



Presse-Information des DRK-Kreisverbands BS-SZ

„3000 Schritte für die Gesundheit“

**Öffentliche Auftaktveranstaltung eines Pilotprojekts am, 10. August, 15 Uhr,
in der DRK-Begegnungsstätte Am Wasserturm, Hochstraße 13**

Braunschweig. Die Idee ist einfach und gut, die Umsetzung ganz neu: Ab Mitte August werden im östlichen Ringgebiet unter dem Motto „3000 Schritte für die Gesundheit – Ein Spaziergang rund um den Wasserturm“ wöchentlich geführte Spaziergänge für Senioren angeboten. Als Stationen im Stadtteil werden in einer begleitenden Broschüre 24 verschiedene Ziele vorgeschlagen. Die jeweilige Bedeutung dieser Orte wird in kurzen, leicht lesbaren Texten erläutert. So sind für Teilnehmer immer wieder neue, interessante Wegeführungen mit anderen Zielen möglich.

Während der geführten Spaziergänge, die wöchentlich jeweils dienstags um 10 Uhr an der DRK-Begegnungsstätte Am Wasserturm, Hochstraße 13, beginnen, werden qualifizierte Übungsleiterinnen des BTSV Eintracht Braunschweig Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivierung anregen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

„Bewegungsmangel ist einer der größten Risikofaktoren im Alter“, betont Tina Pfitzner, Referentin für Gesundheitsförderung sowie im Niedersächsischen Turner-Bund (NTB) Landesturnwartin der Älteren. Regelmäßige, leichte Bewegung – zum Beispiel täglich 3000 Schritte gehen – haben dagegen „einen rundum positiven Einfluss auf die Gesundheit“, so Pfitzner weiter. „3000 Schritte für die Gesundheit“ bietet insbesondere älteren Menschen, die schon länger nicht mehr sportlich aktiv waren oder in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, die Möglichkeit, körperliche Fitness und geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu fördern und zu erhalten.

„Jeder kann mitmachen und in Gemeinschaft mit viel Spaß neue Erfahrungen machen“, sagt Regina Wollgramm, Leiterin der Begegnungsstätte des Roten Kreuzes (DRK).

Der offizielle Startschuss zum neuen Projekt „3000 Schritte für die Gesundheit“ fällt am kommenden Mittwoch, 10. August, um 15 Uhr in der DRK-Begegnungsstätte Am Wasserturm. Dort wird das niedersächsische Pilotprojekt von Vertretern des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) und vom BTSV Eintracht Braunschweig erläutert. Anschließend finden die ersten geführten Spaziergänge durch das östliche Ringgebiet statt.

Routenpunkte im Stadtteil sind unter anderem der Max-Osterloh-Platz, die Apotheke „Am Steintor“, die ehemalige Molkerei, der Garten des DRK-Seniorenheims Steinbrecherstraße mit seinen beiden dort dauerhaft nutzbaren Fitnessgeräten für ältere Menschen – und natürlich der Wasserturm am Giersberg, das weithin sichtbare Wahrzeichen des Stadtteils.



Das Projekt wurde initiiert vom Niedersächsischen Turner-Bund. Umgesetzt wurde es in Braunschweig vom DRK-Kreisverband Braunschweig-Salzgitter und dem BTSV Eintracht von 1895. Dank der großzügigen Unterstützung des Lions-Club Dankwarderode ist die Teilnahme an den Spaziergängen kostenlos.

Die Umsetzung des Projekts wurde durch Fördermittel der Aktion „Das große Stricken“ ermöglicht, für das in Deutschland seit 2011 gemeinsam der Smoothie-Hersteller innocent und das Deutsche Rote Kreuz verantwortlich zeichnen. Damit wird Geld für Aktionen zugunsten sozialer Projekte für ältere Menschen gesammelt. Das Projekt „3000 Schritte für die Gesundheit“ wurde 2015 als besonders förderungswürdig ausgewählt.

Braunschweigs Oberbürgermeister Ulrich Markurth ist begeistert von der Spaziergang-Idee, zumal städtische Initiativen zu aktivem und gesundem Älterwerden durch dieses Projekt bereichert werden: „Bewegung ist Gesundheitsprävention im besten Sinne des Wortes“, sagt Markurth in seinem Grußwort in der Broschüre und wünscht dem Projekt „viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem östlichen Ringgebiet, aber auch aus den benachbarten Quartieren“ sowie Nachahmer in anderen Stadtteilen.

Der Bezirksrat des Stadtteils Östliches Ringgebiet wurde während der Vorbereitungszeit auf dem Laufenden gehalten. Bezirksbürgermeister Uwe Jordan und seine Bezirksratskollegen unterstützen die „3000 Schritte“. Jordan erklärt: „Wir werden die Umsetzung dieses wunderbaren Angebots für ältere Menschen in der Praxis beobachten und bei Bedarf politische Hilfestellung geben.“ ■



(Foto siehe Anlage)

Mit oder ohne Rollator: Durch geführte Spaziergänge unter dem Motto „3000 Schritte für die Gesundheit“ werden insbesondere ältere Bürger zu regelmäßiger, leichter Bewegung in der Gemeinschaft animiert. Das steigert Beweglichkeit und Geselligkeit, dient nicht zuletzt der Sturzprophylaxe – um steigert ganz nebenbei die Lebensfreude. Geführte Spaziergänge werden ab 16. August regelmäßig dienstags von 10 Uhr an angeboten. Foto: Wollgramm/DRK BS-SZ