



Spaß an der Bewegung: Beim Auftakt von »Sport im Park« mussten die Enten ihre Wiese teilen. »Bewegung zählt zu den stärksten Res-

sourcen für die Gesundheit – in jedem Lebensalter«, sagt die stellvertretende Bürgermeisterin Monika Paskarbies.

Da schauen sogar die Enten zu

Ältere Menschen verwandeln Mohns Park in große Freiluft-Sportarena

Gütersloh (WB). Normalerweise ist die Wiese im Mohns Park der Sonnenbade- und Entspannungsort einer Entenfamilie. Jetzt mussten die Wasservögel ihr idyllisches Refugium allerdings teilen.

Im vierten Jahr in Folge verwandelt Arbeitsgemeinschaft »Siba« (Sport im besten Alter) den Park in eine große Freiluft-Sportarena. Mit der Unterstützung von neun Sportvereinen aus dem Stadtgebiet sowie zwei freien Übungsleiterinnen möchte die aus dem Gütersloher Seniorenbeirat, Stadt-sportverband, Kreissportbund sowie den Fachbereichen Familie, Soziales, Kultur und Sport der Stadt Gütersloh bestehende

Arbeitsgemeinschaft Menschen in jedem Lebensalter dazu bewegen, unter dem Motto »Raus aus der Stube - Rein ins Grüne - Bewegungsspaß im Grünen« gezwungen, unverbindlich, mit viel Spaß und Freude die Lust am Sport neu zu entdecken, oder sie mit für sie bis dato unbekanntem Bewegungsformen in Kontakt zu bringen.

Für dieses Jahr hatten die Organisatoren die kostenfrei nutzbaren Sport-Schnupperangebote für Bewegungsbegeisterte mit alten und neuen Angeboten frisch gemixt. In die Reihe der guten alten »Sport im Park«-Bekanntem wie Tanzen, Boule, Tischtennis und Schach, kamen zum Beispiel Tri-LoChi und »Walking Fußball« (erlaubt ist maximal schnelles Gehen) dazu.

Im Rahmen der kleinen Eröffnung unterstrich die stellvertretende Bürgermeisterin Monika Paskarbies die Idee dieses Angebotes: »Draußen sein, sich an der frischen Luft bewegen, Sonne tanken und ein Stück Natur genießen. Kombiniert mit Bewegung ist das ein sommerfrischer Gesundheitscocktail, den man bei Sport im Park genießen kann«. Bewegung zähle »zu den stärksten Ressourcen für die Gesundheit - in jedem Lebensalter«, so Paskarbies.

Anschließend hieß es: Ab auf die Wiese. Wobei innerhalb der 60 Minuten ein Hereinschnuppern in mehrere Sportarten ausdrücklich erwünscht war. Am Ende kam es dann genau so, wie es sich die Organisatoren gewünscht hatten. Margret Eberl vom Kreissportbund: »Es geht um das 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.« Genau so kam es. Und außer bei Gewitter und Starkregen finden die Angebote bei jedem Wetter statt.

Weitere Informationen gibt es bei Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh unter Tel. 05241/851446 oder per E-Mail an Margret.Eberl@gt-net.de.

DIE NÄCHSTEN TERMINE

Samstag, 14. Juli, 11 bis 12.15 Uhr;
Mittwoch, 18. Juli, 17 bis 18.15 Uhr;
Samstag, 21. Juli, 11 bis 12.15 Uhr;
Mittwoch, 25. Juli, 17 bis 18.15 Uhr;
Samstag, 28. Juli, 11 bis 12.15 Uhr;
Mittwoch, 1. August, 17 bis 18.15 Uhr;
Samstag, 4. August, 11 bis 12.15 Uhr.

Bewegung unter tierischer Beobachtung

Auftakt: Der Mohns-Park wird für das Angebot Sport im Park zur größten Freiluft-Breitensportarena Güterslohs – die weiteren Termine

■ **Gütersloh** (nw). Normalerweise ist die Wiese im Mohns-Park der Sonnenbade- und Entspannungsort einer Entenfamilie. Vor wenigen Tagen mussten die Wasservögel ihr idyllisches Refugium allerdings teilen. Im vierten 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 eine große Freiluft-Sportarena.

Mit der Unterstützung von neun Sportvereinen aus dem gesamten Stadtgebiet sowie zwei freien Übungsleiterinnen sollen Menschen in jedem Lebensalter unter dem Motto „Raus aus der Stube – Rein ins Grüne – Bewegungsspaß im Grünen“ ungezwungen, unverbindlich, mit viel Spaß und Freude die Lust am Sport neu entdecken, oder mit für sie bis dato unbekanntem Bewegungsformen in Kontakt gebracht werden, wie es in einer Mitteilung der Stadtverwaltung heißt.

Für dieses Jahr hatten die Organisatoren die kostenfrei nutzbaren Sport-Schnupperangebote für Bewegungsbegeisterte mit alten und neuen Angeboten gemixt. In die Reihe der „Sport im Park“-Klassiker wie Tanzen, Boule, Tischtennis und Schach, kamen zum Beispiel „TriLoChi“ und Walking-Fußball (erlaubt ist ma-

ximal schnelles Gehen) dazu.

Bei der Eröffnung unterstrich die stellvertretende Bürgermeisterin Monika Paskarbies die Idee dieses Angebotes: „Draußen sein, sich an der frischen Luft bewegen, Sonne tanken und ein Stück Natur genießen. Kombiniert mit Bewegung ist das ein sommerfrischer Gesundheitscocktail, den man bei Sport im Park genießen kann“. Bewegung zähle „zu den stärksten Ressourcen für die Gesundheit – in jedem Lebensalter“, sagte Paskarbies.

»Kommen und Mitmachen«

Anschließend hieß es: Ab auf die Wiese. Wobei innerhalb der 60 Minuten ein Hereinschnuppern in mehrere Sportarten ausdrücklich erwünscht war. Am Ende kam es dann so, wie es sich die Organisatoren ge-

wünscht hatten. Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh: „Es geht um das 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“. Genau so kam es. Außer bei Gewitter und Starkregen finden die Angebote bei jedem Wetter statt. Weitere Informationen gibt es bei Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh unter Tel. (05241) 85 1446 oder per E-Mail an margret.eberl@gt-net.de.

◆ Die nächsten Sport-im-Park-Termine: Samstag, 14. Juli, 11 bis 12.15 Uhr; Mittwoch, 18. Juli, 17 bis 18.15 Uhr; Samstag, 21. Juli, 11 bis 12.15 Uhr; Mittwoch, 25. Juli, 17 bis 18.15 Uhr; Samstag, 28. Juli, 11 bis 12.15 Uhr; Mittwoch, 1. August, 17 bis 18.15 Uhr; Samstag, 4. August, 11 bis 12.15 Uhr.



Spaß an der Bewegung: Beim Auftakt von „Sport im Park“ mussten die Enten ihre Wiese mit den Sportlern teilen.



Gemeinsam Sport treiben, Spaß haben und die frische Luft genießen: Bei Sport im Park sind alle willkommen, die sich bewegen möchten.

Ältere genießen Sportcocktail

Gütersloh (gl). Aerobic, Boule, Fitness, Tanzen, Qi Gong und vieles mehr: Mit neun abwechslungsreichen Sportterminen startet am Samstag, 7. Juli, von 11 bis 12.15 Uhr die bereits vierte Auflage von Sport im Park. Damit möchten die Initiative Sport im besten Alter (Siba) vor allem Menschen der reiferen Generation für mehr Sport und Bewegung begeistern.

Die Teilnahme ist kostenlos. Unter dem Motto „Raus aus der Stube, rein ins Grüne – Bewegungsspaß im Grünen“ sind dazu alle Gütersloher eingeladen, auch die jüngeren. Zum Auftakt wird erstmalig Walking-Fußball ange-

boten, bei dem maximal schnelles Gehen erlaubt ist.

Draußen sein, sich an der frischen Luft bewegen, Sonne tanken und ein Stück Natur genießen: Kombiniert mit Bewegung ist das ein sommerfrischer Gesundheitscocktail, den man bei Sport im Park genießen kann. Auf dem Programm stehen zahlreiche Angebote unter Mitwirkung der Gütersloher Sportvereine zum kostenlosen und unverbindlichen Kennenlernen, Mitmachen und Schnuppern. Bei der Aktion kann jeder herausfinden, welcher Sport zu ihm passt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstalter ist die Initiative

„Siba – Sport im besten Alter“ mit dem Seniorenbeirat und den Fachbereichen Familie und Soziales, Kultur und Sport der Stadt Gütersloh, dem Stadtsportverband Gütersloh sowie dem Kreissportbund Gütersloh. Auch die vierte Auflage von Sport im Park wird von der Bürgerstiftung Gütersloh unterstützt und ist eingebunden in das Programm „Bewegt älter werden in NRW“ des Landessportbunds.

i Weitere Informationen zum Sport im Park gibt es bei Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh unter ☎ 05241/851446 oder per E-Mail an Margret.Eberl@g-net.de.