

Sitzungssaal wird zum Bewegungssaal

Von Markus Schönherr

BORKEN. Für einen Nachmittag hätte der Sitzungssaal im Rathaus einen anderen Namen verdient gehabt: Bewegungssaal hätte am Donnerstag besser gepasst. Beim achten Seniorenforum brachte Annette Niehaves von der SG Borken die rund 50 Teilnehmer in Bewegung. Zu Musik machten die Besucher leichte Fitness-Übungen. Vorher hatte schon Cornelia Nordmann, Gymnastiklehrerin der Volkshochschule, mit praktischen Übungen gezeigt, dass man sich mit wenig Aufwand und Ausrüstung fit halten kann.

„Fitness im Alter – Körper und Geist“ lautete das Motto der Veranstaltung. Ein Thema, das auf großes Interesse stieß. Alle Plätze waren belegt. Die theoretische Grundlage für das Thema lieferte Annette Winkler. Die Medizinerin vom Fachbereich Gesundheit des Kreises Borken leitete einige ihrer Thesen von einer norwegischen Studie ab. Zum Beispiel: „Die Lebenserwartung kann verlängert werden, wenn man sich

körperlich betätigt.“ Das gelte auch für Spät-Einsteiger. „Besser spät als nie“, sagte Winkler. Für Senioren, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, seien Gleichgewichtsübungen und die Kräftigung der Muskulatur wichtig. Nahrungsergänzungsmittel seien bei einer ausgewogenen Ernährung nicht notwendig.

Wie Interessierte das passende Angebot für sich in

der Vereinslandschaft finden, erklärte der Vorsitzende des Stadtsportverbandes (SSV), Josef Nubbenholt. 40 Vereine seien unter dem Dach des SSV organisiert. Vom Tauchen bis zum Fliegen sei alles dabei, so Nubbenholt. Diese Vielfalt sei die Grundlage, um immer wieder auch neue Angebote für Senioren zu entwickeln.

Als das Gespräch auf das Thema Radfahren kam, hat-

ten einige Teilnehmer Nachfragen an die Stadtverwaltung. Ob das Ordnungsamt nicht mehr gegen falsch parkende Autos tun könne, wollte ein Teilnehmer wissen. Der Erste Beigeordnete Norbert Nießing räumte ein Parkplatzproblem in einigen Bereichen Borkens ein. Möglicherweise werde sich der Stadtrat mit der Frage befassen, ob künftig mehr Parkplätze je Wohneinheit nachgewiesen werden müssen.

Die Verkehrsregelung im neu gestalteten Kreisell an der Heidener Straße wurde von einigen Teilnehmern gelobt. Dort haben Radfahrer Vorfahrt. Allerdings stieß die Ausfahrt am Kuhmcenter auf Kritik. Dort gab es in den vergangenen Wochen immer wieder lange Staus. „Wir werden noch im November Lösungen präsentieren“, sagte Norbert Nießing. Eine Teilnehmerin machte einen Vorschlag, der in allen Lebenslagen weiterhilft: „Die Haupteigenschaft der Menschen sollte Rücksicht sein.“



Beim achten Seniorenforum drehte sich alles um das Thema Bewegung. Bevor die Teilnehmer selbst aktiv wurden, hörten sie einen Vortrag von Annette Winkler vom Kreis Borken.

Foto: Schönherr

„Ihr Kontakt zum Autor:

schoenherr@borkenerzeitung.de

Tel. 02861/944-168