

## Großes Interesse an „3000 Schritten“

Das Gesundheitsprojekt von DRK und Eintracht findet immer dienstags statt.

Von Karsten Mentasti

**Braunschweig.** Zur Nachahmung empfohlen! Das Projekt „3000 Schritte für die Gesundheit – Ein Spaziergang rund um den Wasserturm“ wurde jetzt im Beisein von rund 100 potenziellen Teilnehmern offiziell eröffnet. „Ich bin überwältigt“, bemerkte Regina Wollgramm, Leiterin der DRK-Begegnungsstätte am Wasserturm, aufgrund der Resonanz von Besuchern im fortgeschrittenen Alter, die bei dem ersten Spaziergang im Stadtteil Östliches Ringgebiet dabei sein wollten.

Worum geht es bei dem Projekt? Geführte Spaziergänge finden ab sofort immer dienstags statt. Treffpunkt ist um 10 Uhr die DRK-Begegnungsstätte in der Hochstraße 13. „Wer mitmachen möchte, kommt einfach hin“, sagte Simone Hübner-Weber, Übungsleiterin bei Eintracht Braunschweig. Sie wird künftig die Spaziergänge, die etwa eine Stunde dauern und für Rollatorfahrer geeignet sind, leiten.

Zwischendurch werden immer wieder Pausen eingelegt, so dass Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivierung eingeschoben werden können – leichte Sportübungen und Denksportaufgaben. „Jeder kann teilnehmen und in Gemeinschaft mit viel Spaß neue Erfahrungen machen“, sagt Projektleiterin Tina Pfitzner, die für den Niedersächsischen Turnerbund (NTB) und das Rote Kreuz tätig ist. Zielgruppe sind



„Es geht bei dem Projekt nicht um Leistungssport, sondern um gesunde Bewegung.“

**Wolfgang Krake**, Vizepräsident vom BTSV Eintracht, dem Partner des DRK beim Projekt „3000 Schritte“.

insbesondere ältere Menschen, die schon länger nicht mehr sportlich aktiv waren oder in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Durch das Gesundheitsprojekt soll ihnen geholfen werden, körperliche Fitness und geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Die Spaziergänge werden ergänzt durch Informationen zu den einzelnen Stationen, die Stadtteilheimatpfleger Wolfgang Horn mit ausgesucht hat. Zu dem Projekt gibt es auch eine Broschüre, die in der Hochstraße 13 ausliegt.

Kooperationspartner des DRK sind Eintracht und der NTB. Dass die Teilnahme kostenlos ist, ist den Braunschweiger Lions Clubs Dankwarderode und Altewiek zu verdanken, denen DRK-Präsidiumsvorsitzender Christos Pantazis ausdrücklich dankte.

Eintracht-Braunschweig-Vizepräsident Wolfgang Krake sagte: „Es geht bei diesem Projekt nicht um Leistungssport, sondern um gesunde Bewegung.“ Gleichzeitig hofft er auf eine Initiative, solch ein Angebot auch im Heimatstadtteil des Sportvereins, der Nordstadt, aufzubauen.