

„Buggi 50“ – Neuer Senioren-Aktivplatz der FSB hält Sie fit!



Auch im Alter noch beweglich sein – das wünschen sich viele Senioren. Im September haben Ulrich von Kirchbach, Bürgermeister für Soziales und Kultur, und Ralf Klausmann, Geschäftsführer der Freiburger Stadtbau GmbH (FSB) auf dem Gartengelände vor dem Passivhochhaus in der Bugginger Straße 50 einen Senioren-Aktivplatz eröffnet. So fördert die Stadtbau die Mobilität älterer Bewohner des Quartiers Weingarten. Vier spezielle Fitnessgeräte und zwei Sitzbänke laden zum Bewegungstraining und Verweilen ein. Die FSB hat mit der Unterstützung vieler Sponsoren rund 20.000 Euro in die Einrichtung investiert.

Der erste Freiburger Senioren-Aktivplatz soll für Seniorinnen und Senioren mehr soziale Kontakte schaffen, der Einsamkeit im Alter vorbeugen und dazu anregen, etwas für die Gesundheit zu tun. Der Wunsch für einen Senioren-Aktivplatz kam aus der Bewohnerschaft. Die Stadtbau realisierte das Konzept, das von den Mietern des Stadtteils und der Quartiersarbeit Weingarten-West erarbeitet wurde.

Der Wunsch für einen
Senioren-Aktivplatz kam
aus der Bewohnerschaft.

Die ersten Besucher testeten bei der Einweihung unter Anleitung einer Trainerin gleich die neuen Fitnessgeräte. Egal ob auf dem Beintrainer, dem Rückenmassagerät, dem Schultertrainer oder dem Radtrainer – alle gaben von Beginn an eine gute Figur ab. Über das „Soziale Stadt“-Projekt wurden in einem Modellvorhaben sogenannte „Sportmentorinnen“ ausgebildet. Diese bieten neben der fachkundigen Einweisung in die optimale Nutzung der Geräte auch Nordic Walking- und Sitzgymnastik-Kurse an.

Interessierte erhalten bei Christel Werb im Büro der Quartiersarbeit Weingarten-West, Bugginger Straße 50, eine schriftliche Geräte-Anleitung und Informationen zum aktuellen Kursangebot.

