TIPPÌLZOU AKTUELL

DIEPOLDSAU

Ausgabe 6 / Juni 2023

Zentrum wird eingeweiht

••• SCHWERPUNKT - 4

GEMEINDE - 8

Nach fast 40 Jahren bei der Gemeinde tritt Gemeindepräsident Roland Wälter Ende August in den Ruhestand.

DORFLEBEN - 14

Nach 28 Konzerten ist Schluss - Das Projekt «Zentaurum drum» schlug Wellen über die Gemeindegrenzen hinaus.

SCHULE - 18

Austritte, Auftritte, Ausflüge und Aktuelles - Das alles läuft bei der Schule Diepoldsau-Schmitter.

ZENTRUM RHEINAUEN - 22

Bei den «Hopp-la Fit»-Bewegungsstunden für Alt und Jung stehen Fitness und Geselligkeit im Zentrum

GENERATIONEN BEWEGEN

Mit «Hopp-la Fit» bringt die Gemeinde Diepoldsau seit einem Jahr Generationen zusammen. Jeden zweiten Montag führen zwei professionelle Leiterinnen beim Zentrum Rheinauen die Bewegungsstunde für Alt und Jung durch.

Jung und Alt vergnügen sich in der «Hopp-la Fit»-Bewegungsstunde beim Zentrum Rheinauen.

Beim Zentrum Rheinauen bietet sich an diesem Montag ein ungewohntes Bild. Ältere Personen mit und ohne Enkelinnen und Enkel spielen «Fangis» beim Zentrum Rheinauen. Die generationenübergreifende Bewegungsstunde beim Zentrum Rheinauen ist lebhaft. Die Kinder und Erwachsenen sind vergnügt und lachen. Wir sind mitten in einer Stunde «Hopp-la Fit».

Jeden zweiten Montag führen Pia Ziegler und Ruth Eggenberger beim Zentrum Rheinauen durch die generationenübergreifende Bewegungsstunde. Die Stunden finden bei jedem Wetter draussen statt. Bei grosser Hitze oder Regen im Schatten oder unter einem Dach. Das Angebot «Hopp-la Fit» ist beliebt bei Kindern und Erwachsenen. Die beiden Leiterinnen fühlen sich bestätigt. «Wir haben jedes Mal mindestens zehn Leute, die mitmachen», sagt Ruth Eggenberger und Pia Ziegler ergänzt: «Das Schönste ist das Strahlen und Lachen der Teilnehmenden.» Die Stunden sind zwanglos. Es besteht kein Leistungsdruck. Wenn jemand nicht mehr mag oder keine Lust mehr hat, kann die Person sich auf eine Bank setzen und zuschauen. Auch einige Bewohnerinnen und Bewohner vom Zentrum Rheinauen nutzen das Angebot regelmässig.

Fitness und Geselligkeit

Die Bewegungsstunde an der frischen Luft stärkt das Immunsystem. «Die Leute bleiben länger fit, wenn sie sich regelmässig bewegen», ist Pia Ziegler überzeugt. Die Stunden seien nicht nur gut für den Körper sondern auch für das Gemüt. «Die Teilnehmenden lernen neue Leute kennen. Das Zusammensitzen nach dem «Hopp-la» ist für viele genau so wichtig, wie die Bewegungsstunde selbst.»

Alle sind willkommen

Die Stunden sind spielerisch und bestehen aus leichten Kraft- und Gleichgewichtsübungen. Es wird geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Dabei steht nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung.

Die Stiftung «Hopp-la Generationen in Bewegung» möchte generationenverbindende Bewegungs- und Gesundheitsförderung aufbauen. Die Stiftung ist schweizweit tätig und hat sich zum Ziel gesetzt, intergenerative Bewegung und Begegnung zu unterstützen. Sie bildet in verschiedenen Lehrgängen entsprechende Kursleiterinnen zu Hoppla-Fit Expertinnen aus. Diepoldsau gehört zu den ersten acht Gemeinden, die Hopp-la Fit Kurse anbieten.

Neben dem «Hopp-la Fit»-Kursangebot gibt es beim Zentrum Rheinauen auch einen «Hopp-la Park» mit verschieden Geräten, die auch als Parcours absolviert werden können. Die letzte «Hopp-la Fit»-Stunde vor den Sommerferien findet am 26. Juni 2023 statt. Alle sind willkommen. Nach den Sommerferien geht es am 21. August 2023 weiter. Die «Hopp-la Fit»-Termine werden jeweils im Mitteilungsblatt veröffentlicht.

Allgemeine Informationen zum «Hopp-la Fit» erteilt Ihnen Karin Aerni: Tel. 079 301 34 42

Link zum Video über «Hopp-la Fit»: www.tinyurl.com/hopplafit