

Bewegung in Neu-Isenburg, aber wie?

Neu-Isenburg im Check für die ältere Generation

Von Marion Fogel

Jeden Morgen, wenn ich aus dem Fenster schaue, sehe ich ein älteres Ehepaar auf der Gartenstraße joggen oder walken, je nachdem, was die Tagesform zulässt. Im Sportoutfit und immer gut gelaunt! Jedes Mal denke ich, hoffentlich sieht mich jemand in 30 Jahren auch so in Bewegung. Denn wie schwer es ist, den inneren Schweinehund täglich zu bezwingen und sich zum Sport zu motivieren, kennt jeder, egal ob alt oder jung!

Vor allem in der kühleren Jahreszeit ist die Überwindung zu sportlicher Aktivität noch größer. Doch gerade in dieser Zeit ist Bewegung für die Stärkung des Immunsystems besonders wichtig und hilft die Krankheitswelle, die im Winter anrollt, besser zu überstehen. Körperliche Aktivitäten haben außerdem positive Auswirkungen bei körperlichen Einschränkungen und vielen Erkrankungen. Sie stärken das Herz-Kreislaufsystem, wirken sich positiv auf den Blutdruck aus und fördern das physische und psychische Wohlbefinden. Sport und Bewegung sind Heilmittel für viele Leiden und doch tun wir uns sehr schwer. Dabei bietet Neu-Isenburg so vielfältige Möglichkeiten. Auch für die ältere Generation ist dort einiges zu finden.

Mit dem Programm „Gemeinsam bewegen“ motiviert die Stadt Neu-Isenburg mit einer vielfältigen Veranstaltungsreihe jeden Neu-Isenburger und jede Neu-Isenburgerin zu mehr Bewegung. Es sind über 30 Veranstaltungen, die sich über das ganze Jahr verteilen und jeder ist eingeladen, daran teilzunehmen.

Als ich dieses Jahr wieder über die Veranstaltung „Runter vom Sofa – Raus aus dem Haus“ im Sportpark schlenderte, wurde mir bewusst, wie viel die Isenburger Vereine zu bieten haben. Man kann dort Verschiedenes ausprobieren und ganz neue Talente an sich entdecken. Die meisten Vereine haben Angebote für alle Altersklassen, d. h. auch ältere Menschen,



unabhängig von körperlicher Fitness, sind dort willkommen. Oft sind die Angebote nicht auf einzelne Sportarten reduziert. Viele Vereine z. B. TV Neu-Isenburg oder TSG Neu-Isenburg haben ganzheitliche Bewegungs- und Gesundheitsprogramme mit umfangreichem Kursangebot, das sich auch für ältere Menschen eignet. Außerdem gibt es auch spezielle Seniorensportgruppen. Frauen können sich in Frauensportgruppen fit halten. Alle Angebote findet man auf der Homepage des jeweiligen Vereins. Oder einfach nachfragen! Man wird sehr nett beraten, welche Kurse für wen in Frage kommen.

Wer lieber für sich allein etwas tun möchte, hat in Neu-Isenburg auch viele Möglichkeiten. Neu-Isenburg ist von Wäldern umringt, in denen zu jeder Tageszeit Jogger und Walker unterwegs sind. Die Tartan-Laufbahn im Neu-Isenburger Sportpark ist jederzeit geöffnet. Schon ein kurzer Ausflug jeden Tag wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Wer nicht allein laufen möchte, kann sich den Läufern des Lauftreffs Neu-Isenburg anschließen, die an verschiedenen Wochentagen gemeinsam laufen. Auch der Lauftreff Neu-Isenburg hat eine Homepage, auf der alles Wissenswerte über die Laufzeiten und den Treffpunkt zu finden ist.



Den Vita Parcours 4F Circle, den sog. „Generationenpark“, findet man im Sportpark am Ausgang zur Kurt-Schumacher-Straße. Dabei handelt es sich um einen Fitnessparcours, bei dem Gleichgewichtsübungen und Kräftigung der Muskulatur im Vordergrund stehen. Die Übungen sind auf Tafeln genau beschrie-

ben und einfach nachzumachen. Es macht Spaß alles dort zu erkunden.

Vielleicht kommt auch ein regelmäßiger Besuch des Neu-Isenburger Hallenbades oder des Waldschwimmbades in Betracht. Bewegung im Wasser ist vor allem für Men-

schen mit Gelenkproblemen und Übergewicht von Vorteil, da die schmerzenden Gelenke bei der Bewegung im Wasser durch das Körpergewicht nicht zusätzlich belastet werden. Der Schwimmclub Neu-Isenburg bietet unter anderem Aquafitness-Kurse an, in denen man sich unter Anleitung im nassen Element bewegen kann. Zur Entspannung und Regeneration bietet sich ein Saunabesuch im Wellnessbereich des Hallenbades an. Der Saunabereich wurde vor einigen Jahren komplett erneuert und lädt mit seinem großzügigen Außenbereich zum Relaxen ein.

Ein wichtiger Adressat für Gymnastikkurse ist die Volkshochschule Neu-Isenburg, die ein vielfältiges Kursangebot bietet. Die Liste der Kurse ist so lang und spannend, dass man sich kaum entscheiden kann, welchen Kurs man zuerst besuchen möchte.

Auch in vielen in Neu-Isenburg ansässigen Fitnessstudios geht es heutzutage immer mehr darum, die Gesundheit durch gezieltes Training zu fördern und weniger um sportliche Leistungen. Muskelaufbau ist für unsere Vielsitzergesellschaft besonders wichtig, denn die Muskeln sind die Stütze für unseren ganzen Körper und verhindern Schmerzen. Auch das Training von Gleichgewicht und Beweglichkeit sollte nicht vernachlässigt werden, denn dadurch kann man Stürze verhindern und Alltagsbewegungen erleichtern.

Ein ausgewogenes Training bieten die meisten Gymnastikkurse. Kurse am Vormittag, auch liebevoll als Rentnerkurse bezeichnet, sind immer gut besucht. Jeder macht, so gut es seine körperlichen Voraussetzungen zulassen, mit. In den Kursen darf auch gelacht werden, und die Stimmung ist gut. Denn es macht viel Spaß, sich gemeinsam zu bewegen, auch wenn es etwas Anstrengung bedarf! Und am Ende des Tages ist man zufrieden mit sich und das Gewissen quält uns nicht mit der Aufforderung: Eigentlich hätte ich mich heute mehr bewegen müssen!