

Mittendrin

Aktuelles aus Backnang und Umgebung

Vereine stellen sich vor

„Fünf Esslinger“ im Backnanger Bürgergarten

Ein Bewegungspark für alle

BACKNANG. Die TSG Backnang 1846 und die Senioreneinrichtung Haus am Berg starten eine Kooperation. Bewohner des Hauses und die Bürgerschaft Backnang sollen durch das offene Bewegungsangebot „Fünf Esslinger“ im Bürgergarten Mobilität, Muskeln und auch das Miteinander stärken. Eine Schnupperstunde findet am **Donnerstag, 4. Februar, 10 bis 11 Uhr, statt.**

Das Inklusionsprojekt der TSG 1846 „Fünf Esslinger“ mit den Backnanger Werkstätten wird zum Jahresstart 2016 in das bereits bestehende Bewegungsangebot im Bürgergarten integriert. TSG und Haus am Berg bieten jeden Donnerstagvormittag ab 10 Uhr eine Übungseinheit „Fünf Esslinger“ unter freiem Himmel im Bürgerpark an. Mitmachen kann jeder.

Frank El Banany, Regionalleiter des Hauses am Berg, Dienste für Menschen begründet die Idee und Notwendigkeit eines offenen Bewegungs-

treffs für die Hausbewohner: „Neben den körperlichen Erfolgen bei regelmäßigem Training der Fünf Esslinger ist die Begegnung in einer Gruppe wichtig für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, die Backnanger sind und sich freuen, dort alte Bekannte zu treffen.“

Es kommt Bewegung in den Bürgerpark

Was in Asien weit verbreitet ist - gemeinsamer Frühsport im Park - etabliert sich auch im Bürgerpark. Durch die Unterstützung der Stadt Backnang und der Bürgerstiftung Backnang ist es gelungen, Gerätschaften und Sitzgelegenheiten im Park einzubauen, um die Übungen sinnvoll praktizieren zu können. Die Übungsgeräte sind an sechs Hinweisschildern erkennbar. Jedes Schild erklärt eine Bewegungseinheit der „Fünf Esslinger“, die sofort ausprobiert werden können - alleine oder in der Gruppe.

Das Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ wurde vom Haus am Berg in Kooperation mit der TSG Backnang 1846 konzipiert. „Das Gymwelt-



Ziel ist es, in Balance zu bleiben und in Bewegung zu kommen.

Foto: Privat

Sportangebot ist gedacht für Ältere aus der Senioreneinrichtung und für die gesamte Bevölkerung, die sich an der frischen Luft bewegen möchte“, sagt Rainer Böhle, Abteilungsleiter Turnen bei der TSG Backnang 1846.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung ins Programm „Fünf Esslinger“ stellt an den Donnerstagen die TSG-Übungsleiterin Sabrina Reh die Übungen in der Praxis vor.