Schopp,01.05.2021

Kommunaler Sport-,Bewegungs-und Gesundheitspfad

Schopp in Trägerschaft des SV Schopp

Bereits seit Wochen wurde der erweiterte Sportlehrpfad als integrativer Gesundheitspfad mit dem mittleren nahezu ebenen Streckenteil,welcher sich durch einen speziellen feinkörnigen Belag als Rollator-bzw. Rollstuhlfähige Übungsstrecke mit variablem Wendepunkt eignet,zunehmend von Personen mit Beeinträchtigungen wie Teillähmung,erhebliche Gangstörung, Muskelschwäche,hochgradige Sehschwäche u.a. schwere Behinderungen in der Regel mit unterstützender Begleitperson genutzt und geschätzt.

Der Behindertensportverband Rheinland-Pfalz hat seinen Besuch angekündigt und wird sich das neu geschaffene kommunale Projekt in Trägerschaft des Sportvereins ansehen und als Outdoor-Übungsstrecke auch für Behindertensport beurteilen.

Der Sportärztebund Rheinland-Pfalz ist seit längerem in die Planung und Ausführung dieser Übungsstätte für Gesundheits-und Volkssport einbezogen.

Der Sportverein Schopp bietet in einer neu eingerichteten Abteilung ein besonderes Sportangebot auch in organisatorischer und versicherungsrechtlicher Hinsicht sowie ein Betätigungsfeld für ehrenamtliche Helfer sowie speziell fortgebildete Übungsleiter.

Als Novum und ergänzende Maßnahme hat die Forstverwaltung,die von Anfang an das Gesundheitsprojekt begleitet und gefördert hat, einen sehr wertvollen Beitrag geleistet und neben der Wegstreckenbefestigung auch Behindertenparkplätze auf der Ebene des Hombergs als Einstieg geschaffen.Eine größere Tafel mit übersichtlichem Streckenplan ist am Start angebracht,die Beschilderung an der Wegstrecke wird zu einem geringen Teil noch ergänzt.

Plakate und eine größere Hinweistafel in der Ortsmitte von Schopp werden den Weg zum neuen Gesundheitspfad aufzeigen und für die Übungsstätte für Gesundheitssport einschließlich Behindertensport werben.Ein regelmäßiger Lauftreff findet statt, spezielle Anleitung wird angeboten und auch in Anspruch genommen.

Sportliche Bewegung in freier Natur ist ein unverzichtbarer Bestandteil der gesundheitsbewußten und –fördernden Lebensführung,welche auch den Abbau,Verringerung sogenannter Risikofaktoren wie deutliches Übergewicht,Bluthochdruck,Rauchen zum Ziel hat.

Bewegungsmangel hat auch in Coronazeiten bei allen Bevölkerungs-Altersgruppen immer noch steigende Tendenz. Die Gesundheitspolitik ist hier zukunftsorientiert besonders gefordert,Gesundheitsvorsorge mit Hinweisen zur richtigen Ernährung,Entspannung,Erhaltung,Verbesserung unseres Lebensraumes nötiger denn je.

Gemeinsam wandern,bewegen,verbindet und gibt mehr Sicherheit,Zuversicht,positive Motivation,baut Ängste ab !

Niedrigschwellige Angebote für Gesundheitssport gibt es vielfach,neben Sportvereinen,kommunalen Einrichtungen auch bei Pfälzerwaldvereinen, Naturfreunden,Hausfrauenverbänden,Patientengruppen wie auch Bewegungstherapeuten,Gesundheitscoaches,Betriebssport,privaten Initiativen etc.

Hauptsache Bewegung und das regelmäßig,falls möglich in (Klein-)Gruppe !

Eine spezielle Broschüre zum sportlichen Wert und vor allem gesundheitlichen Nutzen der Bewegung ganz allgemein ist in Vorbereitung bzw. wird neu aufgelegt.

Lothar Wildmoser