

Durchatmen am bunten Mandala

Der „Treffpunkt Bewegung“ in Rothenditmold freut sich über Zuwachs

VON HELGA KRISTINA KOTHE

Rothenditmold – Bei Sonnenschein leuchtet das bunte Mandala, das die Blume des Lebens symbolisiert, auf dem Heilhaus-Gelände noch farbenfroher, als ohnehin schon. Einmal in der Woche, immer dienstags um 11 Uhr, ist es ein Treffpunkt für Menschen, die ihr Leben mit Bewegung und Geselligkeit bereichern möchten.

Übungsleiterin Angelika Solmsen-Heusterberg, die den „Treffpunkt Bewegung“ in Rothenditmold seit drei Jahren betreut, startet von dort aus, nach einer Meditation und ersten Übungen, meist zu einem Spaziergang durch den Stadtteil. Manchmal, je nach Befinden ihrer Teilnehmer, bleibt die Gruppe jedoch auch dort – so wie dieses Mal, weil eine der Aktiven nicht gut zu Fuß ist.

Sechs Frauen und ein Mann sind an diesem Vormittag ge-



Treffpunkt ist die Blume des Lebens: Angelika Solmsen-Heusterberg (2. v. l.) mit ihrer Gruppe vom „Treffpunkt Bewegung“ in Rothenditmold.

FOTO: HELGA KRISTINA KOTHE

kommen, um sich an der Gemeinschaft und der Aktivität zu erfreuen. Angelika Solmsen-Heusterberg macht zum Auftakt Lockerungsübungen: Die Hände und Arme werden geschüttelt, die Schultern hoch- und runtergezogen, die Hüfte und die Knie bewegt. Es geht erst mal darum, durchzuatmen, sich frei zu machen, Energie zu tanken –

„für den Frühling, für die Sonne“, sagt die ehemalige Sport- und ausgebildete Qi-Gong-Lehrerin.

Jede Woche widmet sie sich einem anderen Aspekt, dieses Mal rückt sie die Wirbelsäule in den Fokus: Mit gezielten Übungen wird der Rücken mobilisiert, gedehnt, gekräftigt. Daneben streut sie Übungen ein, die Koordinati-

on und Gleichgewicht fördern oder den Atem fließen lassen. Denn viele ihrer Übungen sind vom Qi-Gong inspiriert, eine chinesische Meditations- und Bewegungsform. Nicht nur die Bewegungsübungen empfindet Rabbija Wüthrich als intensiv, sondern auch die Atemübungen. Die 79-Jährige macht seit zwei Jahren beim „Treff-

punkt Bewegung“ mit. Ihr ist es ein Anliegen „körperlich und geistig in Bewegung zu bleiben“. Von Beginn an dabei ist Margot Cziesche. Die 69-Jährige schätzt „das Zusammensein und die Bewegung“. Jörg Bertram hat zum ersten Mal teilgenommen – und viel Spaß gehabt. Der 76-Jährige resümiert, es sei klasse gewesen, sich zu mobilisieren und dehnen: „In weiche Bewegungen und Entspannung zu kommen.“

Übungsleiterin Angelika Solmsen-Heusterberg würde gerne noch mehr Menschen in Rothenditmold für den „Treffpunkt Bewegung“ begeistern – und freut sich, wenn neue Aktive hinzukommen. Treffpunkt ist die Brandaustraße 10. Das kostenlose Bewegungsangebot für Menschen ab 60, das einen Spaziergang mit Übungen unter professioneller Anleitung verbindet, gibt es in mittlerweile 15 Stadtteilen.

Quelle: HNA, 31.05.2022