

ST+ Gesundheit

Warum die Bewegungstreffs gut sind für Körper und Seele

19. September 2025 - 18:13 Uhr | ⌚ 2 Min

Seit zehn Jahren gibt es Bewegungstreffs im Landkreis Heilbronn. 17 sind es an der Zahl. Viele Gratulanten bei der Jubiläumsfeier im Botanischen Obstgarten.



von Claudia Kostner



Vertreterinnen von 14 der 17 Bewegungstreffs und prominente Gäste im Botanischen Obstgarten. Über Zuwachs würden sie sich freuen. Foto: Mario Berger Foto: Mario Berger

„Aus einem zarten Pflänzchen ist ein starker Busch mit 17 Gruppen geworden“, freut sich Klaus Ranger. Die Entwicklung der Bewegungstreffs im Freien hat der langjährige Vorsitzende des Sportkreises Heilbronn von Anfang an miterlebt. Bei der Feier zum zehnjährigen Jubiläum im Botanischen Obstgarten Heilbronn dankt der SPD-Landtagsabgeordnete vor allem den Ehrenamtlichen, die zum Wachstum beigetragen haben.

Bewegungstreff-Pilotgemeinde war 2015 Untergruppenbach

Vor einem Jahrzehnt hat das Gesundheitsamt des Landkreises Heilbronn das Thema „Bewegungstreffs im Freien“ aufgegriffen, das damals schon vom Badischen und vom Württembergischen Sportbund sowie vom Landesgesundheitsamt befördert wurde. „Untergruppenbach war unsere Pilotgemeinde“, erzählt Dr. Karlin Stark. Just zum Jubiläum ist sie als Leiterin des Gesundheitsamtes in die Region zurückgekehrt und blickt mit Freude auf die Entwicklung, die von ihren Mitarbeiterinnen der ersten Stunde,

Viktoria Schmidgall und Claudia Kärcher-Schädel, bis heute unterstützt wird – immer unter dem Motto: „Wir wollen möglichst viele Menschen bewegen“.

Angesprochen seien vor allem Senioren, „wobei aber auch junge Menschen mitmachen dürfen“. Sie treffen sich regelmäßig, bei jedem Wetter, einmal in der Woche im Freien. „Man kann ohne Anmeldung in normaler Tageskleidung kommen, und es entstehen keine Kosten für die Teilnehmer“, so Karlin Stark.

Einer der wichtigsten Eckpfeiler dieser Zusammenkünfte, das betont die Referentin für Bewegungsförderung im Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg, Julia Moser, sei die kommunale Einbindung. In Parks, auf Spielplätzen und anderen Treffpunkten im Freien dürfe geturnt werden – in Massenbachhausen hinter der Mehrzweckhalle: Für Steffen Braun ist der Bewegungstreff in seiner Gemeinde eine Erfolgsgeschichte. „Seit acht Jahren treffen sich 30 Teilnehmer, eine lebendige Gemeinschaft“, so der Bürgermeister. Zu verdanken sei das den Ehrenamtlichen, die von Beginn an als Bewegungshelfer im Einsatz sind.

Das Miteinander steht im Mittelpunkt

„Im Mittelpunkt steht nicht die sportliche Leistung, sondern das Miteinander“, sagt Julia Moser. Die Bewegungstreffs seien gut für Körper und Seele.“ Das ist auch eines der Ergebnisse der Masterarbeit von Stefan Santner, für die er Interviews mit Mitgliedern von sechs Bewegungstreffs geführt hat. „Es besteht ein Wir-Gefühl“, so der Student der Gesundheitsförderung an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Aber auch der Gleichgewichtssinn werde verbessert. Die Teilnahme motiviere dazu, sich allgemein mehr zu bewegen.

Was Santner noch festgestellt hat? Mehr als 80 Prozent der Teilnehmer sind älter als 70 Jahre und weiblich. 90 Prozent sind bei jedem Termin dabei. Und sie schätzen die qualifizierten Übungsleiter.

Glückwünsche im Namen von Pro Region Heilbronn-Franken überbringt Friedlinde Gurr-Hirsch: „Es ist großartig, was hier gelaufen ist, und wie die Menschen dabeigeblichen sind.“

Kommentar hinzufügen

Schon gelesen?



ST+ [Anerkennung und auf Dauer angelegte Förderung](#)

Pfiffgunde in Heilbronn wird Träger der freien Jugendhilfe



ST+ Am 24. Oktober

Wie Volkshochschule, Brackenheim und Güglingen junge Menschen für Demokratie begeistern wollen



ST+ Widerstand angekündigt

Schließungspläne für BSH-Werk: Gewerkschaft kämpft für Erhalt des Standorts Bretten

Kommentare

Keine Kommentare gefunden