

Regelmäßig auf dem Fitnessparcours

BEWEGUNG Senioren können auf dem Miag-Gelände in Ober-Ramstadt unter professioneller Anleitung trainieren



Der Bewegungsparcours in Ober-Ramstadt soll zum wöchentlichen Treffpunkt für Senioren werden. Hier ist Annegret Bitter beim „Wellenlaufen“ zu sehen

FOTO: ANDRÉ HIRTZ

OBER-RAMSTADT. Der Bewegungsparcours in Ober-Ramstadts Miag-Park soll zum wöchentlichen Treffpunkt für Ältere werden. Zwanzig Männer und Frauen probieren auf Einladung des Seniorenbeirats die Geräte schon mal aus.

„Am Ergometer wird die Schulterpartie locker“, erklärt Trainerin Pia Pape von der SKG das Gerät. Ausprobieren will das jeder der zwanzig älteren Anwesenden, sieht die Übung doch ganz leicht aus. „Da kriegen wir Muckis“, sagt ein Mann und dreht die Handkurbeln schnell vorwärts und rückwärts. Auch wenn sie angeblich „ganz leicht“ eingestellt sind, befürchtet eine Frau schon jetzt den Muskelkater am nächsten Tag.

Während in Ober-Ramstadts Miag-Park am Wasserlauf Klein-

kinder planschen, Riesenschaukel und Kletterzirkus von Jugendlichen belagert sind, versammeln sich ältere Männer und Frauen auf Einladung des Seniorenbeirats am Bewegungsparcours. Vor einem Monat ist der Grünzug mit Spielgeräten für Groß und Klein eröffnet worden, und sobald auch nur einige Sonnenstrahlen wie an diesem Nachmittag durch die Wolken dringen, ist seitdem mächtig viel los.

Seniorenbeirat lädt zum Kennenlern-Treffen

Der Seniorenbeirat hat einen Tisch mit Bananen- und Melonenstückchen, Maiswaffeln, Dinkel-Hafer-Kekschen, Saft- und Wasserflaschen aufgebaut – Gesundes für zwischendurch beim ersten Treffen zum Kennenlernen der fünf Fitnessstationen.

„Regelmäßige Bewegung beugt Krankheiten vor“, wirbt die Seniorenbeauftragte Katrin Mohn zu eifriger Nutzung. „Am Sonntag bin ich schon mal hier drübergelaufen, aber da war keiner da“, sagt eine Frau.

Mit regelmäßigen Treffen montags um 16 Uhr soll sich das ändern. Pia Pape wird dann anwesend sein und Hilfestellung geben. Auch jetzt geht die junge Frau von Station zu Station und erteilt Ratschläge. „Normale Schrittgröße“, empfiehlt sie beim „Wellenlaufen“. Dann geht das wirklich ganz leicht. Was Christa Hillich begeistert: „Das wird mein Gerät“, ruft sie in die Runde. Doch ganz ohne ist das wohl doch nicht. „Ich merk’s am Bauch“, stellt Lieselotte Schlicker fest. Beim „Dehnen“ für Rücken, Nacken, Hüfte, Arme und Schultern müssen die Älteren

erst mal anstehen, weil gerade Kinder auf den Leitern klettern. Denn wer denkt, dass die Geräte nicht auch der Jugend Spaß machen, irrt: Sie sind durchaus für Jung und Alt.

„Wenn Kraft nachlässt, geht der Po runter“

Am „Armzug“ steht die Anstrengung den Benutzern ins Gesicht geschrieben. „Man merkt, wenn die Kraft nachlässt – dann geht der Po runter“, sagt Pia Pape lachend. Jetzt wäre erst mal Ausruhen gut. Aber es gibt nur eine Hochbank zwischen den Geräten. „Hier fehlen noch ein paar Bänke und ein Tisch, um Sachen abzulegen“, lautet die allgemeine Feststellung.

Auch mit der Pedalostrecke ist nicht jeder zufrieden: „Da fehlt das zweite Geländer, damit man

das Gleichgewicht besser halten kann.“ Pia Pape stimmt zu: „Sonst greift man leicht mit der freien Hand rüber und verdreht sich.“

Spaß gemacht hat es auf jeden Fall, doch ganz alleine traut sich noch nicht jeder an die Geräte, obwohl die Anleitung zur Nutzung auf Tafeln gleich daneben steht. Manche wollen deshalb – und auch weil’s gemeinsam lustiger ist – künftig montags um 16 Uhr wiederkommen, wenn Pia Pape von der SKG wieder Hilfestellung gibt. Beginn ist am Montag (2.).

Wer dazustoßen möchte, sollte sich bei Sonja Wellnitz unter 06154 51640 melden. Auch die TV-Vorsitzende Helga Reinisch kann sich vorstellen, dass der Turnverein solche Gruppentreffen anbietet: Kontakt unter 0178 4552257.

ipp