

SPORT

Serie!

FOLGE 14



SPORT IM PARK – ZEHN PARTNERVEREINE UNTERSTÜTZEN

Ungezwungen und unverbindlich

Beim Judo den Gegner durch die Luft wirbeln, beim Qi Gong den Alltagsdampf ablassen, beim Tischtennis Ball und Gegner scheuchen – oder doch lieber bei Aerobic Muskeln und Gelenke wieder in Form bringen? Wer die Wahl hat, hat eben doch die Qual. Zumindest wenn – so wie beim Sport im Park extrem erfolgreich praktiziert – gleich zehn verschiedene, kostenfrei nutzbare Sport-Schnupperangebote auf Bewegungsbegeisterte jedweden Alters warten.

Im dritten Jahr in Folge verwandelt die aus dem Gütersloher Seniorenbeirat, Stadtsportverband, Kreissportbund sowie den Fachbereichen Familie, Soziales, Kultur und Sport der Stadt Gütersloh bestehende Arbeitsgemeinschaft „Siba“ (Sport im besten Alter) den Mohns-Park in diesem Sommer in eine große Freiluft-Arena. Dank tatkräftiger Unterstützung von gleich zehn Sportvereinen aus dem gesamten Stadtgebiet sollen Menschen jedweder Couleur unter dem Motto „Raus aus der Stube – Rein ins Grüne – Bewegungsspaß im Grünen“ ungezwungen, unverbindlich, mit viel Spaß und Freude mit für sie bis dato unbekanntem Bewegungsformen in Kontakt gebracht werden. Nachdem im Jahr 2016 insgesamt 540 Teilnehmer zu den Terminen kamen, stand bei den Verantwortlichen in diesem Winter das Telefon nicht still. Stellvertretend für das vielköpfige Organisationsteam stellte Margret Eberl (58) vom Kreisportbund fest „Viele konnten es kaum abwarten, dass es 2017 wieder los geht“.

Die Vorfreude hielt bis zum tatsächlichen Start: Als sich an einem Mittwochnachmittag im Anschluss an eine kleine Eröffnungsfeier endlich die Startflagge senkte, scharrten 70 Teilnehmer bereits mit den Hufen. Ehe er die zwischen 40 und 80 Lebensjahre jungen Sportlerinnen und Sportler in spe (der Querschnitt liegt zwischen 40 und 50




Das macht Spaß: Fitness an der frischen Luft.

Jahren) auf die von erfahrenen Übungsleitern betreuten Angebote Qi Gong, Seniorentanz, Nordic-Walking, Boule, Fitness, Wasserretten, Schach, Tischtennis, Judo und Aerobic verteilen konnte, unterstrich Bürgermeister Henning Schulz das Faustpfand des niederschweligen Angebotes: „Das Konzept von Sport im Park hat mich vom ersten Augenblick an überzeugt.“ Obwohl zu seinem eigenen Leidwesen in die Zuschauerrolle gedrängt, sprach der Chef der Stadtverwaltung allen aus dem Herzen: „Sport ist in jedem Alter wichtig. Jeder, der keinen Sport macht, weiß, dass ihm was fehlt“.

Mit diesen Worten schlug der Bürgermeister immerhin einen verbalen Salto zu einer ganzen Reihe renommierter Bewegungsforscher. Die Experten erklären Bewegung in seinen vielfältigsten Formen zu nicht mehr und nicht weniger als dem „Medikament des 21. Jahrhunderts“. Nach zahlreichen Studien stelle Sport einen der bedeutendsten Faktoren für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter dar.

Um Anfängern und Fortgeschrittenen das gleiche Einstiegslevel zu bieten, macht sich „Sport im Park“ die Erfahrung und das Know-how von gleich zehn Partnervereinen zunutze. Mit dem TuS Friedrichsdorf, dem Gütersloher TV, der DJK Gütersloh, dem Kneipp-Verein, dem Gütersloher Schachverein, der DJK Avenwedde, dem Bundesverband Seniorentanz, dem TV Isselhorst, dem SV Spexard sowie Dorothea Eversmeyer stehen beim „Bewegungsspaß im Grünen“ Übungsleiter von arrivierten Vereinen als buchstäbliche Vorturner und kompetente Anleiter zur Verfügung.

Im Sinne der Nachhaltigkeit werden so Kontakte von den Protagonisten zu den Sportanbietern aufgebaut sowie Hemmschwellen überwunden. Margret Eberl: „In erster Linie ist es eine Einladung an alle, die sich sonst niemals bei einem Sportverein anmelden würden. Natürlich sollen die Leu-

HIERZU GIBT ES WEITERE FOTOS. WIE ES GEHT SEITE 17.



Ob Gymnastik, Boule oder Seniorentanz: Sport im Park schweißt zusammen und hält fit bis ins hohe Alter. Fotos: Jens Dönhöller

te aber auch Tuchfühlung mit den Vereinen aufnehmen. Wenn jemand seinen persönlichen Bewegungsfavoriten gefunden hat und überdies den entsprechenden Übungsleiter bereits persönlich kennt, erleichtert das den Einstieg in Sinne der Regelmäßigkeit un-gemein.“

Während die Sportreferentin beim Kreisportbund dies sagt, tobt um sie herum das bunte, brillante Sportgeschehen. Oben auf der Balustrade erläutert Helmut Muth vom TV Isselhorst im Judo-Einführungskurs die Grundregeln zur Selbstverteidigung. Einen Steinwurf davon entfernt scheucht seine Vereinskollegin Sabine Mühlberg am Rand der großen Wiese die Freiwilligen im Aerobic. In Sichtweite geht es rund 50 Meter weiter beim von Dorothea Eversmeyer geleiteten Qi Gong um sanfte Entschleunigung vom Alltag. Die Zusammenstellung der Sportarten ist durchaus mit Augenmaß geschehen. In der Liste der „besten Sportarten zur Sturz-Prävention im Alter“ liegen Tanzen und Qi Gong ganz oben.

Stolz sind mit Fug und Recht die Initiatoren auch auf die Gruppe, die im Schatten der Bäume oberhalb der Treppen die Kugeln fliegen lässt. Animiert von den ersten Zarten Wurfversuchen 2015 haben sich mittlerweile zwei Boule-Gruppen gebildet, die auch an langen Winterabenden regelmäßig gemein-

sam aktiv sind. Besser lässt sich die Grundidee des gemeinsamen Sporttreibens in der idyllischen Atmosphäre des Parks an der Yorkstraße nicht darstellen.

Dazu Vjollca Memaj von der Stadt Gütersloh: „Die Veranstaltung ist in drei Jahren noch nicht zu Ende entwickelt“. An kreativen Ideen scheint es dem vielköpfigen Organisationsteam nicht zu mangeln. Erste Vorschläge reichen von der Kooperation mit weiteren Partnern bis zur Ausweitung des Angebotes. Margret Eberl: „Warum sollen wir keine 20, dann jedoch wechselnde Sportarten anbieten?“. Die Sprecherin weiter: „Neue Sportarten müssen zwangsläufig kommen. Wir brauchen immer ein paar Klassiker, probieren aber auch immer etwas Neues aus“. Bei entsprechender Darbietung funktionieren „fast jede Sportart auch in jedem Alter“.

Als große Vision schwebt den Initiatoren das Beispiel Stuttgart vor Augen. In der „Sport-im-besten-Alter“-Gründerstadt sei Dank großzügiger Unterstützung der Stadt „aus einer Offerte für Ältere ein generationsübergreifendes Angebot geworden, bei dem sich Jung und Alt gemeinsam bewegen“, so Margret Eberl. Um dahin zu kommen, muss vermutlich auch die finanzielle Basis breiter positioniert werden. Bislang wird „Sport im Park“ von der Bürgerstiftung Gütersloh sowie dem Landessportbund NRW im Rahmen des

Projektes „Beweg Ältere werden“ gefördert. Nach den Sommerferien will sich das Orga-Team zusammensetzen, um die Karten neu zu mischen. „Es gibt kein Denkverbot. Wir sind in viele Richtungen offen“, unterstreicht Margret Eberl das Credo der Gruppe. Vorerst heißt es jedoch: Ab an die Geräte. Wo bei selbstredend innerhalb der auf 60 Minuten beschränkten Angebotsdauer ein Hereinschnuppern in mehrere Sportarten möglich ist. Margret Eberl: „Es geht um Kommen und Mitmachen. Wenn die Leute nach 60 Minuten mit guter Laune und einem Lächeln auf den Lippen nach Hause gehen, haben wir alles richtig gemacht“.



Jens Dönhöller, Fotograf und Journalist, stellt für das GT-INFO in dieser Serie Gütersloher Sportvereine vor.