

Auf Schritt und Tritt

Welche Touren und Übungen Bremens einzige Gesundheitswanderführerin anbietet

VON JÖRG NIEMEYER

Bremen. An den Schlussakt ihrer Ausbildung im vergangenen Jahr denkt Rita Immisch mit gemischten Gefühlen zurück. „Es ist schon eine spezielle Situation, wenn man gefühlt 100 Jahre keine Prüfung mehr gemacht hat“, sagt die 64-Jährige und lacht. Ein Problem sei der Abschluss dann aber nicht wirklich gewesen. Und so ist sie jetzt eine vom Deutschen Wanderverband (DWV) zertifizierte Gesundheitswanderführerin – nach eigener Aussage die derzeit einzige in Bremen und unter bundesweit insgesamt etwa 1000 eine von wenigen in Norddeutschland.

Doch der Norden hole auf, hat Rita Immisch festgestellt. Wandern ist inzwischen auch da angesagt, wo es keine Berge gibt. Wer wandern möchte, fährt auch nicht mehr notwendigerweise in den Urlaub. Wandern ist überall und theoretisch ab der eigenen Haustür möglich. Dass sich Wandern schon als Trendsport erweise, bestätigt Rita Immisch so zwar nicht. Aber 30 Prozent der Deutschen seien begeisterte Wanderer, sagt sie – nur eben nicht alle organisiert in Vereinen oder an Treffpunkten, an denen die Rentnerin ihre Dienste anbietet.

Rita Immisch hat vor ihrem Ruhestand zuletzt 15 Jahre als Vermessungsingenieurin in Bremerhaven gearbeitet. Ein spannender Beruf, der zumindest indirekt nun auch mit ihrem Freizeitjob zu tun hat. „Bei meinen Vorbereitungen kann ich das Wandern mit der Technik verbinden – mit Karte und Kompass zum Beispiel“, sagt sie. Und sie plane ihre Touren gerne zu Hause mit einem Luftbild auf dem Tisch. Dann könne sie herausarbeiten, wo sich auf der Strecke eine Wiese oder ein Platz befindet, an dem sie mit den Teilnehmern die Gesundheitsübungen machen kann.

Dass Wandern an sich schon gesund ist, bestreitet niemand. Aber eine zertifizierte Wanderführerin, die Rita Immisch im Zuge ihrer Ausbildung auch geworden ist, macht nun doch etwas grundlegend anderes als eine Gesundheitswanderführerin. Während Erstere, vereinfacht gesagt, eine Strecke ausarbeitet, dabei vielleicht noch auf ein oder zwei Einkiehmöglichkeiten achtet und darauf, dass sich niemand verlaufen möge, hat Letztere ein richtiges Programm erstellt.

Spezielle Gesundheitsthemen

Gesundheitswandern ist kürzer, sowohl zeitlich als auch die Länge der Strecke betreffend. Beim Gesundheitstreffpunkt West in Oslebshausen, wo Rita Immisch ebenfalls im Einsatz ist, besteht die Einheit durchaus mal nur aus mehreren kleinen Runden im Park und ist auf 90 Minuten begrenzt. Bei Tura, ihrem Stammverein seit etwa 25 Jahren, dauert die größere Runde zweieinhalb Stunden. Was jedoch hier wie da gleich ist: Stets setzt sich die Wanderung aus mehreren Abschnitten zusammen.

Die Teilnehmer, vorwiegend im Alter zwischen 60 und 75, wandern eine Zeit lang, machen dann eine Pause für Übungen und wandern danach weiter. Manchmal machen sie auch während des Wanderns Übungen, ziehen beispielsweise die Knie nach oben. Und manchmal beschäftigt Rita Immisch ihre Schützlinge auch unterwegs mit Kopfarbeit und Gesundheitsthemen. „Für jeden Termin



Sie haben erkennbar Spaß beim Gesundheitswandern: Rita Immisch (Mitte) und ihre Oslebshausener Gruppe.

FOTO: FRANK THOMAS KOCH

bereite ich mich thematisch vor“, sagt die Übungsleiterin. Insgesamt habe sie derzeit Inhalte für 20 verschiedene Einheiten. Nach der Zwanzigsten fange sie inhaltlich wieder mit der Ersten an.

Kürzlich in Oslebshausen seien die Füße das Thema gewesen. Barfuß sollten die Teilnehmer über eine frisch gemähte Wiese gehen, danach folgte Fußgymnastik. Und stets beschliesse ein gemeinsames Zusammenkommen im Kreis die Gesundheitswanderungen. Dann werde bei Bedarf das Thema des Tages noch einmal wieder aufgenommen. Manchmal bilde eine Dehn- oder Koordinationsübung das Finale. „Das ist auch eine schöne Hausaufgabe“, sagt Rita Immisch. Sie hat aber auch nichts dagegen, wenn die Teilnehmer von sich aus Themenvorschläge machen.

Bewegung im Freien sei immer eine gute Idee, sagt Rita Immisch. Frische Luft, Sport

treiben und sich in der Natur aufhalten: Alles verbessere das Wohlbefinden. „Warum sollte man die drei Dinge nicht miteinander kombinieren?“, fragte sich die 64-Jährige – und damit war klar, was sie für sich und andere Menschen im Ruhestand machen möchte.

So genau wie eine Ingenieurin arbeite, so genau plante sie auch die Phase nach ihrem Arbeitsleben. Lesehelfer, Mathehelfer, Erste Hilfe für Kinder: Auch das hätte sich Rita Immisch vorstellen können. „Es sollte auf jeden Fall etwas Sinnvolles sein“, sagt sie. Ganz oben auf der Liste habe aber Wandern gestanden. Gewandert war die Mutter von drei Kindern von klein auf, allerdings nie intensiv. Nun sollte das Wandern spät ihre Passion werden, und deshalb trat sie 2019 dem Verein der Wanderfreunde Bremen bei. Mit dem Ziel, zu erkunden, wie dort Wanderungen geplant und angeboten wurden. Und sie habe

den Vereinsverantwortlichen beim Eintritt schon gesagt, dass sie später selbst Wanderungen anbieten möchte.

Das macht die Ruheständlerin nun auch bei den Wanderfreunden, wo sie neben Oslebshausen und Tura sozusagen eine dritte Stelle hat. Sie bietet ihr Programm an, weil es ihr Spaß macht. Ums Geldverdienen gehe es ihr nicht. Sie wolle, nachdem sie noch am Anfang ihrer Laufbahn als Gesundheitswanderführerin steht, erst mal schauen, wie es läuft. Wenn sie irgendwann nicht mehr nachgefragt werden sollte, sei es so.

Andererseits werde sie vielleicht auch mehr machen. „Schulwanderungen mit Kindern: Das könnte ich mir vorstellen“, sagt sie. Ideen habe sie genug – auch inhaltlich. „Mir macht es Spaß, Technik und Draußensein zu verbinden“, sagt sie. Die Natur biete so viele Möglichkeiten, um sich fitter zu machen. Gymnastik an Bänken und Bäumen komme für ihre Übungen ebenso in Betracht wie das Einbeziehen von Treppen. So sei das sogenannte Metalhenge an der Mülldeponie, dieses neue Kunstwerk im Blockland, „eine Muckibude im Freien“, die wohl schon längst Bestandteil ihrer Wanderungen wäre, läge sie nicht so weit weg von der Stadt.

Was nicht ist, kann aber noch werden. Schließlich ist Rita Immisch in ihrem neuen Betätigungsfeld bislang noch gar nicht richtig angekommen.

Wanderungen zum Ausprobieren

Wer wissen möchte, was Rita Immisch anbietet, kann sich auf ihrer Homepage unter www.gesundheitswandern-bremen.de schlau machen. Radwandern zählt ebenfalls zum Angebot. Was sie nicht machen möchte, verrät die 64-Jährige auch: mehrtägige Touren. Das sei nicht ihr Ding. Halbtagestouren ins Bremer Umland organisiere sie aber ebenso wie ihre

Gesundheitswanderungen in Oslebshausen, bei Tura oder den Wanderfreunden Bremen. Die Teilnahme am Gesundheitstreffpunkt West in Oslebshausen ist kostenlos, Nichtvereinsmitglieder können das Angebot bei Tura (für zwei Euro) oder den Wanderfreunden (für drei Euro) gegen ein geringes Entgelt kennenlernen. JGR

Von Parade- und Problem-Sportarten

Der Mitgliederschwund in Bremens Vereinen konnte gestoppt werden – doch es gibt Ausreißer

VON OLAF DOROW

Bremen. Ist es eine gute Nachricht? Der Mitgliederschwund im organisierten Bremer Sport konnte aufgehalten werden. Laut einer Erhebung des Landessportbundes Bremen (LSB) gab es zum Stichtag 1. Januar 2022 fast genauso viele Mitglieder wie zum Stichtag 1. Januar 2021. In absoluten Zahlen: 142.260 LSB-Zugehörige wurden insgesamt gezählt, das waren nur 42 weniger als ein Jahr zuvor. Nach dem ersten Jahr der Pandemie hatte das noch ganz anders ausgesehen. Innerhalb von nur zwölf Monaten war die Zahl der LSB-Mitglieder um rund 9000 gesunken.

Klar, sagt LSB-Chef Andreas Vroom, dass der Trend nach unten gestoppt werden konnte, sei positiv. Dass Vereine, die überwiegend im Kinderbereich aktiv sind, dazu gewonnen hätten, sei besonders positiv. Die absoluten Zahlen erzählen jedoch noch nicht die ganze Geschichte über den Bremer Sport. Zum einen, sagt Vroom, ergebe sich ein heterogenes Bild. Unter den Verbänden wie unter den Großvereinen gebe es Gewinner wie Verlierer. Zum anderen habe sich das Problem namens Übungsleiter-Mangel verstärkt. Großflächige Werbe-Aktionen, um Mitglieder in die Vereine zu holen, machen sich an etlichen Stellen von selbst überflüssig. Weil wegen fehlender Betreuer gar keine neuen Vereinsmitglieder aufgenommen werden können. Die Pandemie, die vor allem den Breitensport über Wochen und Monate

lahmlegte, hätte laut Vroom viele ältere verdiente Übungsleiter bewegt, aufzuhören. Der Übungsleiter-Nachwuchs, bescheiden vergütet, müsse einen zunehmenden gesellschaftlichen Druck aushalten.

Der LSB-Chef erzählt von einem Physiotherapeuten, der sich ehrenamtlich in einem Verein engagiert hat. Die alltägliche Belastung sei aber einfach zu hoch geworden. Er schaffe das nicht mehr mit dem Ehrenamt, habe der Therapeut gesagt. So gehe es vielen. Der Zeitgeist des Immer-mehr, des Immer-schneller, des Immer-am-Handy hat so auch Einfluss auf die oft ehrenamtlich bestückten Sportvereine, findet Vroom. Dazu käme das Bremer Dauerthema Infrastruktur:

klein die Anzahl an modernen und intakten Hallen, groß der Sanierungsstau.

Schaut man auf die größeren Verbände des LSB, lassen die nun vorliegenden Mitgliederzahlen auf Parade- wie Problem-Sportarten schließen. Die beiden größten Fachverbände, Fußball und Turnen mit jeweils um die 30.000 Mitglieder, konnten sich stabilisieren. Fußball hat im Vergleich zum Vorjahr leicht zugelegt, auch wenn das Vor-Corona-Niveau noch nicht wieder ganz erreicht ist. Turnen hatte 2020 satte 13 Prozent verloren, 2021 waren es nur noch vier. Gravierende Ausreißer nach oben unter den Verbänden waren die in Corona-Zeiten üblichen verdächtigen Sportarten. Tennis legte erneut zu, diesmal

um acht Prozent. In den Golf-Vereinen des Landes wurden sogar knapp 500 Mitglieder mehr gezählt als im Jahr zuvor, das bedeutet eine Steigerung von 19 Prozent.

Zu den Ausreißern nach unten zählt neben Kegeln (minus zwölf Prozent) und Wandern/Klettern (minus 18 Prozent) etwas überraschend auch Tanzsport und damit jene Sportart, in der Bremen regelmäßig nationale wie internationale Titel abräumt. Die Tanzvereine verloren laut der aktuellen LSB-Erhebung rund zehn Prozent der Mitglieder. Corona sei da ein besonders schlechter Katalysator für allgemeine Entwicklungen gewesen. Im Vergleich zu 2010 gibt es in Bremens Tanzvereinen derzeit nur noch gut halb so viele Mitglieder. Im Leistungsbereich hätten nur die Kader- und Spitzensportler trainieren dürfen, die Anerkennung als Individualsport sei nicht gelungen, sagt Bremens Tanz-Präsident Lars Bankert. „Der Nachwuchs hatte lange quasi Trainingsverbot“, sagt er.

Und im Breiten- und Freizeitsektor sei es auch im vergangenen Jahr schwierig gewesen, sich in größeren Gruppen zum Tanztraining zu versammeln. „Das ist aber ein wichtiges soziales Merkmal für diesen Bereich“, sagt Bankert. Hinzu käme der Übungsleiter-Mangel. Viele ehrenamtlich engagierte Betreuer hätten sich um- oder neu orientiert. Dem Tanzsport ging es da auch nicht anders als so vielen Sportarten. Und vielen Sportarten ging es auch nicht anders als vielen anderen Bereichen der Gesellschaft.

2020 hatten Bremens Vereine laut einer Erhebung des Landessportbundes noch rund 9000 Mitglieder verloren. 2021 waren es nur noch 42.

FOTO: KUHAUPT



LEICHTATHLETIK

Emma Strauß verpasst nur knapp den Titel

Bremen. Die Werder-Athletin Emma Strauß hat sich für die deutschen Mehrkampf-Meisterschaften der U20 qualifiziert. Mit 4380 Punkten wurde sie im Siebenkampf der norddeutschen U20-Meisterschaften in Hannover Zweite hinter Lena Grollmuß (LG Oberelbe). Nur denkbar knapp verpasste die Bremerin, trainiert vom früheren Olympia-Springer Roman Fricke, dabei den Titel. In den abschließenden 800-Meter-Lauf war sie mit nur 22 Punkten Rückstand auf die Führende gestartet und dann auch als Schnellste ins Ziel gekommen. Allerdings ließ sich die Konkurrentin aus Schleswig-Holstein nicht abschütteln und verlor als Zweite des Rennens auf die Bremerin lediglich zehn Punkte in der Siebenkampf-Wertung. Emma Strauß hätte knapp eine Sekunde schneller sein müssen, um zu gewinnen. Die nationalen Meisterschaften der U20 finden Ende August in Bernhausen statt. ODO

BEACHHANDBALL

U16-Nationalmannschaft holt EM-Bronze

Bremen. Die Freude war bei der deutschen U16-Beachhandball-Nationalmannschaft riesengroß. Und mittendrin waren die vier Bremer Peter Haschenhermes, Henning Lahuis (beide TuS Komet Arsten), Caio Pogorzalski und Benedikt Syrbe (beide HC Bremen). Sie kehrten von der EM in Prag mit der Bronzemedaille zurück. Die finale Parade des starken Arster Torwarts Henning Lahuis ebnete dem deutschen Team im Shootout den 7:4-Erfolg gegen Kroatien, zuvor hatte jedes Team einen Satz für sich entschieden (21:20 für Kroatien, 22:18 für den DHB). Pech hatte Caio Pogorzalski, der sich im Hotel vermutlich einen Bänderriss zugezogen hat und das Spiel auf Krücken gestützt ansehen musste. Die weibliche U16-Nationalmannschaft landete bei der Europameisterschaft mit Sarah Berlips (TuS Komet Arsten) auf dem fünften Platz. ELO

TRIATHLON

Abstiegssorgen der Triathlön werden größer

Bremen. Sie wollten mit dem Abstieg aus der 2. Bundesliga nichts zu tun haben, aber jetzt werden die Abstiegssorgen immer größer. Im dritten Saisonrennen wurde das Quartett der Bremer Triathlön in Verl nur 17. und damit Vorletzter. Lediglich Simon David Müller konnte sich in Verl, wo 750 Meter geschwommen, 20 Kilometer Rad gefahren und fünf Kilometer gelaufen werden musste, als 30. weiter vorne platzieren. Er war in 55:13 Minuten wieder im Ziel, nur zweieinhalb später als Wilhelm Hirsch vom Siegerteam Berlin. Oliver Uldahl Bruun wurde mit 57:27 Minuten 63., Niklas Günther landete auf Rang 76 (58:51). Marek Dierks (1:00:48) auf Rang 83 der 86 Starter. Die Triathlön konnten auch diesmal wieder nicht in Bestbesetzung antreten. Das vierte von fünf Rennen in der 2. Bundesliga findet am kommenden Sonntag in Grimma statt, es geht über eine ähnliche Distanz wie in Verl. ODO

GALOPPSPORT

Vovcenko feiert den 16. Saisonsieg

Bremen. Es läuft weiterhin bestens für den Bremer Galopptrainer Pavel Vovcenko. Mit jetzt schon 16 Siegen in der Saison 2022 liegt er aktuell auf Rang fünf der deutschen Trainerstatistik. Beim After-Work-Renntag am vergangenen Freitag in Hannover war der Coach von der Trainingsanlage in Bremen-Mahndorf mit dem bereits neun Jahre alten Hengst So Soon erfolgreich. Im Sattel saß der Italiener Michael Cadeddu. RCO

SPORT IM TV

14 Uhr: Radsport – Tour de France, zehnte Etappe: Morzine - Megève (Eurosport und One)
15.00 Uhr: Fußball – Testspiel, Manchester United - FC Liverpool (Sport1)
16.05 Uhr: Radsport – Tour de France, zehnte Etappe: Morzine - Megève (ARD)
17.00 Uhr: The World Games – 5. Tag, unter anderem mit Kanu-Marathon, Bogenschießen und Boule (Sport1)
17.40 Uhr: Fußball – EM der Frauen, Vorrunde: Dänemark - Finnland (ARD)
20.15 Uhr: Fußball – EM der Frauen, Vorrunde: Deutschland - Spanien (ARD)
21.00 Uhr: Motorsport – FIA-Langstrecken-WM, 6 Stunden von Monza (Eurosport)

REDAKTION SPORT

Telefon 0421/36713890

Mail: sport@weser-kurier.de