



Unter anderem Nordic Walking konnten Interessierte beim Mitmachtag ausprobieren. Auch der Direktor des Regionalverbandes Saarbrücken, Ulf Huppert (Vierter von links), machte mit. Foto: Becker&Bredel

Sportlich bleiben bis ins hohe Alter

Fitness- und Mitmachtag im Regionalverband erfreute sich großer Beliebtheit

Der Kneipp-Verein Riegelsberg war Ausrichter des vierten Fitness- und Mitmachtages im Regionalverband am Wochenende. Zahlreiche Kurse, Vorträge und vieles mehr stießen auf viel Interesse.

Von SZ-Mitarbeiter
Fredy Dittgen

Riegelsberg. „Der Regionalverband bewegt sich: Fit bleiben in jedem Alter“: So hieß das Motto des vierten Fitness- und Mitmachtages, zu dem das Seniorenbüro des Regionalverbandes Saarbrücken in Zusammenarbeit mit den Turnvereinen des Projektes „Fit und vital älter werden“ und dem Saarländischen Turnerbund in die Riegelsberger Pflugscheidschule eingeladen hatte.

Ausrichter war der Kneipp-Verein Riegelsberg. Mit vielen Schnupperkursen wurde ein Querschnitt der Angebote im Gesundheitssport für ältere Menschen vorgestellt. Jeder, der Lust hatte, konnte bei Wanderungen, Nordic Walking, Qi Gong, Fitball-Aerobic, Venentraining, Pilates, Sitzgymnastik, Osteoporosetraining, Balance Pad, Yoga, Völkerball, Seniorentanz oder Wassersport mitmachen oder sich

gen“ von Dr. Christiana Jochum, Vorführungen der Jazzdancegruppe „Delusion“ des Kneipp-Vereins Riegelsberg und Videoclipdancing des TV Heusweiler ergänzten das Programm.

In einer Podiumsdiskussion informierten der Sportmediziner Dr. Lothar Schwarz, Internist Dr. Thomas Stolz, die Vorsitzende des TV Heusweiler, Elsbeth Bach, und der Vizepräsident des Gesundheitsports im Saarländischen Turnerbund, Helmut Gebhardt, über die Möglichkeiten und Chancen, im Alter fit zu bleiben. Eine Ausstellung des Gesundheitsamtes zu den Themen Herzinfarkt und Schlaganfall, die Aktion Saarland gegen Darmkrebs, Infostände des Seniorenbüros und der teilnehmenden Vereine, eine Blutzucker- und Cholesterinbestimmung der Marktapotheke Riegelsberg, Blutdruckmessungen durch die Gesamtschule Riegelsberg und Fußdruckmessungen durch Orthopädie Wegener umrahmten den Fitnesstag.

„Alle Angebote wurden sehr stark angenommen. Vor allem in der Schwimmhalle war es zeitweise sehr eng“, bilanzierte Werner Barkey, Vorsitzender des Kneippvereins Riegelsberg. So nahmen an den Wanderungen 75

wohnten mehr als 80 Zuhörer bei. Rund 40 waren es beim Seniorentanz. „Seniorentanz als Gesundheitssport eignet sich für ältere Menschen sehr gut. Das ist nicht nur Herumgehops, sondern fördert die Koordination, die Ausdauer und beugt Demenz vor“, sagte Monika Möll vom Turnerbund St. Johann. „Die übrigen Angebote hatten immer zwischen zehn und 35 Teilnehmer im Alter von 40 bis über 80 Jahren“, schilderte Barkey. Älteste Teilnehmerin war die 84-jährige Else Funk aus Riegelsberg. „Ich habe an der Kneippwanderung, am Barfußgehen auf der Wiese, an Yoga und am Venentraining teilgenommen“, erzählte sie. Die 70-jährige Gisela Heller aus Riegelsberg machte bei der Kneippwanderung mit. „Das hat sich bei diesem wunderschönen Wetter doch regelrecht angeboten“.

„Unser Programm ist dazu gedacht, ein flächendeckendes Netz an Gesundheitsangeboten zusammenzuführen“, so Vera Hewener, die Leiterin des Seniorenbüros. Nicht nur der Veranstalter war mit dem Besuch des Fitnesstages zufrieden, sondern auch der Ausrichter. „Wir hatten 40 Kilo Erbsensuppe. Die war ganz schnell weg und wir mussten nachkaufen“ freute sich Ursula

Humorige Presseschau feierte Premiere in Sulzbach

Sulzbach. Wie wird aus der „Aula“ eine „Paula“? Der umtriebige Wolfgang Winkler, Mitglied des Sulzbacher Kunstvereins, gibt die Antwort. Er sann nach einer neuen Veranstaltungsreihe für die Kultur- und Unterhaltungsszene in der Gemeinde. Dem Publikum wohl bekannt ist er durch sein Diskussionsforum „Blaues Sofa“. Nun möchte er parallel dazu ein neues Format anbieten. Über Wochen und Monate hinweg sammelte Winkler, vornehmlich aus der SZ, Artikel, in denen Kuriositäten aus aller Welt vermeldet werden. Seine Idee war, sie kabarettistisch und satirisch aufzuarbeiten. Dazu lud sich Winkler Prominente aus der saarländischen Kabarett- und Comedy-Szene ein. Mit ihnen zusammen präsentiert er nun seine etwas andere „Presseschau“.

Und so wird in der Abkürzung aus „Saarländische Presseschau in der (Sulzbacher) Aula“ „s Paula“. Am Samstagabend hatte „s Paula“ Premiere. Zu einer ge-

lungenen Show trugen zunächst einmal Willi Jost alias „De Hausmeischda“ und Kabarettist Manfred Spoo bei. Die Stichworte für die beiden Gäste gaben die Zeitungsartikel, an denen vor allem Jost sein Programm abarbeitete. So hält er von Weight Watchers offenbar nicht viel. „Isch hann dort aangeruf: Do nimmt niemand ab!“ Geistreich führt Winkler die gemeinsame Nachrichtenanalyse so, dass sich am Ende immer einer der Künstler herauslöst und Gelegenheit für ein Solo bekommt. So auch hier.

Ergänzt wurde das Programm von dem sympathischen Zauber-künstler Markus Lenzen, der Bauchtänzerin Sybille Shams sowie dem noch jungen Künstlerpaar Anne Simon und Sebastian Volz, die mit ihren Varieté-Songs die musikalische Note setzten. Mitveranstalter war das Kulturamt Sulzbach. Am Ende gab es eine Verlosung, deren Preise von in Sulzbach ansässigen Geschäften gestiftet wurden. *anw*

