



Ursula Putzke (von links), Hanne Dembowski, Barbara Bergmann und Margret Linke gehören zu den Schwimmerinnen der Sparte 60plus.

Remmer

## Als Sechzigjährige einfach abtauchen

Prävention, Fitness und Gesundheit: Schwimmclub Altwarmbüchen entdeckt neue Zielgruppe für sich

VON SANDRA REMMER

**ALTWARMBÜCHEN.** „Als erstes rate ich den Teilnehmern, sich eine Schwimmbrille anzuschaffen“, sagt Eva Ackermann, Präventionstrainerin und Übungsleiterin der Sparte Schwimmen 60plus des Schwimmclubs Altwarmbüchen. Denn nur, wenn das Gesicht im Wasser sei, käme es zur erwünschten Streckung der Wirbelsäule, was wiederum Rücken- und Schultermuskula-

tur entlaste. Verbesserung der individuellen und altersgerechten Fitness nennt Ackermann das, was sie gemeinsam mit den Schwimmern trainiert. Geschwommen würde nach den klassischen Trainingsmethoden im Schwimmsport, erklärt die Übungsleiterin weiter. Auffällig sei, wie schnell sich Technik und Kondition der Teilnehmer verbessere. „Mir hat es heute sehr gut gefallen“, sagt Ursula Putzke nach ihrer ersten Schwimmstunde. Das

nächste Mal will sie auf jeden Fall wieder dabei sein.

Seit August vergangenen Jahres gibt es die Sparte Schwimmen 60plus, die im Hallenbad an der Bernhard-Rehkopf-Straße trainiert. Anstoß dafür sei die große Resonanz beim Gesundheitstag im Schulzentrum gewesen, erläutert Ellen Bade vom SC Altwarmbüchen. Dort sei das Konzept vorgestellt worden. Wegen der großen Nachfrage unmittelbar darauf sei

dieses neue Angebot ins Leben gerufen worden. Ziel sei es, insbesondere ältere Menschen anzuregen, durch das regelmäßige Schwimmen etwas für ihre Gesundheit zu tun. Schwimmen halte jung und beuge einem vorzeitigen Leistungsabfall im Alter vor. Aus zahlreichen Untersuchungen ginge hervor, dass ein enger Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Fitness existiere, insbesondere im höheren Alter. Zudem sei Schwim-

men ein exzellentes Herz-Kreislauf-Training. Es diene der Entlastung der Gelenke sowie der Stärkung der Rückenmuskulatur, sagt Ellen Bade.

**i** Geschwommen wird donnerstags von 16 bis 17 Uhr. Weitere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle des Schwimmclubs unter Telefon (0511) 6195 62. Die E-Mail-Adresse lautet [vorstand@sc-altwarmbüchen.de](mailto:vorstand@sc-altwarmbüchen.de).

## Henstorf-Stiftung hilft beim Frühstück in der Förderschule

Die Berthold-Otto-Schule bietet bereits ab 7.30 Uhr Betreuung an

VON FRIEDRICH BERNSTORF

**MELLENDORF.** Das Frühstück, das ihnen die Berthold-Otto-Förderschule morgens bereits um 7.30 Uhr bietet, ist für zahlreiche Schüler ein wichtiger Teil im Tagesablauf. Damit dieses Frühstück auch regelmäßig auf den Tisch kommt, unterstützt die Henstorf-Stiftung aus Bissendorf

das Projekt seit zwei Jahren finanziell.

„Das ist eine besondere Form der individuellen Förderung“, erläuterte Bissendorfs Pastor Volkmars Biesalski. Der Grundgedanke, den der Lehrer Heinrich Henstorf damals mit seiner Stiftung verbunden habe, werde erfüllt. „Es soll da gefördert werden, wo es notwendig ist“, sagte Biesalski,

der auch Vorsitzender der Henstorf-Stiftung ist.

Henstorf habe damals festgelegt, dass die Stiftung Bissendorfer Kinder fördern soll. Die Förderschule in Mellendorf werde auch von Bissendorfer Kindern besucht, sagte Biesalski. „Die Schule ist für viele Schüler ein zweites Zuhause“, sagte Vorstandsmitglied Fritz Schöning, Lehrer im Ruhestand. Es sei notwendig, dass Projekte wie das Frühstück unterstützt werden.

Die Förderschüler können bereits um 7.30 Uhr in die Schule kommen. Bis der Unterricht um 8.15 Uhr beginnt, kümmert sich die Hausmeisterin Galina Schwarz um die Kinder. „Sie ist eigentlich auch Sozialarbeiterin in unserer Schule“, sagte Lehrerin Margret Fietz, die sich über das Engagement der Hausmeisterin freut.

Die Vertreter der Stiftung, zu denen auch Susanne Brakelmann und Dieter Battmer gehören, wurden gestern zum Abschluss ihres Besuchs von der Schule zum Frühstück und Meinungsaustausch eingeladen.



Die Vorstandsmitglieder der Henstorf-Stiftung besuchen die Förderschüler, die bereits um 7.30 Uhr zum Frühstück in der Schule sind. Bernstorff

## Heute Kino in der Bücherei

**ISERNHAGEN N.B.** Das Team der Bücherei zeigt heute ab 15.15 Uhr für Kinder ab vier Jahren den Film „Was macht das Schwein auf dem

Ei?“. Im Anschluss können die Kinder zu der gehörten Geschichte ein Bild malen. Die Veranstaltung endet gegen 15.45 Uhr. keh

## VW Beetle brennt aus



Die Feuerwehr Kirchhorst löscht den brennenden VW Beetle. Siedersleben

**KIRCHHORST.** Ein VW Beetle ist gestern Nachmittag ausgebrannt. Grund war wahrscheinlich ein technischer Defekt. Wie die Polizei mitteilt, war der Fahrer von Burgdorf kommend in Richtung Altwarmbüchen unterwegs, als er Rauch auf der Motorhaube aufsteigen sah. Auf Höhe einer Gärtnerei hielt der Fahrer an und informierte telefonisch die Polizei in Großburg-

wedel. Als die Freiwillige Feuerwehr Kirchhorst mit drei Fahrzeugen anrückte, hatte sich bereits Feuer entwickelt, das den Wagen zerstörte.

Der Fahrer hatte sich in Sicherheit gebracht. Die Feuerwehr löschte den Brand. Das Auto, Baujahr 2001, hat nur noch Schrottwert. Die Polizei schätzt den Schaden auf 6000 Euro. keh