



Groden

3000 Schritte für die Gesundheit

- Vertraut den neuen Wegen -



NTB 
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND
ÄLTERE IN BEWEGUNG

Herausgeber:

Name:

Grodener Sportverein e.V., Papenstr.4c, 27472 Cuxhaven
Telefon: 0160-2917897, Email: info@grodener-sv.de

Ansprechpartnerin des Grodener Sportvereins e.V.:

Gleichstellungsbeauftragte Sabine Güntzler
Telefon: 0151 2599 0838, Email: sguentzler@web.de

Ansprechpartnerin der St. Abundus Gemeinde:

Pastorin Sabine Badorrek
Telefon: 04724 449, Email: sabine.bado@gmx.de

Regelmäßiges Angebot:

immer freitags um 10:30 Uhr vor dem
Gemeindehaus der St. Abundus Gemeinde
Bei der Grodener Kirche 4, 27472 Cuxhaven

Alle Texte (außer die Grußworte) stammen von Sabine Güntzler.
Die Gestaltung dieser Broschüre wurde von Jessika Pries realisiert.
Die Fotografien stammen, falls nicht anders vermerkt,
von Maren und Detlef Czeplie und Sabine Güntzler.

Hinweis:

Die Veröffentlichung ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit
in der männlichen Sprachform abgefasst.
Selbstverständlich sind immer alle Geschlechter angesprochen.

Das Gesamtprojekt in Niedersachsen wird gefördert durch:



gefördert durch:



Niedersachsen

3.000 Schritte für die Gesundheit

Mit dem Projekt „3.000 Schritte für die Gesundheit“ wurde ein niedrighschwelliges Angebot zur Erhaltung und Förderung der Mobilität und der geistigen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter geschaffen.


Der Niedersächsische Turner-Bund möchte mit diesem Projekt ältere Menschen die bisher nicht sportlich aktiv waren oder die schon seit längerer Zeit keine Bewegungsangebote mehr wahrgenommen haben ansprechen. Denn: Der Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Gesundheit wurde in den letzten Jahren in einer Vielzahl von Studien nachgewiesen.

Auch das Risiko an einer Demenz zu erkranken, wird durch körperliche Aktivität reduziert.

Mein Dank gilt den lokalen Projektpartnern und -unterstützern.

Ich wünsche viel Spaß bei „3.000 Schritte für die Gesundheit“.

Niedersächsischer Turner-Bund e.V.



Heiner Bartling
Präsident



Sport in Cuxhaven (SiC)

1. Vorsitzender

Bernd Zimmermann

Ich freue mich sehr, dass das Projekt des NTB „3000 Schritte“ von ihrem Grodener Sportverein in Cuxhaven Fuß gefasst hat und seit November 1919 in ihrem Verein eingeführt wurde.

Die Grundidee Bewegung und Sport mit sozial, integrativen Charakter für ältere Menschen anzubieten, ist vorbildlich und eine tolle Sache. Gerade im Hinblick darauf, dass viele ältere Menschen auch in unserer Kommune allein leben, sich zu wenig im Alltag bewegen und kaum soziale Kontakte pflegen.

Durch ihren Verein geben sie Senioren und Seniorinnen in unserer Stadt die Möglichkeit, aktiv dabei zu sein um für die persönliche Fitness – auch im Alter etwas zu tun.

Nicht umsonst erhielt am 16.12.2019 das Projekt „3000 Schritte“ den Niedersächsischen Gesundheitspreis vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung.

Im Namen von Sport in Cuxhaven e.V. bedanke ich mich bei ihrem Verein und ihren ehrenamtlichen Mitarbeitern, für das Engagement und hoffe, dass weitere Vereine in unserer Stadt sich dieser guten Sache anschließen.

10. Februar 2020



Grodener Sportverein

1. Vorsitzende Franka Güntzler

Liebe Grodenerinnen, liebe Grodener,
liebe Leserinnen und Leser,

seit November ist es nun soweit: die „3000 Schritte“ sind im Königreich Groden angekommen. Als erste Vorsitzende des Grodener Sportvereins freue ich mich sehr, dass dieses Projekt in Kooperation mit der St. Abundus Kirchengemeinde in Groden zu Stande gekommen ist. Unsere Senioren haben hier die Möglichkeit ein niedrigschwelliges Angebot zur Bewegung und Gemeinschaft anzunehmen.

Umso mehr freut es mich, dass dieses Angebot auch so gut angenommen wird. Jede Woche treffen sich also nun, ca. 20-30 Seniorinnen und Senioren, um, auch bei nordischen Wetterverhältnissen, gemeinsam durch unseren Stadtteil zu gehen.

Wenn diese Truppe dann um die Ecke kommt, hört man schon mal: „Was ist hier denn los?“, dann lautet die Antwort: „Das sind doch die 3000 Schritte!“.

Das zeigt doch, dass dieses Projekt hier erfolgreich angekommen ist.

Ganz besonders möchte ich unseren Bewegungsbegleitern danken, die die-



ses Projekt erst ermöglicht haben. Mit ihrem Einsatz bei der Planung, der Vorbereitung, und natürlich auch der wöchentlichen Durchführung, sorgen sie dafür, dass unsere Seniorinnen und Senioren mobil bleiben. Als ich selber die „3000 Schritte“ mitgegangen bin, konnte ich erfahren mit wie viel Charme, Freude und Begeisterungsfähigkeit sie die Mitläufer motivieren und anspornen.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass dieses Projekt weiter Fuß fasst, und auch weiterhin so gut genutzt wird, und dass auch andere Vereine und Institutionen erkennen, wie wertvoll es ist und dieses in ihren Orten, Dörfern, Städten und Stadtteilen umsetzen.

Pastorin der St. Abundus Gemeinde Sabine Badorrek

Als Pastorin einer Kirchengemeinde finde ich es wunderbar, dass Menschen in Bewegung kommen und bleiben. Deshalb unterstütze ich das Projekt „3000 Schritte für die Gesundheit“ und freue mich über die Kooperation mit dem örtlichen Sportverein.

Das gemeinsame Unterwegssein tut gut – nicht nur körperlich. Man kommt miteinander ins Gespräch, lernt Menschen neu oder neue Menschen kennen. Diskutiert über dies und das, tauscht sich aus, verabredet sich, freut sich über die Natur und örtliche Kultur (z. B. interessante Bauwerke) und darüber, dass man es geschafft hat, sich aufzuraffen und mitzugehen. In aller Freiheit. Wenn mal jemand nicht mit dabei sein kann oder will, wird darüber kein Buch geführt. Die Erfahrung zeigt

aber, dass, wer einmal dabei war, gerne wiederkommt. Für viele ist es mittlerweile eine gute Gewohnheit geworden, sich für die „3000 Schritte“ zu versammeln und so dem eigenen Wohlbefinden „auf die Sprünge“ zu helfen.

Eine Form der Begegnung und Bewegung, der Aktivität und Interaktivität, die allen Beteiligten zugutekommt und der Vernetzung vor Ort neue Impulse verleiht.

Darum unser Motto „Vertraut den neuen Wegen“ (Evangelisches Gesangbuch, 395)!

Machen Sie mit und:
Herzlich willkommen!



Unser Ortsteil Groden – unser Königreich...



Die Ortschaft Groden entstand aus dem Zusammenschluss mehrerer Bauernhöfe. Heute noch bekannt sind die Höfe der Familien Kamps, Schrader, Schult, Wohler, Gerdts und Bulle.

1374 gelangte das Kirchspiel Groden in den Pfandbesitz Hamburgs, da die fällige Rückzahlung der Ritter Lappes ausblieb.

Offiziell wurde Groden am 31. Juli 1394 durch einen Kaufvertrag Hamburger Grundbesitz und damit auch Teil des Hamburgischen Amtes Ritzebüttel.

1616 wurde damit begonnen, das Grodener Außendeichland einzudeichen und gut 300 Jahre später, am 1. März 1935 wurde Groden dem Gebiet der Stadt Cuxhaven zugeordnet.

Einwohnerentwicklung

Jahr	1866	1867	1871	1910	2006	2018
Einwohner	600	611	649	1026	3396	2963



Der Innenraum der St. Abundus-Kirche mit den Votivbildern

Die um 1200 aus massiven Feldsteinen errichtete St. Abundus-Kirche in Groden erhielt ihren Namen nach dem Schutzheiligen St. Abundus und war bis zur Einweihung der Martinskirche in Ritzebüttel im Jahr 1819, die älteste und einzige Kirche in und um Cuxhaven herum.

Quelle: Wikipedia



Die Südansicht der St. Abundus-Kirche

Wie lebt es sich im „Königreich“?

Fast 3000 Bürgerinnen und Bürger haben sich für den Ortsteil Groden als Lebensmittelpunkt entschieden. Durch das Neubaugebiet um die Grodener Kirche herum, sind junge Familien hinzugekommen, sodass die Kindertagesstätte, die Krippe und der Hort als Betreuungsangebot so gut ausgelastet sind, dass wohl in den nächsten Jahren eine Erweiterung ansteht.

Aber auch die Grodener Grundschule mit den Klassen 1 bis 4 ist in ihrem Bestand gefestigt und präsentiert sich der Öffentlichkeit regelmäßig durch diverse Projekte, einem Schulgarten und natürlich dem obligatorischen Schulfest.

Weitere Institutionen - neben der Kirchengemeinde und dem Sportverein - wie der Schützenverein, der Kleingartenverein, die Freiwillige Feuerwehr und der Bürgerrat, die sich immer über neue Mitglieder freuen, sind aus dem Leben in Groden nicht wegzudenken und haben sich fest etabliert.



Der Grodener Schützenverein



Die Freiwillige
Feuerwehr
Grodener



Der
Grodener
Bürgerrat



Der Cap-Markt, der 2019 schon 10 Jahre im OT Groden ansässig ist, das Grodener Dreieck mit dem Bäcker und dem kleinen Kiosk, sowie dem Grodener Grill, prägen den neuge-
stalteten Ortskern rund um die Kirche und dem Gemeindehaus mit dem Pastorats Gebäude herum.



Ein neues Angebot: 3000 Schritte für die Gesundheit

Warum sollte ich mitmachen?

In vielen wissenschaftlichen Studien ist der Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Gesundheit nachgewiesen. So hat die körperliche Aktivität für die Gesundheit einen positiven Einfluss auf die Lebenserwartung und Lebensqualität, die Zivilisationskrankheiten wie u.a. Bluthochdruck und Diabetes können positiv beeinflusst werden und auch das Risiko an Demenz zu erkranken, wird durch körperliche Aktivität gemindert. Wissenschaftliche Studien belegen sogar einen Zusammenhang zwischen nachlassender Geheleistung und Zunahme einer Demenz im Alter. So kann man also als Fazit festhalten, dass der Bewegungsmangel bei älteren Menschen ein erhöhter Risikofaktor darstellt.

Was erwartet mich?

Regelmäßig einmal in der Woche wird eine speziell angelegte, barrierefreie „Spaziergeh-Route“ in Groden angeboten, die von Übungsleitern des Grodener Sportvereins ausgearbeitet und begleitet wird.



Diese „Spaziergeh-Route“ liegt in dem unmittelbaren Wohnumfeld der Teilnehmer und wird je nach Jahreszeit und Wetterbedingungen variiert. Auf dieser „Spaziergeh-Route“ wollen wir die Geselligkeit pflegen, vielleicht neue Freundschaften schließen und natürlich etwas für unsere Gesundheit tun, denn Bewegung stärkt unsere Mobilität und erhält unsere Selbstständigkeit. Aber auch die Erkundung des OT Groden soll nicht zu kurz kommen, denn vielleicht kennen die Teilnehmer weitere Einzelheiten und/oder auch Begebenheiten, die auf der „Spaziergeh-Route“ liegen und somit den Weg der 3000 Schritte für den Einen oder Anderen noch interessanter machen.

Es kann **JEDER** teilnehmen, egal ob er Mitglied im Grodener Sportvereins ist oder nicht.

Es besteht Versicherungsschutz sowohl für Mitglieder, als auch für Nicht-Mitglieder, die ausdrücklich ebenfalls herzlichst willkommen sind.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Beschreibungen einiger ausgewählter Routen

Unsere Eröffnungsrouten führte uns kreuz und quer durch das Neubaugebiet um die Kirche herum. Den „Startschuss“ übernahm nach einer kleinen Ansprache unser Bürgermeister.



Mit vierzig Teilnehmer*innen mit und ohne Rollator „erwanderten“ wir uns den Katharina-von-Bora-Weg, den Martin-Luther-Weg und einige Zuwege am Rande von Feldern.

Frohgelaut machen wir uns auf den Weg ...



Hier nun der Zeitungsartikel aus den Cuxhavener Nachrichten:

„Premiere „3000 Schritte für die Gesundheit“ geglückt.

Am 1. November 2019 um 10.30 Uhr strömten etwa 40 Senioiren*innen zum Gemeindehaus, um gemeinsam mit dem Grodener Sportverein und der St. Abundus Gemeinde das Projekt „3000 Schritte für die Gesundheit“ zum Laufen zu bringen.

Bürgermeister Kihm gab das Startsignal und gemeinsam mit Frau Pastorin Badorrek, der Vorsitzenden des GSV,

Frau Franka Güntzler, und fünf Bewegungsbegleitern machte sich die Gruppe auf dem Weg, um das Neubaugebiet in Groden zu erkunden.

Ob mit oder ohne Rollator, ob Mitglied oder Nichtmitglied im GSV, es wurden keine Unterschiede gemacht, wichtig war der fröhliche Austausch untereinander und die frische, klare Luft zu genießen.

„Alleine hätte ich schon viel früher aufgehört zu laufen“, „in der Gemeinschaft macht es doch viel mehr Spaß“ und „ich hätte nicht gedacht, dass ich so lange mit euch laufen kann“ waren nur einige positive Kommentare.

Zum Abschluss nach 3000 Schritten



Eröffnungsrute durch das Neubaugebiet im Ortsteil Groden

verabschiedete sich die Gruppe mit dem Lied „Vertraut den neuen Wegen“ und man war sich sicher, am nächsten Freitag wieder dabei zu sein.“

Eine weitere Route führte uns vom Startpunkt Gemeindehaus über die Abschnede zum Hans-Kamps-Weg, wo wir die

Gruppe aufteilten: die Teilnehmer*innen, die etwas schneller gehen wollten, machten einen Umweg über das Mittelteil, und die Teilnehmer*innen, die etwas mehr Zeit brauchten, entschieden sich für den Hans-Kamps-Weg bis zum Wendehammer. Dort trafen wir uns dann alle wieder, machten ein paar Lockerungsübungen, um dann in den Anna-Becker-Weg einzubiegen und bis -weiter über die Freiherr-vom-Stein-Straße zum Sportplatz zu gelangen. Unterwegs erhielten wir Informationen über Anna Becker. Solche Informationspunkte werden wir immer wieder einflechten.

Endpunkt und das gemeinsame „Auf Wiedersehen“ war wieder das Gemeindehaus.





**Wir singen das Lied
„Vertraut den
neuen Wegen“**



Wir sind dabei – wir machen mit!



**Christa Krug,
65 Jahre alt**

Ich bin vor zwei Jahren nach Cuxhaven-Groden gezogen und war 45 Jahre im Pflegedienst tätig. Aus der Zeitung habe ich von dem Angebot „3000 Schritte für die Gesundheit“ gehört und probierte es aus. Wir haben in der Nähe keine Verwandtschaft und müssen neue Menschen kennenlernen.

Das Angebot der „3000 Schritte“ sehe ich als Chance, neue Kontakte zu knüpfen und mehr über unseren Ortsteil Groden zu erfahren. Es ist ein Angebot, was nicht verpflichtend ist.



**Ilse Barkmann,
92 Jahre alt**

Mein Hausarzt in Groden hat mir empfohlen, bei dieser Veranstaltung teilzunehmen. Ich

habe eine schwere Krankheit überstan-

den und war jetzt viel alleine. Ich lebe schon viele Jahre im Ortsteil Groden, habe aber viele Bekannte aus den Augen verloren.

Früher war ich sportlich sehr aktiv, war im Verein Mitglied und bin viel Fahrrad gefahren. Nun treffe ich bei den „3000 Schritten“ Freunde und Bekannte wieder und laufe mit meinem Rollator mit.



**Gerd Just,
80 ½ Jahre alt**

Als der Flyer im Briefkasten lag, wurde ich neugierig. Der Treffpunkt war von meinem Haus

schnell erreichbar und ich probierte es mit meiner Frau aus.

Ich treibe ansonsten keinen Sport, treffe mich einmal im Monat mit meinen Motorradfreunden und es ist manchmal gar nicht einfach, im Alter an Veranstaltungen teilzunehmen.

Die Belastung bei den „3000 Schritten“ ist nicht hoch, manchmal könnte ich auch schneller und länger gehen. Dennoch...

Ein Projekt vom Niedersächsischen Turner-Bund in Kooperation mit der St. Abundus Gemeinde und dem Grodener Sportverein

Impressionen

