

# Aktion 3000 Schritte startet durch

Immer mittwochs sind bewegungsfreundliche Senioren unterwegs

VON GABI NACHSTEDT

**BÜCKEBURG.** Die Aktion „3000 Schritte für mehr Bewegung“ startet wieder durch. Jeden Mittwoch um 15.30 Uhr treffen sich bewegungsfreudige Senioren auf dem Marktplatz, um sich gemeinsam auf einen etwa zweieinhalb Kilometer langen Rundweg zu machen. Ins Leben gerufen wurde dieses Projekt von der Bürgerstiftung Schaumburg und dem Lions Club in Kooperation mit der Physio-Abteilung der Blindow-Schulen.

Eva Busemann von der Bürgerstiftung freut sich, dass es wieder losgeht, denn sie hat schon viele telefonische Nachfragen bekommen: „Es kribbelt wieder“, sagte sie. „Bei diesem Wetter drängt es alle an die frische Luft.“ Obwohl es beim Start mit über 20 Grad schon sehr warm war, kamen immerhin 20 Teilnehmer auf den Marktplatz. „Erst mal in den Schatten“, so die Devise.

Gemeinsam waren die Senioren etwa 90 Minuten unterwegs. Begleitet wurden sie von sechs Blindow-Schülern mit ihrem Lehrer Martin Spitzmann, die sich Übungen im Bereich Koordinations- und Reaktionsfähigkeit sowie Dehnungen überlegt hatten, die sie beim Rundgang immer mal wieder einschoben.

Das Rote Kreuz sei jetzt nicht mehr mit von der Partie, weil die wöchentliche Begleitung doch sehr personalinten-



Sammelpunkt im Schatten: Bückeburger kommen wieder mit 3000 Schritten in Bewegung.

FOTO: GN

siv gewesen sei, so Busemann. Allerdings seien die Blindow-Schüler über den Winter geschult worden, damit diese im Notfall Erste Hilfe leisten können.

Und nebenbei erfuhren die Wanderer auch noch Wissenswertes über Bückeburg von Städteführerin Ulrike Hase-

mann aus der Tourist-Info. Zuerst wurde am Obersten Hof Halt gemacht, anschließend ging es weiter zum Dr.-Faust-Wohnhaus, wo Hasemann viele Informationen über den ehemaligen Leibarzt von Fürstin Juliane und dessen Wirken in der Stadt lieferte. Nach einem Rundgang durch den

Park erklärte die Stadtführerin zum Abschluss die Skulpturen auf der Schlossbrücke.

Schon zu Beginn der 3000-Schritte-Aktion hatte Klaus Suchland vom Lions Club betont: „Bewegung wirkt sich nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die geistige Gesundheit aus. Gemeinsam

zu wandern, hilft auch gegen die Vereinsamung im Alter.“

Wer mittwochs an der Veranstaltung teilnehmen möchte, kann sich in der Bückeburger Geschäftsstelle der Bürgerstiftung anmelden – unter (057 22) 89070563 oder per E-Mail an [info@buengerstiftung-schaumburg.de](mailto:info@buengerstiftung-schaumburg.de).