

## Berichte zur JHV 2020

Ursula Querfurth

### Geschäftsbericht 2019/20

#### Wer was will - muss was tun

Sehr geehrte Gäste, Freunde, Mitglieder, herzlich willkommen zu unserer JHV, zur ungewohnten Zeit, in ungewohntem Rahmen. Dank an die kath. Kirchengemeinde, dass wir hier tagen dürfen. Die Chronologie des GB werde ich nicht durchgängig einhalten. Wie anderen Vereinen auch, hat Corona uns eine Zwangsverlängerung des Geschäftsjahres aufgezwungen. Arbeit, Ideen und Projekte sind uns nicht ausgegangen, im Gegenteil, die Kreativität und Arbeitsintensität haben sich enorm gesteigert.

Deshalb ist unser GB entsprechend gegliedert, aus vielen Bereichen unserer Arbeit werden Ihnen meine Kolleginnen und Kollegen berichten.

Zwei Ergebnisse der Bürgerbefragung „Gut älter werden in Waldkirch“ haben uns intensiv:

#### **Der Bürgertreff in Kollnau**

hier haben wir von Beginn an aktiv in der Begleitgruppe mitgearbeitet, zuerst haben wir die Räume entrümpelt, das Fest der Vielfalt am 26. Sept. 2019 mitorganisiert, ein Grillfest mit den Steinkrähenhexen im August gefeiert, aktiv am Quartiersfrühstück im Januar 20 mitgearbeitet, Erzählcafés zu unterschiedlichen Themen angeboten.

Das zweite Anliegen, herausgearbeitet aus der Bürgerbefragung war die Notwendigkeit, mehr Mobilität, besonders für unsere Stadtteile und unseres Krankenhauses zu erhalten, vor allem während der Umbauzeit der BSB. Dringend notwendig ist dabei besonders die Anbindung der BDH-Klinik Waldkirch. Der Anfahrtsweg hatte sich enorm verlängert, statt direkt vom Bahnhof Waldkirch ausgehend, muss nun über die Galgenbrücke und das Untere Amtsfeld gefahren werden...

Unser Mitfahrbänkle ist aktuell von Heinz Krastel und Friedhelm Wölker restauriert worden, die Rote-Punkte-Mitfahr-Karte wartet auf neue Einsätze, aber bald wird der Weg wieder frei sein ...

Der Antrag auf Förderung durch die „Allianz für Beteiligung“ war der zweite Schritt zum Anschub des Projekts „ein Bürgerbus für Waldkirch“, die Fördergelder wurden genehmigt. Begleitet von Martina Bechtle und Udo Wenzl wird der Projektverlauf dokumentiert und begleitet, auch die Zusammenarbeit mit der Stadt Waldkirch intensiviert.

Einige interessante Ideen, wie des Bürgerbus ins Rollen kommen kann wurden angestoßen:

Crowdfunding mit der Volksbank Waldkirch, Spende der Sparkasse

Waldkirch, darüber berichten meine VS-Kollegen Friedhelm Wölker und Michel Göb.

#### **Bürgerwerkstatt am 25. Januar 20**

Wohnen Jung und Alt war das Thema, das der SSR angeboten hatte. Beratend und informierend waren Ursula Wölker und Ursula Querfurth am Thementisch. Besonders wichtig waren vielen Teilnehmern, ausreichend bezahlbaren Wohnraum in unserer Stadt zur Verfügung zu haben. Erstaunt waren alle über den großen Wohnraum-Leerstand in unserer Stadt. Es gab unterschiedliche Vorstellungen, wie bisher

nicht genutzter Wohnraum einer Vermietung zugeführt werden kann, gute Beispiele aus anderen Kommunen wurden genannt. Der Vorstand hat sich einstimmig dafür ausgesprochen, intensive Recherchen anzustellen, Experten zu Rate zu ziehen, Beratungen im Generationenbüro anzubieten, eine Plattform Suche-Biete einzurichten, eng mit der städt. Wowi und entspr. Dezernaten und Gremien zusammenzuarbeiten. Dieses Projekt, darüber war sich der Vorstand einig, kann nicht allein gestemmt werden kann, deshalb wurden vorab vorbereitende Gespräche mit OB Götzmann, Herrn Störk von der Wowi und Experten geführt, die bereit sind, ihr Fachwissen einzubringen. Im Oktober 20 soll die erste Gesprächsrunde starten.

**Spielrevier Stadtrain - Heinz Krastel**

**Freundschaftspflege mit unserer Partnerstadt - Dorothee Lutz**

**Zusammenarbeit mit den Dezernaten der Stadt Waldkirch,**  
man lernt Demut und vor allem: Gut Ding will Weile haben. Wenn das stimmt, klappt Vieles ... die Wahrnehmung und Wertschätzung der einzelnen Mitmacher - haupt- und ehrenamtlich - braucht Geduld, hat man aber gemeinsam ein Ziel erreicht, läuft es rund dafür danken wir nachdrücklich OB Götzmann, Juliane Hehn, Jana Kempf, Anja Thome und Detlev Kulse.

**Initiative KH Waldkirch - Klaus Laxander**

**Mitarbeit in diversen Gremien - Behindertenbeirat, KSR,**

**Regionaltagungen, LSR - Heinz Krastel**

**Teilnahme am Zukunftsmarkt Wabe - Heinz Krastel**

**Sport am Stadtrain - Karin Hofmann**

**PC-Schulungen - Friedhelm Wölker und Ruth Fenselau**

**Seniorenwerke - Berichte Ursula und Friedhelm Wölker, Michael Göb**

**100 Jahre AWO - Teilnahme am Fest - Klaus Laxander und Ursula Querfurth**

**Aktionen zu Corona - Dorothee Lutz - Masken nähen, Ostergrüße für St. Nikolai, Frühling lässt sein blaues Band**

**Heimfürsprecher - St. Nikolai**

eine wichtige Aufgabe, ich gerne übernommen habe. Einige neue Ideen sind bereits im Entstehen: Paten finden für neue Bewohner, damit diese sich leichter zurechtfinden, besonders dann, wenn Angehörige nicht vor Ort wohnen. Wohin mit ungenutzten Hilfsmitteln (Rollatoren, Rollstühle) Ideengeber und Mitmachenden V. Möbus, B. Eble, B. Guthier in Zusammenarbeit mit Bernd Herrmann.

**Netzwerk Demenz - K.H. Fenselau**

**GB- Sprechstunden Orga** - E. Gehrke, Ursula Wölker, Dorothee Lutz, K.H. Fenselau, Gemeinsame Sprechstunden mit der Sozialstation

**Ausblick**

Sie haben vernommen, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, ohne diese hochengagierte Mannschaft könnten wir nicht arbeiten. Themen und Projekte gehen nie aus, wenn man mit offenen Augen und Ohren durchs Städtle geht. Gemäß dem Spruch unseres Ehrenbürgers Walter Boch; „Du muesch 's Ohr uns Herz am Volk ha ...“

wie bereits erwähnt, warten auch im neuen Geschäftsjahr wichtige Aufgaben auf uns und die Aufforderung an uns alle: „Mitmischen und Mitmachen!“ Der Bürgerbus soll ins Rollen kommen und viele Fahrer\*innen gewinnen und natürlich viele Fahrgäste dazu. Wohnen soll günstig und von guter Qualität sein und bleiben ... unser KH bleibt wichtiger Bestandteil der Gesundheitsversorgung unserer Region, die Nahversorgung unserer Bevölkerung muss erhalten bleiben (DM-Markt) Ich wünsche uns allen ein offenes Miteinander, geprägt von Rücksichtnahme, Zuversicht und Respekt.

## Dorothee Lutz

### ***1. Seniorenfahrt nach Schlettstadt***

Am 1. Oktober 2019 sind wir mit 30 Personen nach Schlettstadt gefahren.

Im Rathaus wurden wir von Bürgermeister Marcel Bauer begrüßt und zu einem besonderen Umtrunk geladen - es gab Elsässer Wein der nicht käuflich ist, sondern nur Gästen der Stadt vorbehalten ist.

Er selbst hat uns von der Geschichte Schlettstadt's erzählt, von deren Bedeutung im Mittelalter- dem Treffpunkt vieler bekannten Humanisten. Von Erasmus von Rotterdam bis Martin Luther. Und vieles mehr.

Zum Abschluss bekam jeder von Uns ein Buch über Schlettstadt geschenkt.

Danach ging es zum Mittagessen ins Brotmuseum.

Anschließend haben wir uns aufgeteilt zur Besichtigung im Brotmuseum und zur Führung durch die weltbekannte renovierte humanistische Bibliothek.

Nach etwas freien Zeit ging es mit dem Bus zurück nach Waldkirch wo wir im Obsthof Schwer den Abschluss hatten. Die Chefin Anita Schwer- Schüssele hat uns dann bei einem Rundgang ihren Hof gezeigt.

Es war ein ausgefüllter schöner Tag, der glaube ich allen gefallen hat.

### ***Senioren-Weihnachtsfeier in Schlettstadt***

Seit vielen Jahren ist am 1. Advent in Schlettstadt die große Seniorenweihnachtsfeier

Dazu werden immer auch Waldkircher Paare eingeladen die im vergangenen Jahr goldene Hochzeit hatten. Ich durfte die ca. 20 „Goldhochzeitspaare“ begleiten.

Wir fuhren erst zur humanistischen Bibliothek wo wir von beiden Bürgermeistern (Marcel Bauer und Roman Götzmann) begrüßt wurden und wir eine Führung durch die großartige alte Bibliothek in renovierten Räumlichkeiten hatten.

Danach ging es in die Schlettstädter Stadthalle wo wir mit ca. 800 Senioren ein tolles französisches 4 Gänge Menü serviert bekamen. Das dauert mehrere Stunden. Dabei geht Marcel Bauer durch die langen Reihen und begrüßt dabei jeden Einzelnen mit Handschlag.

Gegen Abend sind wir dann gut gelaunt nach Waldkirch zurückgefahren.

3 Wochen später am 4. Advent kamen die Schlettstädter „Goldhochzeitspaare“ zur städtischen Weihnachtsfeier nach Waldkirch.

Die Gäste wurden im Museum von OB Götzmann begrüßt, anschließend gab es einen Rundgang durch die Weihnachtsausstellung und die Orgelsammlung. Auch beim ausgezeichneten Mittagessen in St. Nikolai wurden die Gäste vom SSR-Team begleitet.

Danach ging es in die Stadthalle zur großen städtischen Weihnachtsfeier wo sie sich mit ca. 900 Waldkircher Senioren an den vielfältigen Programmen erfreuten.

### ***Aktionen zu Corona***

Nach der ersten Schockstarre bei der Corona-Pandemie erhielten wir Anfang April eine Anfrage von St. Nikolai ob wie helfen können einfache Gesichtsmasken zu nähen.

Sie haben uns ausgediente Bettbezüge und Nähfaden zu Verfügung gestellt. Und dann ging es los. Jede(r) von uns rief Bekannte an, die Nähen können und ein Aufruf durch die Zeitung löste eine überwältigende Hilfsbereitschaft aus. Über 80 Helferinnen nähten mehr als 2000 Masken. Die Koordination übernahm Frau Hehn vom Dezernat 2 im Rathaus. Bei ihr konnte man Stoffreste abgeben oder holen. Bekam Nähfaden und Gummiband und konnte fertige Masken abgeben. Sie verteilte diese dann an viele gemeinnützige Einrichtungen z.B. Feuerwehr, Seniorenheime, St. Nikolai, Rotes Kreuz, THW, Tafelladen u.v.m.

Eine tolle Leistung, vielen Dank allen Helfern(innen) und besonders Frau Hehn.

Um den Bewohnern und Mitarbeitern von St. Nikolai eine Freude zu bereiten haben wir in Gemeinschaftsarbeit über 100 Osterkarten gebastelt und geschrieben, kleine Osterhasen gebäckt und Schokohäschen gekauft und in der Osterwoche im Hof von St. Nikolai der Heimleitung übergeben. Hier den Glasscheiben saßen einige Bewohner und durften nicht raus.

Ich glaube wir haben hiermit den Bewohnern und Mitarbeitern in ihrer absoluten Ausnahme-situation eine kleine Freude bereitet.

Ähnlich haben wir in der Pfingstzeit im Wonnemonat Mai mit Frühlingsgedichten (Frühling lässt sein blaues Band.....) auf Karten gedruckt und einem persönlichen Gruß den Senioren - die immer noch nicht raus durften- eine Freude gemacht.

## Heinz Krastel

Grundsätzlich ist unser Anliegen alle Bürger, die Hilfe benötigen mit Rat und Tat zu unterstützen.

Bedingt durch die Größe der Kommune und der damit verbundenen Themenvielfalt ist es einer Organisation allein nicht möglich alle Anliegen der Bürger befriedigend bearbeiten.

Um den zeitlichen Rahmen nicht zu sprengen, werde ich nur auf bestimmte Themen eingehen.

Weitere Themen waren z. B.:

- Das 2018 geplante Spielrevier mit Fitnessstrecke für Jung und Alt sowie Installation von Sportgeräten die so ausgewählt wurden, dass auch geeignete Geräte für Senioren und Bürgern mit Handicap vorhanden wären.  
Leider verhinderte bis jetzt die Haushaltssperre die Umsetzung.  
Vielleicht gelingt uns einiges in Eigeninitiative umzusetzen.
- Am 05.Juni 2019 nahmen wir am Landesseniorentag teil, der im Rahmen der Landesgartenschau in Heilbronn stattfand.

Thema der Veranstaltung: „Alter hat Zukunft. Es liegt an uns!“

Die Interessanten Vorträge z. B. von

Herrn Müntefering, Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der  
Seniorenorganisation BAGSO,  
Herrn Prof. Uwe Bähr, Vorsitzender des Landesseniorenrats (LSR)

Leider war es nicht allen Besuchten vergönnt die Vorträge wegen der schlechten Akustik zu verfolgen.

Die Verbindung mit dem Besuch der BUGA bei strahlendem Wetter wurde von allen genossen.

- Teilnahme am „Tag der offenen Tür“ des Generationenbüros (13.07.)  
Hier bot sich auch den teilnehmenden Organisationen Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch.
- Teilnahme am Zukunftsmarkt (14.09.) dem „s Fairle“ der WABE, das anlässlich des 20-jährigen Bestehens zum zweiten Mal veranstaltet wurde.

Die Zusammenarbeit mit Organisationen in der Kommune und auf Kreisebene sind ein wichtiger Punkt um jedem Anliegen gerecht zu werden.

### **Mitwirkung im Behindertenbeirat**

Mit dieser Zusammenarbeit konnten auch die Anliegen der Senioren eingebunden werden. Dies waren z. B.

- Das stetige Thema Barrierefreiheit und Sicherheit im Bewegungsbereich  
Das beinhaltet:
  - Barrierefreie Wege, Zugang zu allen öffentlichen Veranstaltungen und soweit möglich zu den Geschäften.  
Durch die gute Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft, den Geschäften und der Stadtverwaltung wurde viel erreicht.
  - Sichere Bewegungsfreiheit auch für Personen, deren Mobilität dauerhaft oder temporär durch Krankheit oder Unfall eingeschränkt ist.  
Durch gegenseitige Rücksichtnahme ist auch Radfahren auf Gehwegen oder belebten Bereichen der Stadt kein Problem, dachte ich.  
Dies scheint leider kein Heilmittel zu sein. Bei einer Sitzung des Behindertenbeirats berichtete eine gehörgeschädigte Frau, dass sie von einem Radfahrer angefahren wurde. Der Radfahrer signalisierte ihr, dass er doch geklingelt hätte.  
Es ist uns bewusst, dass Radfahrer zu recht auch ihre Sicherheit für ihr Verhalten anführen.
- Mitwirkung am Bürgertreff Kollnau. In dem jeden Donnerstag von 17 bis 18 Uhr eine Sprechstunde angeboten wird.

- Teilnahme bei Veranstaltungen wie z. B.
  - „Tag der offenen Tür“ im Generationenbüro (GB) und Innenhof des Rathauses.
  - der Veranstaltung „10 Jahre UN-Behinderten-Recht- Konvention“
  - der Informationsmesse „Wohnen im Alter und Behinderung“

Unsere Aktivitäten auf Kreisebene ist die:

### **Mitwirkung im Kreissenorenrat (KSR)**

Schwerpunkte waren:

- Wie Frau Querfurth bereits erwähnte: Änderung des Paragraphen § 41 a der Gemeindeordnung (GO).  
Senioren müssen aus den Status „Bittsteller“ befreit werden.
- Ausbau von weiteren dringend benötigten Kurzzeitpflegeplätzen.
- Erarbeitung eines Fragekatalogs an die Fraktionen zur Gemeinderatswahl und Kreistagswahl. Die Fragen und Antworten wurden in der Presse und der Homepage veröffentlicht.
- Initiativen zur Gründung von Seniorenräten und deren Vernetzung mit der Verwaltung
- Teilnahme an der Regionaltagung der Seniorenräte des Regierungsbezirks Freiburg in Lörrach.  
Behandelte Themen waren z. B.:
  - „Herausforderungen für das Wohnen im Alter“
  - „Bedeutung einer gesundheitsförderlichen Ernährung im Alter“
  - „Sicherheit im Alter“
  - „Seniorenfreundlicher Service“
- Teilnahme an der Mitgliederversammlung des Landesseniorenrats in Stuttgart  
Neben formellen Themen standen auf dem Programm folgende Punkte:
  - Rechenschaftsbericht durch Prof. Uwe Bär, Vorstand des LSR  
Dabei wurde u.a. auf das fehlende Mitspracherecht der Senioren in den meisten Kommunen hingewiesen.  
Da die Fraktionen des Landtags nur eine „Kannversion“ akzeptieren wollen schlägt er vor, weiterhin in den Kommunen für die Mitsprache einzustehen.
  - Vortrag von Bärbel Mielich, MdL  
Angesprochen wurde u. a.  
der demografische Wandel,  
Wichtigkeit der Arbeit von Seniorenräten,  
Leben im Alter,  
Förderung in Würde altern,

### Stärkung der Teilhabe in der Gesellschaft

- Referat zum Thema „Senioren im digitalen Wandel, besonders in Medizin und Pflege“  
Die Vortragenden vom Ministerium für Soziales und Integration BW befassen sich ausschließlich mit der Software für die Projekte!  
Angesprochene Punkte daraus: Stärkung des PM-Projekts (personalisierte Medizin) wie z.B. Telemedizin, Ausbildung von Multiplikatoren, die in der Hauptsache ältere Bürger in den digitalen Möglichkeiten unterweisen sollen.
- Es wurde eine Resolution „Pflegekosten bezahlbar machen – Kurzzeitpflegeplätze weiter ausbauen“ verabschiedet.  
Der VdK hat dazu die Initiative „Pflege macht arm“ gestartet.

Dies war im Kurzen ein weiterer Ausschnitt unserer Tätigkeit in der Kommune, im Landkreis und des Landes BW.

Sollten sie an Details interessiert sein, stehe ich Ihnen nach der Veranstaltung und auch zu einem anderen Zeitpunkt gerne zur Verfügung.

Ich danke Ihnen für die Teilnahme an der Jahreshauptversammlung.

## Karl-Heinz Fenselau

### **Die Wohngemeinschaft „Drescheschopf“ als Lebensort**

Die Wohngemeinschaft „Drescheschopf“ ist ein Lebensort für bis zu 12 Menschen mit Demenz, die aufgrund der dementiellen Veränderungen nicht mehr in der Lage sind, in ihrem bisherigen Lebensumfeld zu verbleiben. Das Konzept orientiert sich am Leitbild einer Großfamilie. Eingebunden ist die WG in das neuentstandene Quartier in Buchholz mit 12 betreuten Seniorenwohnungen, einer Arztpraxis, Bäckerei mit Cafe und der Ortsverwaltung. Dieses

Wohnumfeld ermöglicht ein offenes und zwangloses Zusammenleben und eine tiefergehende Kompetenzentwicklung im Umgang mit Demenz für das gesamte Umfeld. Der gegenüberliegende „Alte Friedhof“ wird für Gartenprojekte und als Außengelände zur Verfügung stehen.

Die Wohngemeinschaft als Lebensort zu begreifen beinhaltet auch, dass die Bewohner/innen bis zu ihrem Lebensende bleiben und in würdiger Weise sterben können.

### **Die Bewohner der Wohngemeinschaft**

Auch intakte Familienstrukturen können bei fortschreitender Demenz an die Grenzen des leistbaren und verantwortbaren stoßen. Als Bewohner/innen der WG kommen demnach Menschen in Betracht, für die ein ungefährdetes Leben mit ausreichender Unterstützung, Betreuung und Pflege weder durch die An- und Zugehörigen, noch durch punktuelle Entlastungsangebote oder Einsätze eines ambulanten Pflegedienst sichergestellt werden kann.

### **Der gelingende Alltag**

Das Leben in der Gemeinschaft richtet sich nach den individuellen Gewohnheiten, Wünschen und Bedürfnissen der Einzelnen, was durch die beschauliche Größe der Gruppe ermöglicht wird. Die Bewohner/innen werden auf Wunsch und nach Möglichkeiten in alltägliche Aufgaben eingebunden, dadurch werden Handlungsräume eröffnet und vorhandene Kompetenzen gefördert. Menschen mit Demenz benötigen eine klare, vertraute Tagesstruktur und einen Handlungsrahmen, der es ihnen ermöglicht, sich als kompetent und geachtet zu erleben. Solch ein Rahmen hilft, Orientierung wiederzufinden, die durch die Krankheit in fast allen Lebensbezügen verloren geht. Wiedergefundene Orientierung wirkt sich angstmindernd aus und setzt verschüttete Fähigkeiten frei.

### **Die anbietergestützte Wohngemeinschaft**

Die Betreuung der bis zu 12 Bewohner/innen wird durch das Team der Alltagsassistent/innen gesichert. Sie sind mit ihren sozialen und hauswirtschaftlichen Kompetenzen rund um die Uhr in der Wohngemeinschaft anwesend. Für die individuell erforderlichen Pflegeleistungen bestimmt jeder Bewohner einen ambulanten Pflegedienst. Angehörige und bürgerschaftlich Engagierte können sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten einbringen. Damit die Zusammenarbeit zwischen den Alltagsassistent/Innen und den Pflegefachkräften gelingt, werden Abläufe immer wieder betrachtet und Vereinbarungen getroffen, z. Bp. dass die Bewohner nicht ständig einen Personalwechsel erleben

Einzelmietverträge werden mit St. Nikolai Spitalfonds geschlossen. Das Anmeldeverfahren sowie Anfragen, Beratung und Informationsgespräche werden über die Kirchl. Sozialstation als Anbieter laufen.

Da alle Bewohner bereits beim Einzug in ihrer Alltagskompetenz eingeschränkt sind, schließen sich die gesetzlichen Vertreter/innen im „Bewohnergremium“ zusammen. Das beinhaltet zum Beispiel die Gestaltung des Miteinanders, der Gemeinschaftsräume.

Ein Förderverein unterstützt im Sinne der Quartiersentwicklung die Einbindung der WG in Buchholz.

### **Die Finanzierung**

Die selbstzutragenden Kosten in der WG beinhalten die Komponenten Miete, Lebenskosten, Haushaltsgeld sowie die Betreuungspauschale. Der monatliche Eigenanteil wird nach den aktuellen Berechnungen ca. 2.800€ betragen.

Detaillierte Auskünfte über die im Einzelfall entstehenden Kosten, können mit der verantwortlichen Pflegedienstleitung, Frau Reis geklärt werden.

Waldkirch, Juli 2020

Kirchliche Sozialstation St. Elisabeth e. V

Kirchstr. 16

79183 Waldkirch

Tel. 07681-4072-0

e-mail: [reis@sozialstation-waldkirch.de](mailto:reis@sozialstation-waldkirch.de)

Homepage: [sozialstation-waldkirch.de](http://sozialstation-waldkirch.de)



## Karin Hofmann

### **Sport im Park**

Heute, im Spätsommer 2020 können wir mit etwas gemischten Gefühlen auf das vergangene „Sportjahr“ zurückschauen.

Im Jahre 2017 im Mai haben wir mit dem „Sport im Park“ begonnen, der von Anfang an unter dem Motto „Spaß, Freude an der Bewegung“ stand.

Von da an haben wir uns immer donnerstags am „Schachbrett“ hinter dem Stadtrainsee getroffen. Inzwischen haben wir einen neuen Treffpunkt und finden uns nun immer donnerstags um 10<sup>00</sup> am „Orgelbrunnen“ im Rosengarten ein.

Dort beginnen wir unsere Sportstunde mit einem leichten Aufwärmtraining und gymnastischen Übungen. Nach ca. 15 Minuten gehen wir in den Stadtrainwald. Der Einstieg ist in der Regel beim Schwarzwaldzoo.

Den unteren Weg gehen wir dann bis zum ehemaligen „Eisenbrücke“ und weiter über die Petershöfe zurück zum Rosengarten. Die Strecke kann aber auch mal anders verlaufen.

Am Ausgangspunkt angekommen, geht es dann nach ein paar Dehnübungen wieder nach Hause.

Wir betrachten die Übungsstunde nicht nur aus sportlicher Sicht; das Zusammenkommen dient auch der Kommunikation und einfach auch dem „Miteinander“.

Zwei Mal im Jahr treffen wir uns in geselliger Runde zu einem guten Essen, das in diesem Jahr wegen der „Corona Krise“ allerdings ausfiel. Auch unsere Sportstunde mussten wir aus diesem Grund ab März einstellen und damit war auch ein geselliges Miteinander nicht mehr möglich. Durch die Lockerung ab Anfang Juli konnten wir wieder mit dem Sport beginnen.

Die derzeitige Teilnehmerzahl liegt bei etwa 20 Personen, die meist regelmäßig teilnehmen.

..... und zum Schluss noch eine persönliche Anmerkung:

Ein paar Männer in der Runde würden dem Ganzen auch noch einen gewissen Reiz geben.

Also Männer, kommt!