

PRESSEMITTEILUNG vom 6. Juli 2022

Nordic Walking durch den Stadtteil

Seniorinnen in Bewegung: Besucherinnen der Interkulturellen AWO Begegnungsstätte treffen sich regelmäßig zum gemeinsamen Sport/ Udo und Ricarda Niedergerke unterstützen das Projekt

Region Hannover/Hannover-Nordstadt. „Das passt noch nicht richtig.“ „Wie funktioniert das noch mal mit dem Einstellen.“ Was muss ich beachten?“ Stimmengewirr vor der Interkulturellen Begegnungsstätte der AWO Region Hannover. Marina von Kaweczynski steht mit zehn Seniorinnen in Sportkleidung im Horst-Fitjer-Weg 5 und bereitet die Frauen auf die bevorstehende Nordic-Walking-Runde vor. „Hier können die Stöcke verstellt werden“, sagt die Nordic-Walking Trainerin und zeigt auf die richtige Stelle. „Erst drehen und dann schieben.“ Es sei wichtig, die Stöcke auf die jeweilige Körpergröße anzupassen, erklärt von Kaweczynski ruhig. Der Winkel zwischen den Oberarmen und Unterarmen müsse stimmen. Dann sind alle fertig. Es kann losgehen. „Ich freue mich schon“, sagt Ydikar Yildiz. Die 80-Jährige ist Teilnehmerin der Nordic-Walking-Gruppe, die aus dem AWO Projekt „Seniorinnen in Bewegung“ entstanden ist. „Achtet beim Walken auf eure Schrittlänge“, erinnert von Kaweczynski die Teilnehmerinnen. Anders als beim normalen Gehen sei die Schrittlänge beim Nordic Walking größer und viele Frauen neigten eher dazu, kleinere Schritte zu machen.

Seit einem Jahr treffen sich zehn Seniorinnen aus der Interkulturellen Begegnungsstätte einmal in der Woche zu gemeinsamen Sportaktivitäten. Unter fachkundiger Leitung haben die Frauen sich neue Bewegungsräume erschlossen und Fitnessparcours, Wanderwege und Parkanlagen in Hannover erkundet. Bei schlechtem Wetter gibt es Gymnastik- und Entspannungsübungen in der Begegnungsstätte. Auf Wunsch der Teilnehmerinnen ist nun ein Nordic Walking-Angebot hinzugekommen.

Das von Ricardo und Udo Niedergerke geförderte Projekt „Seniorinnen in Bewegung“, richtet sich an Frauen, die in die interkulturellen Begegnungsstätte zur Beratung kommen oder dort auch an bestehenden Gruppen teilnehmen. Die Teilnehmerinnen sollten verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, ohne viel Geld auszugeben, wie zum Beispiel für ein Fitnessstudio“, sagt Silke Oppenhausen. Ziel sei es, die Frauen, dabei zu unterstützen, die eigene Gesundheitskompetenz zu stärken und die Mobilität zu erhalten“, erklärt die Leiterin der AWO Seniorenarbeit. Viele der Teilnehmerinnen seien nach jahrelanger Arbeit und Kümmern um die Familie physisch und psychisch sehr belastet. „Mein Akku war leer, ich fühlte mich ausgelaugt“, erzählt eine Teilnehmerin. Durch das regelmäßige Bewegungsangebot gemeinsam mit den anderen Frauen verbringe sie mehr Zeit draußen an der frischen Luft. Die Gruppe würde sie motivieren, alleine hätte sie keine Lust. Auch das Thema gesunde Ernährung stehe dabei im Blick. „Unterwegs wird als Verpflegung immer Wasser, Obst und Gemüse für eine gemeinsame Pause mitgeführt, erklärt Zahra Khoshbakht, die gemeinsam mit Monavar Pourhosseinikhavani die Gruppe anleitet.

Bei einem Treffen im November konnte das Ehepaar Niedergerke die Gruppe und die beiden Gruppenleitungen kennenlernen und hat zugesagt, dass Projekt weiter zu fördern. Ricarda und Udo Niedergerke stellten auch den Kontakt zu der Trainerin her, die die Frauen nun an zwei Terminen begleitet. Das Ehepaar ist von dem Projekt überzeugt: „Es ist wichtig, dass die Frauen wieder an sich denken und durch die Bewegungsangebote etwas für ihren Körper tun können“, sagt Udo Niedergerke. Nordic Walking sei ein gutes Training für den ganzen Körper und kombiniere Ausdauer und Kraft, ergänzt Ricarda Niedergerke.

Die Gruppe trifft sich immer montags von 15 bis 18.30 Uhr. Ältere Frauen sind herzlich eingeladen, mitzumachen. Mehr Informationen gibt es unter der Telefonnummer bei der AWO Seniorenarbeit 0511 219 78-143.

Zum Hintergrund:

In der Interkulturellen Begegnungs- und Beratungsstätte der AWO Region Hannover im Stadtteil Nordstadt in Hannover treffen sich Seniorinnen und Senioren aus mehr als zehn Ländern. Darüber hinaus wird zweimal die Woche eine offene Sprechstunde für Einzelberatung in türkischer, bosnischer, kroatischer, serbischer und deutsche Sprache angeboten.

Sowohl bei den Gesprächen in den jeweiligen Gruppen als auch während der offenen Sprechstunde wird der prekäre Gesundheitszustand von Seniorinnen mit Migrationshintergrund deutlich. Aufgrund von jahrelanger schwerer körperlicher Tätigkeit, Erwerbstätigkeit in Niedriglohnsektor und daraus resultierenden niedrigen Renten sind sie sowohl körperlich als auch psychisch beeinträchtigt.

Das Angebot in der Begegnungsstätte wird durch den interkulturellen Mittagstisch am Freitag ergänzt.