

Senioren gehen auf Entdeckungstour

W12
94.18

Das Angebot der IG Altsport ist vielfältig. Vor allem die Rad- und Wandertouren sind beliebt. Zum Teil gibt es eine Warteliste.

Von **Stephanie Wickerath**

Tönisvorst. Wenn Thomas Gerndt auf dem Parkplatz am St. Töniser Pastorswall in seiner Radsportkleidung steht, dann ist es wieder soweit: Die IG Altsport geht auf Tour. Zwischen Mitte März und Mitte November fahren Thomas und Herta Gerndt jeden Dienstag mit einer Gruppe von jeweils 15 Senioren zwischen 60 und 80 Jahren eine große Runde um die Apfelstadt. Die etwa 50 Kilometer langen Strecken, die das Ehepaar Gerndt auswählt, sind selbst manch Einheimischem fremd.

„Wir erkunden seit 30 Jahren mit dem Fahrrad den Niederrhein“, sagt Thomas Gerndt. „Wir sind aber nicht hier aufgewachsen, kennen die üblichen Wege deshalb nicht und stoßen so auf neue Verbindungen.“ Abgelegene Rad- und Wirtschaftswege wählt das Ehepaar für seine Touren. Dabei geht es nicht um die kürzeste Linie zwischen zwei Punkten, sondern um die interessanteste. „Außerdem achten wir darauf, dass auf der Hälfte der Strecke eine Einkehrmöglichkeit vorhanden ist“, erzählt der 67-Jährige.

Thomas Gerndt liebt das Radfahren. „Man erlebt die Natur ganz anders und sieht viel mehr, als wenn man mit dem Auto unterwegs ist“, sagt der Senior. Seine Liebe zum Drahtesel teilt er offensichtlich mit vielen anderen, denn die beiden Gruppe, die angeboten



Rund 50 Kilometer legt die Rad-Gruppe pro Tour zurück.

Foto: IG

werden, sind zurzeit voll. Es gibt sogar eine Warteliste. „Leider haben wir zeitlich keine Möglichkeit, noch eine dritte Gruppe zu betreuen“, bedauert Gerndt.

Die Interessengemeinschaft hat fast 900 Mitglieder

Anders sieht das bei den Wandergruppen aus, die die IG Altsport anbietet. Jede Woche unternimmt Wanderführer Gerhard Pülmanns im Wechsel eine fünf bis acht Kilometer lange Tour und eine zehn Kilometer lange. „Wir fahren meistens mit den Autos zu einem Startpunkt und erkunden dort die Gegend“, sagt Pülmanns. „Es gibt einen regen Austausch untereinander und viele schöne gemeinsame Entdeckungen.“ In beiden Gruppen sind noch Plätze frei, Anmeldung unter Telefon 02151/367747).

Die IG Altsport hat noch mehr zu bieten. Gesundheits-

sport wie Gymnastik, Yoga, Tanzen oder Aqua Jogging steht im Mittelpunkt. „Fitness im Park“, ein offenes, kostenloses Angebot, findet wieder ab Mai bis September im Park am St. Töniser Wasserturm statt. Aber auch mehrtägige Ausflüge gehören zum Angebot.

Die Interessengemeinschaft blickt auf eine 35-jährige Geschichte zurück. „Der damalige Stadtdirektor von Tönisvorst, Udo Bachmann, hatte die Idee, eine Sportmöglichkeit für ältere Menschen zu schaffen“, sagt Christian Sternberg, der aktuelle Vorsitzende des Vereins. Auch der damalige Vorsitzende des Stadtsportverbandes, Rudolf Beckers, war mit im Boot. Der Verein wuchs rasch. Heute hat die IG fast 900 Mitglieder, denen der Verein täglich die Möglichkeit bietet, sich zu bewegen.