

Walking für die ältere Generation

Neues Bewegungsangebot für 55- bis 70-Jährige / Immer dienstags geht's los

■ **Paderborn** (lvn). „Es ist nie zu spät, um mit Sport anzufangen“ – diese Einstellung verfolgt Siegfried Igges, sportlicher Leiter der Sporttherapie Paderborn, seit vielen Jahren. Mit einer neuen Nordic-Walking-Gruppe möchte er nun die ältere Generation dazu aufrufen, sich gemeinsam mehr zu bewegen, um sich fit zu halten.

Das neue Walking-Angebot ist Teil des Projekts „Bewegt Älter werden in NRW“. Gemeinsam mit der Sparda-Bank-West unterstützt der Landessportbund in diesem Rahmen Sportangebote, die sich gezielt an 55- bis 70-Jährige richten. Die Sporttherapie Paderborn hat sich beworben und den Zuschuss bekommen. Elke Gaudemans, Filialleiterin der Paderborner Sparda-Bank, freut sich, dass mit diesem Förderprojekt die ältere Generation in den Vordergrund rückt: „Es ist wichtig, dass man auch im Alter fit bleibt und selbstständig leben kann.“ Sie selbst ist bei der ersten Walking-Tour auch direkt voller Tatendrang dabei.

Immer Dienstags ab 18.15 Uhr wird sich die Gruppe fortan treffen und eine Runde durch Paderborns Naherholungsgebiet an den Fischteichen drehen. Dabei wird Siegfried Igges immer wechselnde Strecken auswählen um möglichst viel von der Umgebung erkunden zu können. Interessierte können sich der Gruppe jederzeit anschließen. Allerdings betont Ig-

ges, dass der Termin nicht dazu da ist, Nordic Walking neu zu erlernen. Vorkenntnisse und idealerweise auch eigene Stöcker sind deshalb wünschenswert.

Siegfried Igges hat sich bewusst für Nordic Walking entschieden: „Nordic Walking ist für jedes Alter geeignet und besonders effektiv, weil der gesamte Körper im Einsatz ist.“ Zudem werde die Ausdauerfähigkeit besonders geschult und

die eigene Koordination gefördert.

Bernhard Bewermeier ist 67 und war von dem neuen Sportangebot direkt begeistert. Im Trainingsanzug und mit Stöckern ausgestattet, steht er bereit um die erste Tour zu starten. So gut es geht, versucht sich der Rentner fit zu halten. Nordic Walking hat er dabei schon vor einiger Zeit für sich entdeckt. Umso mehr freut er sich über die Neugründung der

Walking-Gruppe: „Einmal in der Woche versuche ich mich auf jeden Fall aktiv zu bewegen“, erklärt er während er sich aufwärmt. Vor allem die gemeinsame Bewegung und der Austausch untereinander sollen in Zukunft im Mittelpunkt der Treffen stehen.

Wer Interesse hat und sich Bernhard anschließen möchte, der kann sich direkt bei Siegfried Igges anmelden unter Tel. (0 15 20) 1 77 38 87.



Sind startklar: Teilnehmer Bernhard Bewermeier (l.), sportlicher Leiter der Sporttherapie Paderborn Siegfried Igges und Elke Gaudemans, Filialleiterin der Sparda-Bank-West in Paderborn.

FOTO: LVN

