Eine bewegte Eröffnungsfeier

Gemeinderatspräsidentin Susanna Dreyer hält die Balance.

Die Seniorinnen und Senioren trainieren gleich los.

Die Geräte werden intensiv getestet.

Die Arbeitsgruppe Bewegungspark: Stadträtin Elsbeth Aepli Stettler (oben Mitte), Amtsleiter Urban Kaiser (kniend) und Mitwirkende.

Treten, balancieren, beugen, strecken: Der neu gestaltete Bewegungspark der Stadt Frauenfeld bietet abwechslungsreiche Möglichkeiten, sich im Freien aktiv zu betätigen. Am Freitag wurde die Anlage im Garten des Alterszentrums Park eingeweiht.

«Bewegung tut einfach gut», betonte Stadträtin Elsbeth Aepli Stettler, die Vorsteherin des Departements für Alter und Gesundheit, in ihrer Eröffnungsrede. Nur wenige Minuten Aktivität im Tag helfen, die Gesundheit zu fördern. Den Kreislauf in Schwung bringt der umgestaltete Bewegungspark beim Alterszentrum Park: Die Geräte wurden neu zusammengestellt und sorgen mit einfachen Mitteln für vielfältige Übungen. Das Angebot richtet sich vor allem an Menschen über 65 Jahre, steht aber ebenso allen anderen frei zur Verfügung. Auch Menschen mit Rollator oder Rollstuhl können die Geräte nutzen.

Neue Gruppenkurse

Urban Kaiser, Leiter des Amtes für Alter und Gesundheit, erklärte das neue Bewegungskonzept: Ab sofort gibt es im Bewegungspark regelmässige Gruppenkurse. Fachkundige Trainer erklären die Geräte, damit diese auch selbstständig genutzt werden können. Eine Trainingseinheit dauert rund eine Stunde. Jeweils am Montag um 14 Uhr leitet die Physiotherapie zum Park einen Gruppenkurs im Bewegungspark beim Alterszentrum Park. Jeden Freitag um 10 Uhr gibt Fitnesstrainerin Manuela Möhl ein Training auf der Anlage des Pflegezentrums Stadtgarten.

Günstiges Angebot

Für die Teilnahme an den Kursen erwirbt man eine Zehnerkarte. Diese werden nur dann abgestempelt, wenn man den Kurs auch wirklich besucht, und sind eine ganze Saison gültig. Eine Zehnerkarte kostet 80 Franken und ist bei der jeweiligen Kursleiterin erhältlich. Die geführten Trainings stehen allen Interessierten offen. Sowohl das Pflegezentrum Stadtgarten als auch das Alterszentrum Park sind bequem mit dem Stadtbus erreichbar, die Haltestellen befinden sich in unmittelbarer Nähe.

Miriam Waldvogel

Ein kostenloses Schnuppertraining findet statt am 10. Mai um 10.00 Uhr beim Pflegezentrum Stadtgarten.

Weitere Informationen unter www.bewegungspark-frauenfeld.ch