



Können per Video abgerufen werden: zahlreiche Übungsvorschläge mit Erklärungen. FOTOS: SIGI SCHRITT



Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Twistringen, Heike Harms, macht eine Übung vor und zeigt gleichzeitig, wo die Anleitung zu finden ist. An der Stirnseite des Holzes befindet sich ein QR-Code, der zu einem Video führt.

83-Jährige fährt gegen Baum

Bassum – Eine 83-jährige Autofahrerin wollte am Dienstag gegen 11.20 Uhr rückwärts aus einer Parklücke auf einem Parkplatz an der Bremer Straße ausparken. Dabei verlor sie, vermutlich durch einen falsch eingelegten Gang, die Kontrolle über ihr Fahrzeug und fuhr über den Parkplatz gegen einen Baum, berichtet die Polizei in einer Mitteilung. Die Fahrerin wurde leicht verletzt. An dem Wagen entstand Sachschaden.

Grillen nach der Fahrradtour

Dimhausen – Die Herbstkönigin Heike Poggenburg und die Vize-Königin Frauke Kanowski sowie der Schützenverein Dimhausen laden alle, die Lust haben, zur alljährlichen Fahrradtour ein. Treffen ist am 2. Juli um 13.30 Uhr mit dem Fahrrad am Bördehus in Dimhausen. Die Tour ist nicht länger als 23 Kilometer und kann auch bequem ohne E-Bike oder von Kindern bewältigt werden, schreibt Maike Schulze, Pressesekretärin des Schützenvereins Dimhausen, in der Ankündigung. Nach der Raddtour wird gemeinsam gegrillt.

Anmeldung bis zum 22. Juni bei Heike Poggenburg unter 01517/0047534 oder bei Frauke Kanowski unter 01776/337780.

Forumskonzert im Gymnasium

Twistringen – Ein Forumskonzert in der Aula des Gymnasiums Twistringen ist für Dienstag, 20. Juni, um 19 Uhr geplant. Dabei sind Schülerinnen und Schüler der Kreismusikschule und der Flötenklasse des Blasorchesters Twistringen. Zu hören ist Klaviermusik (zwei- und mehrhändig) sowie Musik für Flöte und Klavier von Klassik bis modern. Der Eintritt ist frei.

Schützen sammeln Altpapier

Pestinghausen – Der Schützenverein PHL sammelt am Samstag, 17. Juni, ab 9 Uhr Altpapier in den Ortsteilen Pestinghausen und Högenhausen ein.

Ortsrat Scharrendorf tagt

Scharrendorf – Der Ortsrat Scharrendorf kommt am Mittwoch, 21. Juni, um 19.30 Uhr im Schützenhaus Scharrendorf zusammen. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem die Umsetzung des Ausbaus Paradiesweg, der Stand des Umsetzungsverfahrens zur Breitbandversorgung in Scharrendorf sowie die Installation neuer Spielgeräte auf dem Spielplatz Alte Schulstraße/Fliederweg.

Kontakt

Redaktion
 Bassum/Twistringen (0 42 42)
 Frauke Albrecht 58 245
 Katharina Schmidt 58 246
 Fabian Pieper 58 243

lokales.bassum@kreiszeitung.de
 Anzeigen 58 220
 Zustellung 58 400

Am Ristedter Weg 17, 28857 Syke

Gratis: Outdoor-Turnen im Park

Vereine und Schulen sollen Übungen für 13 Stationen im Hochzeitswald entwickeln und filmen

VON SIGI SCHRITT

Twistringen – Trimm-dich-Pfad hieß früher, was in Twistringen im Hochzeitswald entstanden ist. In dem Park mitten in der Stadt ist nach Angaben der Gleichstellungsbeauftragten Heike Harms in diesem Jahr für rund 25.000 Euro eine Outdoor-Sportanlage entstanden, die auf den ersten Blick gar nicht so aussieht. Denn sie ist eingebettet in einen Park und einen Mehrgenerationenplatz. „Es soll ein Ort der Begegnung sein“, sagt Heike Harms. Aber auch Bewegung und Fitness sollen hier möglich sein. Wie zum Beispiel unscheinbar wirkende Parkbänke in das Konzept integriert werden können, führte am Dienstagabend Elfriede Hotze mit ihrer Sportgruppe vom TV Heiligenloh vor.

Die 74-jährige Übungsleiterin aus Borwede zeigte aber nicht nur an den Bänken, welche Übungen möglich sind, sondern auch an weiteren Stationen. Insgesamt sind es 13, und alle haben Namen bekommen, die an Begriffe rund um eine Hochzeit erinnern: Hochzeitskutsche, Blumenkinder, Braut und Brautelternbank, um nur einige zu nennen.

Warum kann die Brautel-

ternbank ein gutes Sportgerät sein? Auf der Sitzfläche kann man sich auf den Rücken legen. Der Oberkörper wird angehoben, die Beine nacheinander angezogen und die Hände nach vorne gestreckt. Abwechselnd werden ein Bein und ein Arm diagonal gestreckt.

Diese und weitere Übungen hat die Physiotherapeutin Katrin Schwarze für die Stadt Twistringen entwickelt. Die Physiotherapeutin empfiehlt bei der Durchführung der Übung ein langsames Tempo zu wählen, um eine vollständige Streckung der Beine zu erreichen.

Die Übungen werden in Videos vorgemacht. Die Sequenzen können im Internet abgerufen werden. Die Gleichstellungsbeauftragte erklärt, wie das funktioniert: Jede Station hat einen sogenannten QR-Code erhalten. Dabei handelt es sich um eine Version des Barcodes, der mit einem Smartphone eine Vielzahl von Informationen übertragen kann. „Es ist völlig egal, welche App man benutzt. Sie muss nur Barcodes lesen können“, ergänzt Heike Harms. Erfasst das Handy an einer Gerätestation den dazugehörigen QR-Code richtig, sollte ein Video laufen. Zurzeit sei es jedoch nur mög-



Zeigt zahlreiche Möglichkeiten, an den Holzgeräten Sportübungen zu absolvieren: Elfriede Hotze (74) aus Borwede, Übungsleiterin beim TV Heiligenloh.

lich, einen einzigen Film mit Erklärungen zu zeigen, so Harms.

Die Stadt Twistringen möchte für Abwechslung sorgen und wünscht sich daher weitere Videos mit anderen Übungen. Die könnten allesamt mit Handys gedreht werden. Ziel sei es, zu jeder Station möglichst viele Übungsvarianten anzubieten, die dann wiederum per QR-Code abgerufen werden können. Deshalb seien alle Sportvereine ebenso wie Schulen aufgerufen, sich an dem Projekt zu beteiligen.

Wenn Jung und Alt sich an den Erklärfilmen beteiligen, würde einmal mehr der Mehrgenerationengedanken berücksichtigt.

Bisher umfasst die Filmsammlung erst 26 Übungen. Die der Physiotherapeutin Katrin Schwarze wurden kürzlich mit Sequenzen von Sportlern des TV Heiligenloh ergänzt.

Bei den Nutzern kommen sie gut an, so die Gleichstellungsbeauftragte. Sie hatte dieses Projekt angeregt und Physiotherapeutin Katrin Schwarze für die ersten Vi-

deos gewinnen können. Diese hatte zum Beispiel für die Braut (Station mit Schwebelbalken) eine sportliche Übung vorgeschlagen, bei der man auf einem Schrägbalken am tiefsten Punkt steht, das Standbein anwinkelt, das Schwungbein kurz über den Boden zieht und vor das Standbein setzt.

Und welche Variationen macht die 74-jährige Übungsleiterin aus Borwede vor? Sie balanciert auf den Balken, die um einen Pfahl angeordnet sind. „Je mehr Leute auf den Balken stehen, desto schwie-

riger wird es. Man darf sich möglichst nicht abstützen.“ Es sei gar nicht so einfach, aneinander vorbeizukommen, sagt sie. Und als Elfriede Hotze den Teilnehmern eine Wasserflasche zuwirft und sie auffordert, diese zurückzuwerfen, erhöhte sie den Schwierigkeitsgrad. „Man kann auch andere Gegenstände benutzen“, sagt sie.

Die Übungen seien leicht nachzumachen, allerdings können Wiederholungen schweißtreibend werden. Elfriede Hotze und ihre Gruppe stellen dem Trimm-dich-Pfad im Freien ein gutes Zeugnis aus. Sogar Bürgermeister Jens Bley habe das Projekt positiv begleitet und Liegestütze auf der Bräutigamsbank vorgeführt. Auch das sei im Video festgehalten.

Trainiert wird auf dem Freiluftgelände grundsätzlich mit dem eigenen Körpergewicht. Könnte man das nicht zu Hause machen? Warum also an den Rubinienbalken im Hochzeitswald trainieren? Klar, man könnte sich zu Hause fit halten, aber wer macht das schon, sagte Harms. „Hier gibt es zahlreiche Anregungen. Außerdem sind hier oft Leute unterwegs.“ Die Gleichstellungsbeauftragte weiter: „In Gesellschaft macht es mehr Spaß.“

Impulsgeber für ein friedliches Europa

Bassumer Landwirte hatten Besuch aus der Partnerstadt Fresnay

Bassum/Fresnay – Eine Gruppe von mehr als 40 Landwirten aus Fresnay besuchte kürzlich die Berufskollegen in ihrer Partnerstadt Bassum. Bei einem ausgiebigen Abendessen in den Familien wurden bereits die ersten Neuigkeiten ausgetauscht, die sich seit dem letzten Besuch vor mittlerweile fünf Jahren in Fresnay ereignet haben. Pandemiebedingt musste das bereits für 2020 geplante Treffen mehrmals verschoben werden und so gab es laut Mitteilung der Organisatoren viel zu erzählen.

Am ersten Tag ging es mit dem Bus nach Bremerhaven. Eine Besichtigung des Klimahauses und ein Bummel am neuen Hafen und der Weser-Promenade bei bestem Wetter rundeten das Programm ab. Abends wurde in gemütlicher Runde gegrillt.

Am Samstagmorgen fuhr die Gruppe nach Lemförde zu einer Orchideenzucht. Der



Gute Stimmung beim Besuch der Landwirte aus Fresnay. FOTO: GERD ELLINGHAUSEN

Betrieb ist keine klassische Gärtnerei, sondern vielmehr eine Manufaktur, die sich auf die Züchtung hochwertiger Orchideen spezialisiert hat. Die Gäste seien begeistert gewesen, heißt es weiter.

Nach einer Stärkung bei Klausis in Twistringen ging es zur Besichtigung der benachbarten Bäckerei Weymann. Den Gästen wurden die vielfältigen Tätigkeiten eines modernen Bäckereibe-

etriebes näher gebracht. Insbesondere die logistische Herausforderung zur Belieferung der Filialen und die Maßnahmen zur Optimierung des Energiebedarfes beeindruckten die Gäste sehr.

Am Abend fand das gemeinsame Abendessen mit allen Gästen und Gastgebern statt. „Der von den Franzosen mitgebrachte Rotwein ließ dann auch so manche Sprachbarriere vergessen,

und es wurde bis nach Mitternacht getanzt und gefeiert“, so die Organisatoren.

Der Sonntag stand allen Familien zur freien Verfügung, einige besuchten den Handwerkermarkt in Wesenstedt oder nutzten den Tag der offenen Tür bei der Firma Sündermann in Apelstedt. Am Montag hieß es Abschied nehmen. „Dieser Austausch war ein Beitrag dazu, den europäischen Gedanken weiter-

zuentwickeln. Denn nur wenn wir die Lebensweise der anderen verstehen und akzeptieren, wird dies gelingen“, heißt es weiter. Die Städtepartnerschaften zwischen Deutschland und Frankreich mit ihrer einzigartigen Kraft müssten hierfür ein Impulsgeber für ganz Europa sein, damit sich ein friedliches Europa weiterentwickeln könne. Gerade der Austausch zwischen Bassum

und Fresnay, und insbesondere der Austausch zwischen den Landwirten – seit Beginn der 1980er-Jahre – sei ein Beispiel dafür, wie diese Partnerschaft aktiv mit Leben gefüllt werden könne. In diesem Jahr waren viele neue Gäste dabei, die sich von der Gastfreundschaft der Bassumer Landwirte überzeugen konnten, heißt es. Einem Gegenbesuch in zwei Jahren stehe nichts mehr im Wege.