

**2013 - 2023**



**10 Jahre Spaziergehgruppe**

**2013:  
Es kann losgehen!**

**Mit einem Plakat ...**



**TG**  
Kriegsheim

**RhTB**  
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND  
Verband für Turnen und Gymnastik,  
Leistungs-, Freizeit-, Fitness und Gesundheitssport

Mobil bleiben  
Stürze verhindern  
Muskeln stärken  
Beweglichkeit erhalten  
Ausdauer trainieren

**Spaziergehgruppe  
in der TG Kriegsheim**

**Schnupperstunde**  
(auch für Nichtmitglieder)  
am **Donnerstag, den 02.05.2013**  
von **09.00 Uhr bis 09.45 Uhr**  
Treffpunkt: **TG-Heim in Kriegsheim**

Angebot startet  
am **16.05.2013**

Weitere Informationen:  
Marina Scherrer  
Telefon: 06243/5473

**Hinweis:** Dieses Angebot richtet sich insbesondere an Männer und Frauen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind. Willkommen ist jeder, auch mit Rollatoren oder Krücken.

[www.aktiv-aelter-werden.de](http://www.aktiv-aelter-werden.de)

turnen bewegt

... und einem Flyer

**RhTB**   
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND  
Verband für Turnen und Gymnastik,  
Leitungs-, Freizeit-, Fitness und Gesundheitsport



- Mobil bleiben
- Stürze verhindern
- Muskeln stärken
- Beweglichkeit erhalten
- Ausdauer trainieren

## Spaziergehgruppe

Bewegungsangebot für Ältere

Die Kampagne „Aktiv Älter werden in Rheinland-Pfalz“ der Turnverbände Rheinland-Pfalz wird unterstützt von:



[www.aktive-aelter-werden.de](http://www.aktive-aelter-werden.de)

turner bewegt

## Spaziergehgruppe

### Angebote für Senioren bei der TG Kriegsheim



jeweils **donnerstags**  
von **09.00 Uhr bis 10.00 Uhr**  
Treffpunkt: **TG-Heim in Kriegsheim**

Weitere Informationen erhalten Sie bei:  
Marina Scherrer  
Telefon: 06243/5473, E-Mail: [tg.kriegsheim@gmx.de](mailto:tg.kriegsheim@gmx.de)

Im Bewegungskurs „Spaziergehgruppe“ werden Sie:

- von einer speziell ausgebildeten Übungsleiterin und mehreren Helferinnen der TG Kriegsheim liebevoll betreut.
- ganz vorsichtig an die Bewegung herangeführt.
- Spaß an Bewegung in der Gruppe erleben.
- durch kräftigende Übungen der Beinmuskulatur die Standfestigkeit trainieren und das Sturzrisiko reduzieren.
- durch Kraftübungen für die Arme lernen, schwere Gegenstände selbst zu heben und sich im Notfall selbst abstützen zu können.
- durch Gleichgewichtsübungen sicherer auf den Beinen werden.
- durch spezielles Gehtraining immer mobiler werden.
- durch Bewegung Spaß, Freude und Lebenslust spüren.

[www.aktive-aelter-werden.de](http://www.aktive-aelter-werden.de)

turner bewegt

2013



**Der erste Bericht: Eine Reporterin und ein Fotograf der Wormser Zeitung haben uns begleitet.**



Bei der Spaziergehgruppe kann jeder teilnehmen, der nicht mehr ganz so gut zu Fuß ist.

Foto: photoagenten/Alessandro Balzarin

# Ganz so, wie die Beine wollen

**SPAZIERGEHGRUPPE** TG Kriegsheim bietet seit Mai neuen Bewegungskurs / Altersspanne reicht von 53 bis 92

Von Martina Wirthwein

## TERMINE

**MONSHEIM / KRIEGSHEIM.** Es ist kurz vor 9 Uhr am Donnerstagvormittag, und vor dem Vereinsheim der Turngemeinde im Monshheimer Ortsteil Kriegsheim haben sich rund 20 Personen versammelt. Manche haben Geh-, andere Nordic Walking-Stöcke dabei, wieder andere schieben einen Rollator vor sich her. Ganz so, wie die Beine wollen.

### Resonanz ist prächtig

Seit Anfang Mai bietet die TG Kriegsheim den Bewegungskurs „Spaziergehgruppe“ an und die Resonanz ist prächtig. 23 Teilnehmer waren es vergangene Woche“, berichtet Marina Scherrer, die beim Deutschen Turnerbund zertifizierte Kursleiterin, während sich die Ersten auf der Sitzbank vor dem Vereinsgebäude niederlassen. Sie wollen noch kurz verschlafen, bevor es losgeht. Wenige Minuten später mahnt die Kursleiterin jedoch zum Aufbruch. Immerhin will die Gruppe in einer guten Stunde wieder zurück sein, und da gut drei Kilometer

- **Montags** von 19.30 bis 20.30 Uhr Seniorengymnastik, **donnerstags** von 9 bis 10.15 Uhr Spaziergehgruppe (Treffpunkt TG Heim), **donnerstags** von 20.10 bis 21.10 Uhr Damengymnastik.
- **Jeden ersten Mittwoch** im Monat ab 20 Uhr Rentnerstammtisch im TG-Heim.
- **Weitere Angebote** (nicht nur für Senioren): Krabbelgruppe, Kleinkinderturnen, Kinderturnen, Jazztanz, Aerobic, Freizeitsport, Nordic Walking, Wandern, Tischtennis, Beach-Volleyball und Gesang (gemischter Chor).

Wegstrecke für ihr liegen, heißt es nun langsam „Abmarsch“.

Mit dem vom Rheinhesischen Turnerbund beworbenen Bewegungskurs „Spaziergehgruppe“ hat die TG offensichtlich den Nerv der Kriegsheimer getroffen. Wer mobil bleiben, seine Beweglichkeit erhalten und die Ausdauer trainieren möchte, ist dort ge-

nau richtig. Das Angebot richtet sich nicht nur an Senioren, sondern an all jene, die nicht mehr so gut zu Fuß sind. Die Altersspanne ist groß. Gustav Nagel ist der älteste Teilnehmer. „Im September werde ich 92“, erklärt der rührige TG’ler, der dankbar ist, dass sein Verein ein Angebot hat, bei dem er noch mitmachen kann. Die zurzeit Jüngste in der Gruppe ist 53 Jahre alt. Die Kriegsheimerin ist chronisch krank und genießt es deshalb umso mehr, in Gesellschaft zu sein. Spontan wird sie in die Mitte genommen, und schon marschieren die Herrschaften los.

### Gut aufgelegte Teilnehmer

Nach wenigen Metern fallen die ersten Sprüche. „Da kartt ja einer ein fahrbares Schwimmbad“, ruft eine Teilnehmerin und die Truppe bleibt kurz stehen, um einen kleinen Plausch mit dem Nachbarn zu halten, der gerade mittels Hubwagen eine große Wanne über seinen Hof kartt. „Der Verein ist sehr aktiv und das Kursangebot eine Bereicherung“, lobt er. Wenige Schritte später sichten die Spa-

ziergänger auf dem Bürgersteig abgestellte Sitzmöbel. Ein kurzes, wenngleich nicht ernst gemeintes Bedauern darüber, jetzt nicht Platz nehmen zu können, und schon geht’s weiter. Keine Frage, die Gesellschaft ist gut aufgelegt.

Die Spaziergehgruppe ist jedoch nicht die einzige Aktivität, die der Verein für seine älteren Mitglieder anbietet, auch die Senioren- und Damengymnastik beispielsweise zählt zu den entsprechenden Angeboten. Und wie ist das eigentlich,



MARINA SCHERRER  
Kursleiterin TG Kriegsheim

» Die Bevölkerung wird immer älter, und da müssen die Vereine mitgehen.«

bleibt man nach den Übungsstunden noch ein Weilchen zusammen oder geht gleich danach jeder seiner Wege? Monika Hofmann, die neben Marina Scherrer, Petra Hofmann und Elisabeth Hoesmann den Spaziergehtreff begleitet, schmunzelt. „Die Damengymnastikgruppe sitzt danach noch gut eine Stunde zusammen, um zu plauschen und zu platschen“.

„Und die Seniorengymnastikgruppe kommt immer eine halbe Stunde früher“, wirft Marina Scherrer lachend ein. Sturzprävention ist bei der Seniorengymnastik ebenso ein Thema wie beispielsweise Gehirnjogging, Venengymnastik, Gleichgewichtsschulung und Osteoporoseprävention. Heide Bernes-Vacqué, unter anderem Fachübungsleiterin Fitness- und Gesundheitssport, ist für die Damengymnastikgruppe verantwortlich und widmet sich insbesondere dem Herz-Kreislauftraining, der Osteoporoseprävention sowie der Kraft- und Ausdauertraining und der Wirbelsäulengymnastik.

31.05.2013

Turngemeinde  
1904 Kriegsheim e. V.

**Spaziergehgruppe**  
Mittlerweile umfasst die Spaziergehgruppe der TG Kriegsheim 16 Männer und Frauen zwischen 70 und 92 Jahren. Sie treffen sich jeden Donnerstag um 9.00 Uhr am TG-Heim um gemeinsam eine Stunde spazieren zu gehen. Die reine Laufzeit beträgt dabei ca. 3 x 15 Minuten. Dazwischen liegen eine längere und eine kürzere Pause. Während dieser Pausen gibt es Tipps zum richtigen Gehen und Stehen und zur Sturzprophylaxe. Die Strecken sind so ausgewählt, dass man sich bei Bedarf auch einmal auf eine Bank setzen kann. Die Betreuerinnen Marina Scherrer, Elisabeth Hoesmann sowie Monika und Petra Hofmann begrüßen jederzeit gerne weitere Mitspazierer, die einmal in der Woche in fröhlicher Gesellschaft in der frischen Luft etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Jede(r) ist willkommen, natürlich auch jüngere, die nicht mehr so gut zu Fuß sind. Gelaufen wird bei jedem Wetter. Sollte es gar zu sehr regnen, werden im TG-Heim eine Gehschule und ein Sturzpräventionstraining durchgeführt. Deshalb: Egal ob’s stürmt oder schneit, donnerstags um 9.00 Uhr ist Spaziergehzeit!  
Marina Scherrer



2013/05/16 09:44

**Und auch im Amtsblatt steht was.**



2013/10/10 10:20

**Verkehrssicherheitsberatung im TG-Heim**

2014



Projektdokumentation  
des Rhein Hessischen  
Turnerbundes

## Die Umsetzung von „Spaziergehgruppen“ in den Vereinen

### Umsetzung der TG 1904 Kriegsheim

#### Der Verein

Kriegsheim ist ein ländlicher Ortsteil von Monsheim im Landkreis Alzey-Worms. Die örtliche Turngemeinde ist ein Mehrspartenverein mit den Abteilungen GYMWELT, Turnen, Freizeitsport, Gesang, Leichtathletik, Nordic Walking und Wandern. In der TG Kriegsheim sind insgesamt 473 Mitglieder aktiv, darunter 441 Mitglieder in den Abteilungen GYMWELT und Turnen, wovon 87 Personen über 60 Jahre alt sind.

#### Die Kooperationspartner

Die TG Kriegsheim arbeitete bei der Einrichtung der „Spaziergehgruppe“ eng mit der Gemeindeverwaltung zusammen.

#### Ergebnisse

Die TG Kriegsheim hatte zu Beginn dieses Projektes bereits spezifische Bewegungsangebote für ältere Menschen im Programm.

Die Teilnehmer kommen überwiegend aus Kriegsheim. Es liegen verschiedene Bewegungseinschränkungen bzw. Krankheitsbilder bei ihnen vor. Dazu zählen Knie- und Hüftprothesen, Bandscheibenschäden, Übergewicht, Rheuma und Arthrose.

Marina Scherrer, die Übungsleiterin der Gruppe, hatte zuvor bereits Qualifikationen wie die Übungsleiter-Lizenz „Turnen der Älteren“ und den DTB-Kursleiter „Sturzprävention“ erworben. Zur gegenseitigen Unterstützung sind immer drei Übungsleiter vor Ort, um die Betreuung der Teilnehmer – insbesondere bei unterschiedlichem Gehtempo – zu gewährleisten.

Die Zufriedenheit der Übungsleiterin sowie die der Teilnehmer mit der

|  |                         |
|--|-------------------------|
| - Anzahl der Teilnehmer bei Angebotsbeginn (Stand Mai 2013): | 13                      |
| - Anzahl der Teilnehmer im September 2013:                   | 25                      |
| <b>- Teilnehmer-Struktur:</b>                                |                         |
| - Vereinsmitglieder:   | 23                      |
| - Externe:   | 2                       |
| - gewonnene Neumitglieder:                                   | 0                       |
| - Geschlecht:  | 16 weiblich, 9 männlich |
| - Alter der Teilnehmer:                                      | von 53 bis 92 Jahren    |
| - Teilnehmer über 80 Jahre:                                  | 8                       |

„Spaziergehgruppe“ wird als sehr gut eingestuft. Daher wird dieses Angebot nun auch fester Bestandteil des Vereinsprogrammes werden. Darüber hinaus haben sich aus der „Spaziergehgruppe“ heraus gemeinsame Boulespiele als Abschluss der Stunde oder ein gemeinsamer Besuch des Grillfestes des Sportvereins entwickelt. Sogar an Feiertagen findet das Bewegungsangebot regelmäßig statt und wird gut besucht. Folglich hat sich bei den Teilnehmern im Laufe des Projektes eine starke Fitnesssteigerung ergeben. Zu Beginn betrug

die Streckenlänge lediglich 400 Meter. Diese Strecke absolvieren die Teilnehmer nun bereits ohne Pause, manche schaffen inzwischen eine weitaus größere Strecke. Durch die heterogene Gruppenstruktur – langsamere und schnelle Teilnehmer – entwickelte sich mit der Zeit ein „sozialer Gedanke“. Die Gruppenmitglieder helfen einander und motivieren sich gegenseitig dazu, die Strecke zu schaffen. Aussagen wie „Ich fühl' mich fitter“ oder „Das tut mir gut“ motivieren die Teilnehmer jedes Mal aufs Neue in der nächsten Übungsstunde wieder dabei zu sein.

#### Fotos, Presse und Materialien





## Seniorenportkongress Mainz – Spaziergehgruppe

Am 15. und 16. März fand in der Mainzer Johannes-Gutenberg-Universität der 1. Seniorenportkongress des Rhein Hessischen Turnerbundes statt. Mehr als 300 Übungsleiter und Übungsleiterinnen aus ganz Deutschland besuchten bis zu sechs der angebotenen 70 Praxis- und Theorie-Workshops und informierten sich über die neuesten Erkenntnisse und Entwicklungen altersgerechter Bewegungsprogramme.

Die TG Kriegsheim hatte im Rahmen des Sportpolitischen Forums die Gelegenheit, ihre Spaziergehgruppe vorzustellen und mit Vertretern aus Politik, Wissenschaft und Sport über die Frage: „Wie können es Kommunen und Vereine vor dem Hintergrund des demografischen Wandels schaffen, Bewegungsangebote für ältere Menschen wohnortnah bereitzustellen, welche die Selbstständigkeit der Bevölkerung bis ins hohe Alter erhalten?“ zu diskutieren. Zu den Diskutanten gehörten **Alexander Schweitzer** (Minister für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie), **Gunter Fischer** (Abteilungsleiter Kommunales und Sport im Ministerium des Innern, für Sport und Infrastruktur), **Prof. Dr. Holger Preuß** (Professor für Sportsoziologie und Sportökonomie am Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz), **Prof. Dr. Herbert Hartmann** (Ehrenmitglied und Experte für die Zielgruppe Ältere beim Deutschen Turner-Bund), **Ulrike Christmann** (Übungsleiterin im TSV Gau-Odernheim) und **Marina Scherrer** (Übungsleiterin in der TG Kriegsheim). Der Erfolg der Konzepte „Aktiv bis 100“ und „Spaziergehgruppe“ zeigt, dass auf diesem Gebiet auch ohne großes Budget viel erreicht werden kann. Im Anschluss an das Forum gab es viele positive Rückmeldungen und eine Menge Fragen interessierter Übungsleiterinnen bzgl. der praktischen Durchführung des Spaziergehprojektes.



v.l.n.r.: Gunter Fischer (Ministerium des Inneren), Alexander Schweitzer (Sozialminister Rhld-Pf.), Marius Zimmermann (SWR), Prof. Holger Preuß (Uni Mainz), Ulrike Christmann (TSV Gau-Odernheim), Marina Scherrer (TG Kriegsheim) (Bild: RhTB)

## Vorstellung der Spaziergehgruppe beim Seniorenportkongress in Mainz

# Die TG Kriegsheim präsentiert sich auf dem Seniorenportkongress in Mainz

### Turnerbund Rheinhessen als Ausrichter mit Workshops in Theorie und Praxis

Mehr als 300 Übungsleiter und Übungsleiterinnen aus ganz Deutschland besuchten bis zu sechs der angebotenen 70 Praxis- und Theorie-Workshops in der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und informierten sich über die neuesten Erkenntnisse und Entwicklungen altersgerechter Bewegungsprogramme.

### Spaziergruppe vorgestellt

Die TG Kriegsheim hatte im Rahmen des Sportpolitischen Forums die Gelegenheit, ihre Spaziergehgruppe vorzustellen und mit Vertretern aus Politik, Wissenschaft und Sport über die Frage „Wie können es Kommunen und Vereine vor dem Hintergrund des demografischen Wandels schaffen, Bewegungsangebote für ältere Menschen wohnortnah bereitzustellen, welche die Selbstständigkeit der Bevölkerung bis ins hohe Alter erhalten?“ zu diskutieren.

Zu den Diskutanten gehörten Alexander Schweitzer (Minister für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie in Rheinland-Pfalz), Gunter Fischer (Abteilungsleiter Kommunales und Sport im Ministe-

rium des Innern, für Sport und Infrastruktur), Prof. Dr. Holger Preuß (Professor für Sportsoziologie und Sportökonomie am Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz), Prof. Dr. Herbert Hartmann (Ehrenmitglied und Experte für die Zielgruppe Ältere beim Deutschen Turner-Bund), Ulrike Christmann (Übungsleiterin im TSV Gau-Odernheim) und Marina Scherrer (Übungsleiterin in der TG Kriegsheim).

### Erfolge ohne großes Budget erzielt

Der Erfolg der Konzepte „Aktiv bis 100“ und „Spaziergehgruppe“ zeigt, dass hier auch ohne großes Budget viel erreicht werden kann. Im Anschluss an das Forum gab es viele positive Rückmeldungen und eine Menge Fragen interessierter Übungsleiterinnen bzgl. der praktischen Durchführung des Spaziergehprojektes. Mittlerweile umfasst die Spaziergehgruppe der TG Kriegsheim 26 Teilnehmer. Angesichts der Größe der Gruppe sind unterschiedliche Fähigkeiten und Fitness der Teilnehmer festzustellen. Deshalb geht es zwar gemeinsam

am TG-Heim los, unterwegs wird aber die Möglichkeit der Abkürzung oder des Umkehrens unter Begleitung für die Senioren angeboten, die nicht mehr so weit laufen können. Es ist erwiesen, dass regelmäßiges Spaziergehen das Sturzrisiko senkt, dass es die Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Gehirns fördert und das Demenzrisiko um 30 bis 50 Prozent reduziert.

### Spaß an der gemeinsamen Bewegung erleben

Im Vordergrund steht aber auch, den Spaß an der Bewegung in der Gruppe zu erleben. Viele Teilnehmer genießen diese soziale Komponente besonders, aber auch wieder einmal an Plätze in Kriegsheim und Umgebung zu kommen, an denen sie schon lange nicht mehr waren, weil sie alleine so weit nicht gehen können.

Die Gruppe ist offen für alle Altersgruppen und wer mitmachen will und sich gerne in der freien Natur bewegt, kann donnerstags, um 9 Uhr, an das TG-Heim in Kriegsheim kommen und sich auf große oder kleine Tour begeben.

## Erfolgreich auch ohne großes Budget

**TG KRIEGSHEIM** Spaziergehgruppe präsentiert sich auf Seniorenportkongress in Mainz

### DIE GRUPPE

► Die Spaziergehgruppe ist offen für alle Altersgruppen. Laut TG-Übungsleiterin Marina Scherrer konnte auch schon eine junge Familie mit Kinderwagen begrüßt werden.

► Wer Anschluss sucht und sich gerne in der Natur bewegt, kann donnerstags um 9 Uhr ans TG-Heim in Kriegsheim kommen.

**KRIEGSHEIM** (red). Die Spaziergehgruppe der Turngemeinde (TG) Kriegsheim hat sich auf dem Seniorenportkongress in Mainz präsentiert. Bei der Veranstaltung des Rhein Hessischen Turnerbundes in der Johannes Gutenberg-Universität besuchten mehr als 300 Übungsleiter aus ganz Deutschland die 70 Praxis- und Theorie-Workshops, um sich über die neuesten Erkenntnisse und Entwicklungen altersgerechter Bewegungsprogramme zu informieren.

Die TG Kriegsheim hatte im Rahmen des Sportpolitischen Forums die Gelegenheit, ihre Spaziergehgruppe vorzustellen. Mit Vertretern aus Politik, Wissenschaft und Sport wurde über die Fragen diskutiert, wie es Kommunen und Vereine vor dem Hintergrund des demografischen Wandels schaffen können, Bewegungsangebote für ältere Menschen wohnortnah bereitzustellen und wie die Selbstständigkeit der Bevölkerung bis ins hohe Alter erhalten werden kann. TG-Übungsleiterin Marina Scherrer tauschte sich mit Sozialminister Alexander Schweitzer und Gunter Fischer vom Innenministerium aus. Auch Professor Dr. Holger Preuß (Institut für Sportwissenschaft der Gutenberg-Universität), Professor Dr. Herbert Hartmann (Ehrenmitglied und Experte für die Zielgruppe Ältere beim Deutschen Turner-Bund) sowie Ulrike Christmann (Übungsleiterin TSV Gau-Odernheim) waren Teil der Gesprächsrunde. „Der Erfolg der Konzepte „Aktiv bis 100“ und „Spaziergehgruppe“ zeigt, dass auf diesem Gebiet auch ohne großes Budget viel erreicht werden kann“, betonte

Marina Scherrer bei der Veranstaltung. Im Anschluss an das Forum, so berichtet die TG-Übungsleiterin nun, habe es viele positive Rückmeldungen gegeben und eine Menge Fragen interessierter Übungsleiterinnen, wie das Spaziergehprojekt praktisch durchzuführen sei.

Nach Scherrers Angaben umfasst die Spaziergehgruppe der TG Kriegsheim 26 Teilnehmer. Angesichts des unterschiedlichen Fitnesszustands der Teilnehmer gehe es zwar gemeinsam am TG-Heim los, unterwegs gebe es aber für diejenigen, die nicht mehr so weit laufen können, die Möglichkeit, dass abgekürzt oder umgedreht wird (die WZ berichtete). „So sind einige 30 Minuten unterwegs, andere 45 Minuten und die ganz fitten schaffen sogar 75 Minuten“, sagt Scherrer. „Viele Teilnehmer genießen diese soziale Komponente besonders, aber auch, dass sie wieder einmal an Plätze in Kriegsheim und in der Umgebung kommen, an denen sie schon lange nicht mehr waren, weil sie alleine so weit nicht gehen können“, fügt die Übungsleiterin hinzu.



Titelthema:  
**Spazieren  
 gehen - aber  
 nicht alleine**  
 Die „Spaziergehgruppe“  
 der TG Kriegsheim

## Rheinhessen-Ausgabe:

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| II ■ Spaziergehgruppe im Verein:<br>Der Erfolg der TG Kriegsheim | VI ■                         |
| IV ■   | VII ■                        |
| V ■  | VIII ■ Namen und Nachrichten |

### Impressum

**Herausgeber:**  
 Rhein Hessischer Turnerbund e.V.  
 Jahnstraße 4, 55124 Mainz  
 Telefon 06331/9417-0  
 Fax 06331/9417-131  
 E-Mail: info@rh-tb.de

**Redaktion:** Catrin Fortenheimer  
 E-Mail: coftent@rh-tb.de  
 Mit Namen gekennzeichnete Artikel  
 gehen nicht unbedingt die Meinung  
 der Redaktion wieder.

**2015**

## Erfolgreiche Spaziergehgruppe der TG Kriegsheim Bei Wind und Wetter unterwegs – gut für Körper und Seele



Foto: RHTB, Catrin Fortenheimer

Es nieselt und es ist nasskalt – ein gutes Wetter für alle, die gerne auf dem Sofa sitzen, mit einem heißen Kakao in der Hand und der Decke über den Beinen. Wer bei diesem Wetter freiwillig rausgeht – der muss einen besonders wichtigen Grund haben. Genau diesen hat Gustav Nagel. Es ist Donnerstagmorgen und der 93-jährige Kriegsheimer denkt gar nicht daran, sich gemütlich auf das Sofa zu legen. Nein – er hat was viel Besseres vor: Er trifft sich mit rund 20 weiteren Aktiven zum wöchentlichen „Spazierengehen“. Ein Angebot des örtlichen Turnvereins, der sich auf die Fahnen geschrieben hat, Sport- und Bewegungskurse für Jung und Alt bereit zu halten. Marina Scherrer, Übungsleiterin der TG Kriegsheim, erinnert sich: „Als im Mai 2013 der Rhein Hessische Turnerbund auf uns zu kam und uns unter anderem das Projekt „Spaziergehgruppe“ vorstellte, dachte ich nicht, dass dieses Modell ein Erfolg werden kann. Doch ich wollte es unbedingt versuchen.“

### Was genau versteht man unter „Spaziergehgruppe“?

„Spazieren gehen kann jeder – das tolle an dem Angebot „Spaziergehgruppe“ ist die Tatsache, dass man es nicht alleine tun muss“, betont Marina Scherrer. „Unsere Spaziergänger brauchen keine Angst zu haben, dass auf ihrem Spaziergang etwas passiert. Wir sind da und helfen, wo es nötig ist. Keiner wird alleine gelassen.“ Mit der Spaziergehgruppe spricht die TG Kriegsheim vor allem diejenigen an, die bisher sportlich nicht oder nicht mehr aktiv waren. Neben dem gesundheitlichen Aspekt – die Aktivität an der frischen Luft – steht der Spaß an der Bewegung in der Gruppe im Vordergrund. Genau diese soziale Komponente genießen die Teilnehmer der Kriegsheimer Spaziergehgruppe besonders. Während der guten Stunde, die die Gruppe unterwegs ist, wird viel gelaugt, viel erzählt – und natürlich auch die ein oder andere Pause gemacht.

„Bei uns kann jeder teilnehmen, der nicht mehr ganz so gut zu Fuß ist, aber mobil bleiben möchte, seine Beweglichkeit erhalten und nebenbei auch noch die Ausdauer trainieren will. All dies ist in unserer Spaziergehgruppe möglich.“ Die Kursleiterin ist nach wie vor vom Vereinsangebot „Spaziergehgruppe“ überzeugt. „Unsere Bevölkerung wird immer älter – da müssen die Vereine einfach mitgehen“, rät sie.

### Bei Wind und Wetter unterwegs – geht nicht, gib'ts nicht

Die Kriegsheimer Spaziergehgruppe ist mittlerweile schon eine feste Institution in dem kleinen Ort. „Wir gehen bei jeder Witterung. Seit Mai 2013 ist unser wöchentliches Treffen noch nie wegen schlechtem Wetter oder zu geringer Teilnehmerzahl ausgefallen. Sogar an Feiertagen haben wir uns getroffen und unsere Gruppe ist immer gut besucht. Alleine daran erkennt man schon, wie viel uns allen dieser Donnerstagmorgen bedeutet“, beschreibt Marina Scherrer die Motivation. Insgesamt kümmern sich neben ihr auch Elisabeth Hoesmann, Petra Hofmann und Monika Hofmann darum, dass das Vereinsangebot „Spaziergehgruppe“ regelmäßig stattfinden kann. Eine Teilnehmerin, die von Anfang an dabei ist, erklärt begeistert: „Mir macht es einfach riesigen Spaß, in der Gemeinschaft zu sein und sich auszutauschen. Der schöne Nebeneffekt: Ich tue auch meiner Fitness und meiner Gesundheit etwas Gutes – was will ich mehr?“ Die anderen „Spaziergänger“ pflichten ihr bei. Gustav Nagel, der älteste in der „Spaziergehgruppe“, „Es ist einfach gut zu wissen, dass man nicht alleine gehen muss. Wenn ich mal nicht kann, helfen mir die anderen – sie motivieren mich, nehmen mich unter die Arme und gehen mein Tempo, damit ich die Strecke schaffe. Das tut richtig gut.“

### Die Altersspanne reicht von 1 bis 93 – jeder kann mitmachen

„Natürlich richtet sich unser Angebot in erster Linie an unsere Senioren, unsere Teilnehmer sind größtenteils zwischen



„Ich genieße die Gemeinschaft. Außerdem finde ich es toll, dass ich durch die Spaziergehgruppe auch wieder an Plätze in Kriegsheim und Umgebung komme, an denen ich schon lange nicht mehr war, weil ich so weit alleine nicht laufen kann.“

Gustav Nagel, 93 Jahre

75 und 85 Jahre alt“, so Marina Scherrer. Doch der kleine aber feine Verein ist offen für jeden, der mitgehen möchte, das Alter spielt nur eine Nebenrolle. So gibt es zum Beispiel eine 54-jährige Teilnehmerin, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr gut zu Fuß ist und mit Freude das Angebot des Vereins annimmt. Aber auch ältere Teilnehmer, wie der 93-jährige Gustav Nagel, der die Strecke gemeinsam mit seinem Rollator bestreitet. „Unsere Jüngste ist gerade mal ein Jahr“, schmunzelt die engagierte Kursleiterin Marina Scherrer. „Da die Wege, die wir gehen, für Rollatoren geeignet sind, sind sie auch ideal für einen Kinderwagen – und das Bedürfnis nach Kommunikation und sozialen Kontakten ist unabhängig vom Alter.“ Seit einigen Wochen wird die aktive und gut gelaunte Gruppe auch von einem jungen Hund begleitet, der gleich zum Liebling aller wurde.

### Die Chance für jeden Verein: Angebote vor Ort schaffen!

Während des Spaziergangs wird schnell klar: Jeder Verein, der vor einem solchen Angebot halt macht und die „Spaziergehgruppe“ nicht mit in das Vereinsangebot aufnimmt, verzichtet freiwillig auf eine stetig wachsende Zielgruppe.



Foto: RHTB, Catrin Fortenheimer

Marina Scherrer weiß: „Die Angebote für Kinder, Jugendliche und für das „Mittelalter“ sind vielfältig. Diese Zielgruppen nehmen aber auch gerne längere Anfahrtswege in Kauf, um eine bestimmte Sportart auszuüben. Ältere dagegen sind oft weniger flexibel und wenig bis gar nicht mobil. Und genau hier liegt die Chance der Vereine: Sie müssen Angebote vor Ort schaffen!“ Die Einrichtung einer Spaziergehgruppe ist als Einstiegsangebot ideal, die Vorteile liegen auf der Hand. Es können ohne Probleme Menschen teilnehmen, die noch nie sportlich aktiv waren, man braucht keine speziell ausgebildeten Übungsleiter und noch nicht einmal eine Sporthalle. Man ist unabhängig von zeitlichen und räumlichen Zwängen – Voraussetzungen, die leicht zu erfüllen sind.

Marina Scherrer ist sich sicher: „Die Spaziergehgruppe der TG Kriegsheim ist eine Bereicherung für unseren Verein. Dadurch, dass wir jeden Donnerstag in der näheren und auch weiteren Umgebung mit durchschnittlich 20 Personen – manchmal die gesamte Breite der Straße ausnutzend – unterwegs sind, haben wir im Laufe der Zeit einen beachtlichen Bekanntheitsgrad erreicht! Das ist doch mal wirksame Werbung und Öffentlichkeitsarbeit mit einfachen Mitteln!“

## Die „Spaziergehgruppe“ – gut für Ihren Verein

### Was verbirgt sich dahinter?

Die „Spaziergehgruppe“ ist ein betreutes und über den Verein versichertes Gehen in der Gruppe.

### Wer ist die Zielgruppe?

In erster Linie richtet sich das Angebot an Senioren, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, sich dennoch fit halten und den sozialen Kontakt zu ihrem Umfeld nicht verlieren möchten.

### Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

Die Voraussetzungen sind minimal. Man braucht keine speziell ausgebildeten Übungsleiter, ist unabhängig von zeitlichen und räumlichen Zwängen und kann sofort loslegen. Lediglich zwei bis vier Vereinsbetreuer, die bei heterogenen Gruppen mit unterschiedlichem Leistungsniveau die Betreuung und Beaufsichtigung der Kursteilnehmer übernehmen, sind ratsam.

### Gibt es mögliche Ausbildungen?

Es gibt eine Kursleiter-Ausbildung für Betreuer zur Ergänzung des Spaziergehprogramms mit gemeinsamen Warm-Ups, Dehnübungen und Übungen zur Sturzprävention.

### Welche Vorteile hat der Verein?

Mit der „Spaziergehgruppe“ hat der Verein ein neues und innovatives Angebot und ein sehr gutes, einfach umsetzbares und kostengünstiges Instrument zur Mitgliedergewinnung und –bindung.

### Der direkte Draht nach Kriegsheim:

Marina Scherrer  
 TG Kriegsheim  
 Telefon:  
 E-Mail: Marina-Adolf-Scherrer@t-online.de  
 www.tg-kriegsheim.de

**Bericht im Turnmagazin  
 des RhTB**

## Spaziergehgruppe erkundet Mehrgenerationenplatz

21 Teilnehmer der Spaziergehgruppe der TG Kriegsheim machten sich am letzten Donnerstag auf den Weg zum Mehrgenerationenplatz in der Schlieberstadt. Los ging es pünktlich um 9.00 Uhr am TG-Heim. Die Strecke führte an den Gärten der Pfrimm entlang, vorbei am Spielplatz, Richtung Drei-Fahnen-Eck. Das Überqueren der K37 erwies sich angesichts der Größe der Gruppe hierbei als besondere Herausforderung, da das Verkehrsaufkommen auch zu dieser Uhrzeit immer noch beachtlich ist. Nach 25 Minuten wurde das Ziel, ein gemütliches Häuschen mit ausreichend Sitzgelegenheiten, erreicht. Dieses ist durch zwei gemulchte Wege auch für Personen mit Rollator-



ren und Krücken trotz einiger naturgegebener Unebenheiten sehr gut erreichbar. Das überaus angenehme Ambiente lud zum längeren Verweilen ein und die Phantasie schweifte von einer Brotzeit über kühles Bier bis hin zu einer möglichen Bewirtschaftung der Hütte. Nach der vergnüglichen Erholungspause traten wir den Rückweg über den nord-östlichen Zugang Richtung Bushaltestelle an und erreichten mit Überquerung der Tränkgassbrücke wieder heimische Gefilde.

Sollten Sie ebenfalls Spaß an Spaziergängen in fröhlicher Gesellschaft haben, sind Sie **donnerstags ab 9.00 Uhr** in der TG-Spaziergehgruppe jederzeit herzlich willkommen. Im Moment sind wir meistens in der Kriegsheimer Gemarkung auf Erkundungstour. Für diejenigen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, bietet die TG Kriegsheim außerdem dienstags von 16.30 bis 18.00 Uhr auf dem Platz hinter dem Friedhof Bewegungsspiele wie Boule, Wickingerschach oder Jogball an. Auch hier freuen sich die Teilnehmer über neue Mitspieler.

**Marina Scherrer**



## Bericht im Amtsblatt über den Besuch des Mehrgenerationenplatzes

## Workshop „Spaziergehgruppen mit Rollator“ auf der Landesgartenschau in Landau

### Workshop II: Spaziergehgruppen mit Rollator

Marina Scherrer  
Bewegungsbegleiterin

Im zweiten Workshop **Spaziergehgruppen mit Rollator** wurden die räumlichen und zeitlichen Gegebenheiten für diese Zielgruppe analysiert und in optischer Darstellung vorgezeigt. Betreut wurde dieser Workshop von Marina Scherrer von der Turngemeinde Kriegsheim. In diesem Workshop wurde analysiert, welche räumlichen und zeitlichen Faktoren beachtet werden müssen, wenn eine Spaziergehgruppe für Menschen mit Rollator angeboten werden soll. Folgende Fragen sollten in der Planung beachtet werden:

- Nicht zu sehr außerhalb, um lange Anfahrtswege zu vermeiden.
- Gut zugänglich, aber nicht an verkehrsreichen Straßen.

**Ankunft**  
Wie kommen die älteren Menschen zum Treffpunkt?

- Selbstständig
- Durch Angehörige
- Mit Fahrgemeinschaften
- Mit Hol-Bring-Service: Dann feststellen, welche Institutionen über geeignete Fahrzeuge verfügen (Vereine, AWO, Bürgerbus usw.) und bereit sind, diese zur Verfügung zu stellen oder den Fahrservice zu übernehmen (Frage der Versicherung abklären).

**Strecke**  
Wie sieht die ideale Strecke aus?

- Rundwege mit der Möglichkeit, zwischen durch über Abkürzungswege zum Ausgangspunkt zurückzukehren.

**Treffpunkt**  
Welcher Ort ist geeignet?

- in erster Linie Menschen, die auf einen Rollator angewiesen sind.
- Auch andere Personen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind und sich nicht zutrauen, alleine weite Strecken zu laufen.



- Möglichst eben, ohne größere Steigungen.
- Unterschiedliche Wege mit demselben Ausgangspunkt zur abwechslungsreichen Gestaltung des Angebotes.
- Falls Personen ohne Rollator mitlaufen, sollten Sitzbänke vorhanden sein.



Ich bewege mich – mir geht es gut!

**Sonstige zu beachtende Punkte**

**Betreuer**  
Je mehr Teilnehmende und je inhomogener die Gruppe, desto mehr Betreuer/Begleiter sind erforderlich.

- damit diejenigen, die eine kürzere Strecke gehen, diese nicht alleine zurücklegen müssen.
- damit, falls eine Person gesundheitliche Probleme bekommt (was bei dieser Zielgruppe durchaus vorstellbar ist) ein Betreuer mit ihr zurück bleiben kann, bis ein Arzt oder Angehöriger eintrifft.

**Pausen**  
• Anfangs alle 15 Minuten eine 10-Minuten-Pause; bei geübten Teilnehmenden reicht später eine 10 – 15-minütige Pause in der Hälfte der 45 – 60-minütigen Strecke.

• Die Länge der Pause hängt auch vom Wetter ab. Um Frieren und Auskühlung zu vermeiden, empfiehlt es sich, Strecken und Pausen bei Kälte zu verkürzen.

**Personalien**

- Die Gruppenleitung sollte die Namen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie die Telefonnummern, unter denen Angehörige im Bedarfsfall zu erreichen sind, kennen.

- Oft sind solche Strecken nur in Naherholungsgebieten außerhalb der Gemeinde vorhanden, was die Erreichbarkeit insbesondere für ältere Menschen schwierig macht. Es ist aber durchaus möglich, auch in Wohngebieten, z.B. in verkehrsberuhigten Zonen, zu laufen. Zu beachten ist dabei allerdings, dass Personen mit Rollatoren und Krücken mehr Platz benötigen.
- bewältigt werden kann, damit sich unmittelbar das Erfolgserlebnis „Ich habe die ganze Strecke geschafft“ einstellt.
- Es sind bei regelmäßiger Teilnahme relativ schnell Verbesserungen in der Ausdauer feststellbar, so dass die meisten (natürlich alters- und gesundheitsabhängig) nach spätestens 5 – 6 Wochen zwischen 45 und 60 Minuten schaffen.

**Zeitpunkt**  
Welches ist die ideale Uhrzeit?

Es bietet sich ein Zeitpunkt vormittags zwischen 9.00 und 10.30 Uhr an, denn

- ältere Menschen sind morgens noch eher fit.
- die meisten stehen sowieso früh auf, im Sommer ist es noch nicht zu heiß.
- man kann sich danach den ganzen Tag erholen.
- mittags machen viele einen Mittagschlaf.
- auf den Straßen und Wegen ist wenig los (Autos, Jogger, Inlineskater).

**Dimension**  
Wie lang soll die Strecke sein?

- Nicht die Streckenlänge, sondern die gelaufene Zeit ist maßgeblich.
- Es empfiehlt sich, zu Beginn eine kürzere Strecke anzubieten, die in ca. 20 Minuten

# Erste Teilnahme am Wettbewerb „Sterne des Sports“

Turngemeinde  
1904 Kriegsheim e. V.



## Senioren sport – Wettbewerb „Sterne des Sports“

Mit ihren Angeboten für Senioren nahm die TG Kriegsheim am Wettbewerb „Sterne des Sports“ teil. Bei diesem Wettbewerb ehren der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Volksbanken Raiffeisenbanken beispielhaftes gesellschaftliches Engagement der Sportvereine Deutschlands. Bewerben konnten sich alle Vereine im Geschäftsbereich der Volksbank Alzey-Worms/VR-Mainz, die sich mit gezielten Maßnahmen langfristig aktiv, sozial und gesellschaftlich engagieren. 26 Vereine aus Rheinhessen und der Nordpfalz kandidierten auf lokaler Ebene für die „Sterne des Sports“ in Bronze. Die TG bewarb sich mit ihren Projekten Spaziergehgruppe und Bewegungsspiele im Freien für Ältere. Bei der Preisverleihung in Mainz konnten wir uns über 370 Punkte und den 6. Platz mit nur einem Punkt Rückstand zu Platz 5 freuen. Angesichts der Konkurrenz aus Vereinen mit wesentlich mehr

Mitgliedern, entsprechend besserer personeller, räumlicher und finanzieller Ausstattung und somit ganz anderen Möglichkeiten der Angebotsgestaltung – der Sieger Mombacher Turnverein 1861 e.V. z.B. hat knapp 3.000 Mitglieder, über 80 ausgebildete Übungsleiter, mehrere Sportstätten und sehr viele Angebote in allen Bereichen – ist das ein schöner Erfolg. Großen Anteil daran haben unsere Betreuerinnen Elisabeth Hoesmann, Monika Hofmann, Petra Hofmann und Annemarie Westermann. Besonders bedanken möchte ich mich aber auch bei allen aktiven Teilnehmern, die regelmäßig den Weg auf den Platz sowie an und ins TG-Heim finden.

Marina Scherrer, Projektleiterin



Sterne des Sports 6. Platz

### Bewegungsspiel- und Spaziergehgruppe

Mehr als zwanzig Teilnehmer der Bewegungsspiel- und der Spaziergehgruppe der TG Kriegsheim trafen sich zum Adventsboule bei Kaffee und Kuchen im TG-Heim. Über zwei Stunden wurde in gemütlicher Runde geboult und erzählt. Vielen Dank an die Initiatoren Monika Hofmann, Elisabeth Hoesmann und Annemarie Westermann sowie an alle Kuchenbäckerinnen. Wenn Sie sich auch im Alter noch in Gesellschaft sportlich betätigen wollen, begrüßen wir Sie gerne dienstags von 16.30 bis 17.30 Uhr zum Indoorboule für Jedermann/-frau im TG-Heim in Kriegsheim oder bei unserer Spaziergehgruppe donnerstags von 9.00 bis 10.00 Uhr, Treffpunkt vorm TG-Heim.



Marina Scherrer

Unser Dorf hat Zukunft

Monsheim und Kriegsheim



Michael Röhrenbeck

Präsentation der Gemeinde

am Donnerstag, 7. Mai 8.30 bis 10 Uhr in Monsheim

8.30 Uhr Begrüßung der Teilnehmer im Rathaus

8.30 Vorstellung der Gäste und Begleiter  
8.35 Präsentation der Gemeinde Röhrenbeck

8.50 Uhr Rundfahrt durch das Dorf

|      |                       |                  |
|------|-----------------------|------------------|
| 8.50 | Möllinger             | Merkel           |
| 9.00 | Schloss               | Weber-Hausen     |
| 9.10 | Bahnhof               | Weber-Hausen     |
| 9.12 | Sportplatz            | Assmann-Weinlich |
| 9.15 | Wiesenmühle Schilling | Assmann-Weinlich |
| 9.25 | Spaziergehgruppe      | Scherrer         |
| 9.30 | Kath. Kirche          | Weber-Hausen     |

8.50 Uhr Rundfahrt durch die Gemarkung „Gruppe Grün“

|      |                             |            |
|------|-----------------------------|------------|
| 8.55 | Monsheimer Silberberg       | Graf       |
| 9.05 | Renaturierte Pfrimm         | Röhrenbeck |
| 9.10 | Hochwasserschutz            |            |
| 9.15 | Große Wiese                 |            |
| 9.20 | Naturschutzgebiet Pflanzler |            |
| 9.25 | Wiesenmühle Schilling       |            |

9.35 Uhr Gemeinsames Programm

|      |                           |            |
|------|---------------------------|------------|
| 9.35 | Mühlgarten Schlieberstadt | Merkel     |
| 9.40 | Kita-Baustelle            | Röhrenbeck |

9.50 Uhr Alte Güterhalle

|      |                            |                  |
|------|----------------------------|------------------|
| 9.50 | Leitbild für die Gemeinde  | Bothe/Röhrenbeck |
| 9.55 | Resümee und Verabschiedung |                  |

Teilnahme an der Präsentation „Unser Dorf hat Zukunft“

Adventsboule bei Kaffee und Kuchen im TG-Heim

## Zweite Teilnahme am Wettbewerb „Sterne des Sports“

2016



Sterne des Sports 3. Platz



Präsentation des Projektes  
„Spaß an der Bewegung in der Gruppe -  
Angebote der TG 1904 Kriegsheim e.V.  
für Senioren und Flüchtlinge“

2017



Kooperation mit dem  
Mehrgenerationenhaus (MGH) in  
Kriegsheim. Jetzt geht es jeden  
Donnerstag nach dem Spaziergang  
zum Frühstück ins MGH.

2018





**2019**





**Übergabe von  
Regenschirmhaltern  
für Rollatoren –  
Spende aus einer  
Adventsfensteraktion**



## Mitwirkung bei einer Folge „Hierzuland“ des SWR-Fernsehens



## Präsentation der Spaziergehgruppe beim Landesnetzwerk „Anlaufstellen für ältere Menschen in Rheinland-Pfalz“

2020

 

Landesnetzwerk „Anlaufstellen für ältere Menschen in Rheinland-Pfalz“

**Zweites Treffen der Fokusthemengruppe  
„Teilnahme und Teilhabe“**

Termin: 12. Februar 2020  
Zeit: 10:00 – 15:30 Uhr  
Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH) Monsheim, Hauptstr. 111, 67590 Monsheim (Ortsteil Kriegsheim)

09:45 Uhr Stehcafé  
10:00 Uhr **Begrüßung**  
*Marina Scherrer, Turngemeinde 1904 Kriegsheim e.V., Monsheim  
Sabine Bayer, Mehrgenerationenhaus (MGH) Monsheim*

**Einführung**  
*Annette Scholl, Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS) / Servicestelle des Landesnetzwerks*

10:15 Uhr **Wer arbeitet in der Fokusthemengruppe mit? Kennenlernen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Fokusthemengruppe**

11:00 Uhr **Einsamkeit im Alter**  
**Einführender Impuls mit anschließender Diskussion**  
*Maria Di Gerach-Dreier, leben begleiten, Familientherapeutin, Armsheim*

12:30 Uhr **Mittagspause mit Imbiss**  
13:15 Uhr **Vorgestellt: Beispiele aus Rheinland-Pfalz**

➔ **Die Spaziergehgruppe am Donnerstag**  
*Marina Scherrer, Turngemeinde 1904 Kriegsheim e.V.,* ←

**Offener Treff des Mehrgenerationenhauses**  
*Sabine Bayer, Koordinatorin MGH Monsheim*

**Wichel von Ostheim**  
*Sabine Scriba, Gemeindegewerkschaft PLUS des Landkreises AlzeyWorms*

14:00 Uhr **Erfahrungsaustausch: Zugang finden zu älteren Menschen mit Bedarfen (wie Hilfe, Unterstützung, soziale Kontakte) Wie gelingt das? Was ist dabei zu berücksichtigen?**

15:00 Uhr **Das nächste Treffen der Fokusthemengruppe „Teilnahme und Teilhabe“**

15:15 Uhr **Abschlussrunde**  
15:30 Uhr **Ende**

**Moderation:**  
*Annette Scholl, Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS) / Servicestelle des Landesnetzwerks*



Frühstück im  
Freien und  
coronabedingte  
Sitzordnung mit  
viel Abstand  
zueinander



Frühstück wieder drinnen - immer noch mit Abstand

2021



Bericht in der Wormser Zeitung

28.6.21

## In der Gruppe macht's mehr Spaß

Egal wie das Wetter ist, die Spaziergänger der TG Kriegsheim sind jeden Donnerstag unterwegs

Von Martina Wirthwein

**KRIEGSHEIM.** „Donnerstags gehören die Kriegsheimer Straßen uns.“ Marina Scherrer lächelt bei dieser Äußerung, doch so ein klein bisschen sollte sie schon ernst genommen werden. Denn jeden Donnerstag treffen sich knapp 20 Senioren zu einem 75-minütigen Spaziergang durch den Ort und die angrenzende Gemarkung. Da kann für manche das Wetter sein, wie es will: Die älteren Herrschaften stehen spätestens um 9 Uhr am TG-Heim, viele mit Rollator.

Da die Chancen dieses Gefährts erkannt wurden, wird es von vielen mittlerweile als recht praktisch angesehen. Denn nicht nur die Suche nach Sitzbänken entfällt, was sich bei der großen Teilnehmerzahl mitunter als eine Herausforderung erweist, auch wird der Spaziergang damit sicherer. Doch was hat es mit der Spaziergruppe der Turngemeinde überhaupt auf sich? Nun, das Angebot geht auf eine Initiative des Rheinheissischen Turnerbundes zurück. Ziel ist es, ältere Menschen bei der Erhaltung der Selbstständigkeit durch körperliches Training zu unterstützen.

Im Vordergrund steht aber der Spaß an der Bewegung in der Gruppe. Denn mal ganz ehrlich: Allein Spazierengehen ist nicht jedermanns Sache, in der Gruppe macht es doch viel mehr Spaß. Und so ist im Laufe der vergangenen acht Jahre eine homogene Truppe zusammengewachsen. Natürlich kommen immer wieder neue Spaziergänger hinzu, die gerne aufgenommen werden.

Marina Scherrer, Elisabeth Hoesmann und Petra Hofmann sind die betreuenden Begleiterinnen. Letzgenannte hat vor etwa zwei Jahren Schwiegermutter Friedhilde Hofmann nach deren Hüft-Operation fürs Mitmachen begeistert. Das Spazierengehen

reihen zähneknirschend verzichtet. Gar nicht begünstigt waren die Senioren demnach über die Pandemie bedingte mehrmonatige Pause.

An diesem Donnerstag aber hatten vor allem jene Teilnehmer, die zur Unterstützung einen Rollator benötigen, den Spaziergang sicherheitshalber abgesagt. In der Nacht war ein starker Gewitterregen niedergegangen und noch immer regnete es – zwar leicht, aber beständig. Einige stießen dann später zum gemeinsamen Frühstück dazu. Ein Spaziergang mit Rollator und Regenschirm funktioniert übrigens dank montierter Schirmhalter. Die praktischen Teile wurden einst mit dem Erlös einer Adventsfeieraktion angeschafft. Der Spaziergang endet stets im Mehrgenerationenhaus beim gemeinsamen Frühstück, woran die Senioren gerne teilnehmen und das derzeit – Pandemie-gerecht – im Freien stattfindet.

Marina Scherrer, Elisabeth Hoesmann und Petra Hofmann hoffen, das Angebot noch viele Jahre aufrecht erhalten zu können, wenngleich sich die drei auch schon mal Gedanken um die eigene Zukunft machen. Petra Hofmann formuliert es so: „Ob sich auch jemand findet, der mit uns spazieren geht und damit was für die Gemeinschaft tut, wenn wir mal so alt sind?“ Zu hoffen ist es, sind doch die drei Damen best Vorbilder.

Foto: pakalski-press / Andreas Stumpf



Die Senioren der TG Kriegsheim lassen sich auch durch schlechtes Wetter nicht von ihren Spaziergängen durch den Ort und die Gemarkung abhalten.



2022





**Treffpunkt  
Dorfbrunnen**



**Wenn's im MGH kein  
Frühstück gibt...**



**Treffpunkt  
TG-Heim**





**Unterwegs bei jedem Wetter**



**Aufwärmen  
mit Glühwein  
im TG-Heim**





2023



## Teilnahme am Vereinswettbewerb „Gemeinschaft bewegt“ – Verein(t) gegen Einsamkeit



**GEM  
EINSAM**  
Strategie gegen Einsamkeit



1. Platz beim Vereinswettbewerb  
„Gemeinschaft bewegt“ des  
Deutschen Olympischen Sportbundes

**GEM  
EINSAM**  
Strategie gegen Einsamkeit





## Großer Erfolg für die TG Kriegsheim beim Vereinswettbewerb „Gemeinschaft bewegt“

### Preisübergabe durch Bundesfamilienministerin Lisa Paus in Berlin

MONSHEIM-KRIEGSHEIM – Großer Erfolg für einen kleinen, aber sehr aktiven Verein: Die TG 1904 Kriegsheim e.V. erreichte den ersten Platz beim Vereinswettbewerb „Gemeinschaft bewegt“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Neun Sportvereine wurden durch Bundesfamilienministerin Lisa Paus und DOSB-Vizepräsidentin Verena Bentele dafür prämiert, dass sie Zusammenhalt fördern, den Zugang zu Sport erleichtern und sich so gegen Einsamkeit in der Gesellschaft einsetzen.

Der Vereinswettbewerb „Gemeinschaft bewegt“ wurde im Kontext des DOSB-Projektes „Verein(t) gegen Einsamkeit“ durchgeführt, welches durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert wird. Die Vereine leisten durch ihre innovativen Ansätze und erleichterten Zugangswege zu ihren Angeboten einen wichtigen Beitrag zur Prävention und Bewältigung von Einsamkeit in unserer Gesellschaft.

Es wurden jeweils drei Projekte in den Größenkategorien „klein“ (≤ 500 Mitglieder), „mittelgroß“ (501 bis 1.500 Mitglieder) und „groß“ (>1.500 Mitglieder) besonders hervorgehoben und ausgezeichnet. Hauptbewertungskriterien waren Nachhaltigkeit, Qualität der Umsetzung (u.a. Niedrigschwelligkeit, Gemeinschaftserfahrung) und Sichtbarkeit (u.a. Öffentlichkeitsarbeit). Der Gewinner des ersten Platzes in der Kategorie „klein“ ist die TG Kriegsheim mit ihrer Spaziergehgruppe als Begegnungs- und Bewegungsangebot für ältere Menschen. Die Spaziergehgruppe wurde 2013 im Rahmen eines Projektes des Rhein Hessischen Turnerbundes gegründet. Sie besteht immer noch (Nachhaltigkeit). Jeden Donnerstag laufen, begleitet von Ehrenamtlichen der TG Kriegsheim, Elisabeth Hoesmann, Petra Hofmann und Marina Scherrer, regelmäßig 12 bis 15 ältere Menschen im Alter von 65 bis 90 Jahren, mittlerweile größten-



Übergabe des Schecks als Anerkennung für die erfolgreiche Arbeit der TG Kriegsheim an Marina Scherrer durch Bundesfamilienministerin Lisa Paus (l.) und DOSB Vizepräsidentin und VdK-Bundesvorsitzende Verena Bentele (r.) in Berlin. (Foto: DOSB/Schach)

teils mit Rollatoren, von 9:00 bis 10:15 Uhr durch die Kriegsheimer Gemarkung oder die Ortslage (Gemeinschaftserfahrung). Der Spaziergang fiel in den ganzen zehn Jahren nicht einmal witterungsbedingt aus. Mitlaufen darf jede/r. Eine Vereinszugehörigkeit ist zwar wünschenswert, aber kein Muss (Niedrigschwelligkeit). Das Angebot sprach insbesondere Mitglieder an, die lange in anderen Abteilungen aktiv waren aber aufgrund ihres Alters dort nicht mehr mitmachen konnten. Man durfte sich aber auch über einige bisher inaktive TeilnehmerInnen freuen. In den 75 Minuten des Rundgangs wird die Gruppe von vielen gesehen und ist dadurch weitläufig bekannt. (Sichtbarkeit). Es gab bereits Berichte in der

Wormser Zeitung, im Verbandsblatt des RhTB und im SWR-Fernsehen. Ebenso sind die Aktivitäten auf der Homepage der TG Kriegsheim zu finden: [www.tg-kriegsheim.de](http://www.tg-kriegsheim.de) (Öffentlichkeitsarbeit). Seit 2016 besteht eine Kooperation mit dem MGH Monsheim. Der Spaziergang endet dort mit einem gemeinsamen Frühstück und dem Zusammenreffen mit anderen Gästen, und wenn jemand mal nicht mitlaufen kann, so kommt er/sie oft trotzdem zum Frühstück um der Einsamkeit zu Hause zu entfliehen. Die Auszeichnung der Gewinner fand im Rahmen des Dialogforums Sportentwicklung in Berlin statt. Vertreter/innen aus Sport, Politik und Gesellschaft hatten die Gelegenheit, sich zu den Themen „Sport

vor Ort“, „Gewinnung & Stärkung des Ehrenamtes“, „Sport im Freien“ sowie „Gesundheit“ weiterzubilden und neue Kontakte zu knüpfen. Bundesministerin Lisa Paus, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und DOSB-Vizepräsidentin Verena Bentele überreichten die Schecks an die Vertreter\*innen der Gewinnervereine. Der Dank der TG Kriegsheim geht an alle, die jeden Donnerstag so unentwegt und zuverlässig mitspazieren und dadurch der Initiative zu diesem tollen Erfolg verholfen haben und natürlich an die ehrenamtlichen Begleiterinnen. Eine tolle Truppe!  
Marina Scherrer,  
Leiterin der Spaziergehgruppe  
der TG 1904 Kriegsheim e.V.

**GEGEN EINSAMKEIT:** Spaziergehgruppe vom Olympischen Sportbund durch Ministerin Paus und Vizepräsidentin Bentele ausgezeichnet

## TG Kriegsheim erhält Preis für Spaziergehgruppe

Der Vereinswettbewerb „Gemeinschaft bewegt“, wurde im Kontext des Projektes „Verein(t) gegen Einsamkeit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) durchgeführt, das durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert wird. Die ausgezeichneten Vereine leisten durch ihre innovativen Ansätze und erleichterten Zugangswege zu ihren Angeboten einen wichtigen Beitrag zur Prävention und Bewältigung von Einsamkeit.

Es wurden jeweils drei Projekte in den Kategorien „klein“ (bis zu 500 Mitglieder), „mittelgroß“ (501 bis 1.500 Mitglieder) und „groß“ (mehr als 1.500 Mitglieder) hervorgehoben und ausgezeichnet.

Hauptbewertungskriterien waren Nachhaltigkeit, Qualität (u.a. Niedrigschwelligkeit, Gemeinschaftserfahrung) und Sichtbarkeit (u.a. Öffentlichkeitsarbeit).

Der Gewinner des ersten Preises in der Kategorie „klein“ ist die TG Kriegsheim mit ihrer Spaziergehgruppe als Begegnungs- und Bewegungsangebot für ältere Menschen. Die Spaziergehgruppe wurde 2013 im Rahmen eines Projektes des Rhein Hessischen Turnerbundes gegründet und besteht immer noch.

Jeden Donnerstag laufen, begleitet von Ehrenamtlichen der TG Kriegsheim, Elisabeth Hoesmann, Petra Hofmann und Marina Scherrer, regelmäßig zwölf bis 15 ältere Menschen im von Alter 65 bis 90 Jahren, mittlerweile größtenteils mit Rollatoren, von 9 bis 10.15 Uhr durch die Kriegsheimer Gemarkung oder der Ortslage.

Der Spaziergang fiel in den ganzen zehn Jahren nicht einmal witterungsbedingt aus. Mitlaufen darf jeder. Eine Vereinszugehörigkeit ist zwar wünschenswert, aber kein Muss.



Von links: Bundesfamilienministerin Lisa Paus, Marina Scherrer, Leiterin der Spaziergehgruppe der TG Kriegsheim und DOSB-Vizepräsidentin Verena Bentele. Foto: DOSB/Schach

Das Angebot sprach insbesondere Mitglieder an, die lange in anderen Abteilungen aktiv waren aber aufgrund ihres Alters dort nicht mehr mitmachen konnten. Man durfte sich aber auch über einige bisher inaktive Teilnehmer freuen. In den 75 Minuten

des Rundgangs wird die Gruppe von vielen gesehen und ist dadurch weitläufig bekannt.

### Kooperation seit 2016

Seit 2016 besteht eine Kooperation mit dem ortsansässigen

Mehrgenerationenhaus. Der Spaziergang endet dort mit einem gemeinsamen Frühstück und dem Zusammentreffen mit anderen Gästen, und wenn jemand mal nicht mitlaufen kann, so kommt die Person oft trotzdem zum Frühstück, um der Einsamkeit zu Hause zu entfliehen.

### Überreichung beim Dialogforum

Im Rahmen des Dialogforums Sportentwicklung in Berlin überreichten Bundesfamilienministerin Lisa Paus und DOSB-Vizepräsidentin Verena Bentele die Schecks an die Vertreter der Gewinnervereine.

Es gab bereits Berichte in der regionalen Tagespresse, im Verbandsblatt des RhTB und im SWR-Fernsehen.

Ebenso sind die Aktivitäten auf der Homepage der TG zu finden unter [www.tg-kriegsheim.de](http://www.tg-kriegsheim.de)

## Berichte im Amtsblatt und im Nibelungenkurier

Komm ins Gespräch!

### Hilft Dir der Sport dabei, in Gesellschaft zu bleiben?

Mehr Informationen auf: [strategie-gegen-einsamkeit.de](http://strategie-gegen-einsamkeit.de)  
#OrtderGemeinsamkeit  
#StrategiegegenEinsamkeit

**GEM EINSAM**  
Strategie gegen Einsamkeit

# TG

## Spaziergehgruppe

### Kriegsheim