter. Weiterer Vorteil sei, dass man damit der Vereinsamung im Alter entgegenwirke. Ein an den individuellen Fähigkeiten orientiertes Programm aktiviere das Gehirn und beeinflusse die Psyche positiv. Architekt Helmut Schattmann hat entsprechende Erfahrungen aus China. Dort sei es alltäglich, dass sich Senioren in großen öffentlichen Anlagen regelmäßig bei Sport und Bewegungsspielen treffen und sich fit und leistungsfähig halten.

Die Teilnehmer probierten dann in der Kreisstadt noch viele Geräte selbst aus und bescheinigten dem Haus Heimberg schließlich: „Dieser Fitnessplatz ist auf jeden Fall eine sinnvolle Einrichtung.“