

Fit und in Balance auf dem Bewegungspfad Unterweid



Kurzbeschreibung

Das Projekt „Fit und in Balance auf dem Bewegungspfad in Unterweid“ entstand im Rahmen des Modellprojektes „Bewegung und Begegnung im Quartier (BeBeQu)“. Kaltennordheim wurde als eine von 3 Thüringer Modellprojekten ausgewählt um partizipativ gesundheitsförderliche Bewegungs- und Begegnungsformate im ländlichen Raum zu entwickeln und zu erproben mit dem Ziel die persönliche Mobilität und eine möglichst lange Eigenständigkeit im Alter zu fördern. Vor dem Hintergrund dass gerade im ländlichen Raum der Altersdurchschnitt deutlich höher liegt als in Städten ist eine wichtige Zielsetzung des Projektes Personen der Altersgruppe 60+ für regelmäßige gesundheitsfördernde Bewegungsangeboten zu motivieren. Wöchentlich treffen sich Bürger und Bürgerinnen in Unterweid mit einem ausgebildeten Bewegungsbegleiter für eine ca. 60-minütige Walking-Runde auf dem Bewegungspfad. In den Bewegungspfad sind 10 Stationen mit installierten

Übungstafeln aus dem qualitätsgesicherten AlltagsTrainingsProgramm (ATP) integriert. Ein Schwerpunkt liegt dabei in der Förderung der psychischen Gesundheit Menschen, die isoliert und einsam sind gehen nachgewiesenermaßen eher zu einem wöchentlichen offenen Treff an der frischen Luft als zu festen Gruppen in geschlossenen Räumen. Der Pfad kann sowohl allein als auch mit Familie und Freunden generationsübergreifend auch außerhalb der regelmäßigen wöchentliche Treffs genutzt werden. Die öffentliche Zugänglichkeit ist sehr gut, es ist leicht wohnortnah zum zentralen Startpunkt in der Ortsmitte als auch zu den einzelnen Stationen zu gelangen. Besonders erfolgreich war die Eröffnung am Thüringer Weltkindertag mit Landrätin und weiteren bekannten Persönlichkeiten aus der Region sowie die kontinuierliche partizipative Weiterentwicklung für eine abwechslungsreiche, qualitativ anspruchsvolle Gestaltung der wöchentlichen Treffs.

Ort des Projekts Stadt Kaltennordheim

Bundesland/Bundesländer Thüringen

Einwohner der Gemeinde 5.716

Zeitpunkt der Umsetzung 2023-laufend

Freiraumtyp Mischgebiet
+ innerörtlich & außerörtlich

Bewegung und Gesundheit

Welchem Typ entspricht das Projekt?

☐ Gebaute Projekte ☒ Programme und Aktionen

Welchen inhaltlichen Schwerpunkt setzt das Projekt in der Förderung von Bewegung und Gesundheit?

- Soziale Treffpunkte mit Bewegungsangeboten
- Kühle Orte für Bewegung bei Hitze
- Räumliche Lösungen zur Nutzungslenkung von Bewegung
- Sport- und Bewegungsprogramme für öffentliche Grünräume

Lebensqualität

Welche Mehrwerte der Lebensqualität bietet Ihr Projekt darüber hinaus?

- Freizeit/Erholung
- aktive Mobilität
- Begegnung/soziale Teilhabe
- Klimaangepasste Grün- und Freiräume
- Naturerfahrung/Biodiversität
- Sonstiges: Förderung der seelischen Gesundheit

Bewegung und Gesundheit

Die Bewegungsübungen sind dem qualitätsgeprüften AlltagsTrainingsProgramm (ATP) entnommen und trainieren die Mobilität, die Muskelkraft, das Herz-Kreislaufsystem und verbessern das Gleichgewicht. Die Übungen sind im Bewegungspfad integriert so dass mit der Kombination aus individuellem Walking-Tempo an frischer Luft und gezielten Übungen auf Waldabschnitten das Immunsystem gestärkt wird, die Teilnehmer*innen ihre geistige Fitness trainieren, Stress abbauen und Spaß an der Bewegung erleben. Studien belegen die gesundheitlichen Effekte durch die Kombination aus Bewegungsübungen und den wohltuenden Effekten des Waldes. Für die dauerhafte Motivation und Abwechslung der wöchentlichen Trainings zur Förderung der körperlichen, mentalen und seelischen Gesundheit entwickelten die Akteur*innen Vierteljahresthemen und wöchentliche Unterthemen. Das 1. Vierteljahresmotto ist: „Trittsicher und in Balance durch den Winter“. Wöchentliche Unterthemen sind: Humorvoll gesund-Spielerisch geistig und körperlich fit- Wisst Ihr schon? -Wissenswertes aus der Region und der Welt-Gemeinsam gesund genießen.

Projektbeteiligte

Erik Thürmer
Bürgermeister, Akteur

Peggy Greiser
Landrätin, Akteur

Ria Denner
Bürgerin 60+, Akteurin

Christel Bittorf-Rasch
Ortsteilbürgermeisterin, Akteur

Volkmar Denner
ausgebildeter Bewegungsbegleiter

Monika Simshäuser
Regionalkoordinatorin BeBeQ

Lebensqualität

Die regelmäßige, naturnahe Bewegung, allein oder durch Teilnahme am wöchentlichen Gruppen-Bewegungsangebot in der landschaftlich reizvollen Umgebung der Rhön mit sozialer Teilhabe und Gemeinschaft fördern das persönliche Wohlbefinden und damit auch die persönliche Lebensqualität. Ein gemeinsames Opa-Oma-Enkel Fitnesstraining innerhalb oder außerhalb der Familie fördert auch generationsübergreifende Kontakte. Die dauerhafte und nachhaltige Sicherung erfolgt sowohl durch die qualifizierten Bewegungsbegleiter*innen als auch mittels jährlicher Zukunftskonferenzen, in denen die durchgeführten Maßnahmen gemeinsam mit Akteur*innen und Bewohner*innen bewertet und weiterentwickelt werden. Der 1. Abschnitt mit den Stationen 1-5 ist barrierefrei und kann auch mit Rollstuhl und Rollator gefahren werden. Die Route hat unterschiedliche Abschnitte mit Impulsen für Achtsamkeitsübungen, Anregung der Sinne durch Kräuter und Brunnengeplätscher an , bietet an jeder Station Sitzgelegenheiten für mobilitätseingeschränkte Personen an und zahlreiche Aussichtspunkte zum entspannten Verweilen.

Prozess und Zusammenarbeit

Der Bewegungspfad wurde konsequent partizipativ unter Beteiligung von Bürgern und Bürgerinnen der Personengruppe 60+ entwickelt. Alle Akteur*innen des Ortsteils engagieren sich ehrenamtlich und bringen ihre Erfahrungen aus ganz unterschiedlichen Lebensbereichen und Berufsfeldern ein. Die Erstellung der Routenkarte wurde von einem Akteur erstellt. Die Beteiligten hatten bei der Umsetzung stets einen hohen Qualitätsanspruch und waren daran ausgerichtet stets bereit neue Erkenntnisse in die Gestaltung des Bewegungspfades zu integrieren und arbeiteten stets vertrauensvoll, verlässlich und konstruktiv zusammen.

Fit und in Balance auf dem Bewegungspfad Unterweid



Bewegung und Begegnung - Fit in jedem Lebensabschnitt

Quelle: Wolfgang Swietek, Meininger Tageblatt



Gemeinsam macht es mehr Spaß

Quelle: Wolfgang Swietek, Meininger Tageblatt



Unterweider Akteur*innen in Aktion

Quelle: Christel Bittorf-Rasch

Unter der Linde am Fitnesspfad in Unterweid (von links) Ria Demmer, Unterweid, Projektkoordinatorin Monika Simhäuser, Landrätin Peggy Greiser, Unterweider Ortsbürgermeisterin Christel Bittorf-Rasch, Ramona Fiedler-Schäfer von der Volkshochschule Meiningen sowie Ulf Günther und Volker Denner. Ein Schild beschreibt die Bewegungs-Vorschläge.

RHÖN

Samstag/Sonntag, 23./24. September 2023 | Seite 17

Für mehr Gesundheit – und alle Tage nutzbar

Eine Woche lang gab es in der Modellregion Kaltenordheim Veranstaltungen beim Projekt „Bewegung und Begegnung im Quartier“ (BeBeQu). In Klings und in Unterweid wurden dabei Alltagsfitness-Plätze eingeweiht.

Von Wolfgang Swietek

Unterweid. Fit sein ist nicht unbedingt an das Alter gebunden, einen vernünftigen Lebenswandel vorausgesetzt. Doch unstrittig ist auch, dass im späteren Lebensabschnitt die Kräfte nachlassen. Da ist es besonders wichtig, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Für ein Modellprojekt, das sich vor allem an die Generation 60 plus wendet und das für Thüringen nur zweimal aufgelegt wurde, haben sich deshalb mehrere Partner zusammengesetzt und es in Kaltenordheim und den Ortsteilen auf den Weg gebracht. Unterstützt wird „Bewegung und Begegnung im Quartier“ (BeBeQu) hier von den Krankenkassen und deren Verbänden des Landes Thüringen, von der Volkshochschule „Eda und Weisch“ Schmalkalden-Meiningen und dem Landesverband der Volkshochschulen sowie dem Landesverband Thüringen.

Kein Leistungsdruck soll mit diesem Programm aufgebracht werden, wurde immer wieder versichert. Es soll vor allem Spaß machen, sagt Regional Koordinatorin Monika Simhäuser. Jeder könne selbst entscheiden, ob er auf so einem Bewegungspfad alle empfohlenen Übungen mitmacht, ob er die gesamte Strecke mitgeht oder eine Abkürzung nimmt. Doch schon bei der Einweihung des Fitnesspfades in Unterweid am Mittwoch stellte sich heraus, dass keiner der überwiegend älteren Wanderfreunde umkaltete. Die ersten fünf Stationen sind barrierefrei gestaltet und von allen Teilnehmern mitlaufen zu erreichen. Auch die jeweiligen sportlichen Übungen, am Freitag angeleitet von Volker Denner aus Unterweid und Ulf Günther aus Mittelsdorf, waren von allen zu bewältigen. Ziel dieser sportlichen Betätigung ist es, den Körper zu mobilisieren, die Muskeln zu kräftigen sowie die Trittsicherheit zu verbessern und damit das Gleichgewicht besser in den Griff zu bekommen.

Wer körperlich fit ist, fühlt sich auch insgesamt wohler – die Bewegung stärkt somit auch die seelische Gesundheit. Zudem fällt es in der Gemeinschaft leichter, sich zu überwinden, wenn es hier und da doch einmal „zwickelt“ bei den einzelnen Übungen. Unterweider Ortsbürgermeisterin Christel Bittorf-Rasch ist es vor allem wichtig, dass nicht nur die Bewohner der eigenen Orte Unterweid oder Klings, sondern es soll dieser Woche diese Bewegungspfade gibt, dieses Angebot annehmen. Ziel sei es, dass sich die Einwohner der einzelnen Ortsteile in der Rhön näher kennenlernen, Gemeinsamkeiten entdecken und wieder mehr zusammenfinden. Ob gemeinsam in geselliger Runde nach dem Absolvieren dieses Pfades oder allein auf dem „Weg der Stille“ – einem Teil des Bewegungspfad – aus der Hektik des Alltags zu sich finden, kann jeder selbst entscheiden. Die Weichen sind seit der Einweihung am Unterweider Denkmal also gestellt. Jetzt liegt es an jedem selbst, dies auszunutzen.

Gemeinsam macht Laufen mehr Spaß. Auch Bürgermeister Thümmel (hinten) war dabei.

Weitere Fotos finden Sie unter: www.lesendthuringen.de

Fünf Stationen sind barrierefrei zu erreichen. An der Erst-Erweiterung des Pfades – für den man samt Übungen etwa eine Stunde braucht – nahmen auch Kinder teil.

Berichterstattung in der Tageszeitung

Quelle: Wolfgang Swietek, Meininger Tageblatt



Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität 60+ in der BeBeQu-Modellregion Kaltenordheim

Einweihung des ATP-Bewegungspfad Unterweid

Termin: Mittwoch, 20.09.23 17:30 Uhr
Treffpunkt: Denkmal, Mühlenstraße 5

Auf dem neuen Bewegungspfad lernen Sie stationsweise einfache Übungen aus dem qualitätsgeprüften AlltagsTrainingsProgramm (ATP) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) kennen.

Die Übungen mobilisieren Ihren Körper, kräftigen die Muskeln und verbessern das Gleichgewicht.

Die ersten fünf Stationen des ATP-Pfades in Unterweid sind barrierefrei gestaltet und führen durch die reizvolle Landschaft der Rhön. Die ca. 60-minütige Route (inkl. der Übungen und je nach Gehgeschwindigkeit) mit Möglichkeiten zur Rast bietet zudem Gelegenheiten Stress abzubauen und die seelische Gesundheit zu stärken.

Der Weg zu 5 weiteren Stationen ist etwas anspruchsvoller gestaltet. Sie können den Weg jederzeit abkürzen oder verlängern.

Alle, die gern mit anderen zusammen unterwegs sind und ihre Gesundheit durch Bewegung fördern wollen, sind herzlich zur Eröffnung und den wöchentlichen Treffen eingeladen.

Ansprechpartnerin für weitere Fragen:

Christel Bittorf-Rasch 0171-3632530

Wir freuen uns auf Sie!



BeBeQu wird gefördert von den Krankenkassen/ Krankenkassenverbänden des Landes Thüringen nach §20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.



LANDESVEREINIGUNG FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG THÜRINGEN E.V.

