

Diese Sportstunde tut allen Altersgruppen gut

In Gaarden treffen regelmäßig 70 Jahre Altersunterschied aufeinander

VON MARTIN GEIST

GAARDEN. Vor knapp drei Jahren begann es als Versuch, jetzt hat es sich etabliert. In Gaarden wird regelmäßig einmal im Monat generationenübergreifend geschwitzt. Ein Sportprogramm, das den Alten und den Jungen gut tut. Obwohl sich tatsächlich so mancherlei positive Effekte einstellen, wenn in der Hans-Christian-Andersen-Sporthalle locker 70 Jahre Altersunterschied aufeinander-treffen, mag Birga Clausen die Sache nicht überhöhen. „Ganz

einfach Spaß aneinander haben“, darauf kommt es an, meint die Sportlehrerin und Physiotherapeutin, die seit 2015 den Senioren-Aktiv-Treff im Sportpark Gaarden leitet. Die Frauen und Männer, die dabei sind, suchen über den Winter ohnehin das schützende Dach der Sporthalle, und daraus ergab sich auch das Rentner-Kinder-Projekt.

Die dazu nötige Jugend steuert gewissermaßen Daniel Peter vom Förderzentrum Lernen der Andreas-Gayk-Schule bei. Bis zu 20 Knirpse im Grund-

schulalter und acht bis zwölf Senioren legen auf diese Weise immer am zweiten Donnerstag des Monats ihre sportlichen Seiten an den Tag. Das kann beim Ballspielen sein, beim Rennen oder bei Gymnastik-übungen – und immer wieder gern am Schwungtuch. Stets legt Daniel Peter dabei Wert darauf, dass die verschiedenen Generationen nicht nur gleichzeitig in der Halle sind, sondern tatsächlich etwas miteinander machen.

Ein gutes Konzept ist das nicht nur, weil sich Großeltern



Regelmäßig machen in der Hans-Christian-Andersen-Halle Senioren und Kinder gemeinsam Sport.

FOTO: MARTIN GEIST

und ihre Enkel meist besonders problemlos verstehen. Es tut auch beiden Altersgruppen gut. Themen wie die Wahrnehmung, die Orientierung im Raum und die Koordinierung von Bewegung seien für Kinder mit Förderbedarf wichtig und tendenziell ebenso für ältere Menschen, erläutert Daniel Peter.

Getragen und gefördert wird

das Gaardener Projekt von der Howe-Fiedler-Stiftung, der Kieler Stadtmission und der Diakoniestiftung. Wobei diese Initiative laut Gesa Rogowski von der auf ältere Menschen spezialisierten Howe-Fiedler-Stiftung keineswegs auf diesen Stadtteil beschränkt bleiben muss: „Das kann gerne auch von anderen Schulen übernommen werden.“