3000 Schritte für die Gesundheit

Beugen Sie Demenz vor

und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit!

Grußwort

NTB Präsident Heiner Bartling

Mit dem Pilotprojekt „3.000 Schritte für die Gesundheit“ ist ein niederschwelliges Angebot zur Erhaltung und Förderung der Mobilität und der geistigen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter geschaffen worden. Ab 19. Oktober führt die leicht zugängliche und attraktive Spaziergeh-Route zu 15 Routenpunkten zwischen Stadtgraben und Allerdeich.
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 reduziert sich merklich.

Mein Dank gilt den lokalen Netzwerkpartnern: VfL Westercelle e.V., Kneipp-Verein Celle e.V. und Mehrgenerationenhaus Celle. Ich wünsche viel Spaß bei „3.000 Schritte für die Gesundheit“.

Foto: Pressefoto Heiner Bartling

Die einzelnen Stationen werden im nachfolgenden Text ausführlicher beschrieben. Hierbei können Sie sich an den einzelnen Punkten orientieren. Vielleicht kennen Sie noch weitere Einzelheiten oder Begebenheiten, die den Weg noch interessanter machen. Begleiten Sie uns auf unseren 3.000 Schritten und lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben. So haben noch mehr Menschen die Möglichkeit, mehr über diesen Weg zu erfahren. Wir freuen uns auf Sie.

Grußwort

Oberbürgermeister Dirk-Ulrich Mende

Der Niedersächsische Turner-Bund (NTB) hat das Projekt „3000 Schritte für die Gesundheit“ gestartet. Gern unterstützt die Stadt Celle, gerne unterstütze auch ich ganz persönlich dieses Pilotprojekt. Dadurch wird den hier lebenden älteren Menschen ein alltagsnahes, niedrigschwelliges Bewegungsangebot unterbreitet. Ziel der Aktion ist, Mobilität und Selbständigkeit im Alter zu erhalten, denn gerade bei älteren Menschen steigt kontinuierlich das Sturzrisiko. Gründe hierfür sind das Nachlassen von Kraft, Sensomotorik, kognitiver Leistungen und der Aufmerksamkeitspanne. Zur Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness kommt daher dem Gehen eine zentrale Bedeutung zu.

Der NTB wendet sich seit Jahrzehnten mit Bewegungsangeboten an die Zielgruppe der älteren Menschen. Als Bewegungsverband bietet er entsprechende Aus-, Fort- und Weiterbildungen für Übungsleiterinnen und -leiter, um die Angebote in den Vereinen attraktiv und mit Qualität zu gestalten.

Ich rufe alle ortsansässigen Vereine des NTB-Turnkreis Celle auf, in lokalen Netzwerken und Kooperationen mitzuwirken und zum Beispiel Spaziergehrouten anzubieten.

Allen am Pilotprojekt Beteiligten wünsche ich natürlich viel Erfolg, aber auch ebenso viel Spaß bei der Umsetzung. Mögen sich die „3000 Schritte für die Gesundheit“ in Celle fest etablieren!

Foto: Dirk Ulrich Mende (www.dirk-ulrich-mende.de)

1 Mehrgenerationenhaus

29221 Celle, Fritzenwiese 46

Getreu dem Motto: „Das Verständnis füreinander fördern und Ausgrenzung verhindern!“ ist jeder im Mehrgenerationenhaus willkommen. Egal, ob jung, ob alt, ob groß, ob klein, egal welcher Herkunft, Religion oder Weltanschauung, hier findet ein Dialog statt, der den Graben zwischen den Generationen schließen soll. Das Angebot des Mehrgenerationenhauses ist so vielfältig wie seine Nutzer: von Kulturveranstaltungen, über Hausaufgabenhilfe bis zu Selbsthilfegruppen wird hier einiges geboten.
Im Mehrgenerationenhaus (MGH) befinden sich folgende Institutionen:

- Kneipp Verein in Celle e.V.
- Senioren-und Pflegestützpunkt
- Deutscher Frauenring e.V.
- Mentor „Die Leselernhelfer Celle“
- Die Seniorenbegleiter/in
- Privatmusikschule „Allegro“
- Beratungsstelle „Feroxia“

2 Fritzenwiese

aus dem Hause kommend - rechts

Vor dem Gebäude Fritzenwiese 46, am Abzweig zum Parkhaus befindet sich ein Stolperstein.
Dieser Stolperstein erinnert an Frau Else Dessau (Jahrgang 1898). Sie wohnte in den 1930ern in der Fritzenwiese 46 A in Celle, wo sie unter der Nazi-Herrschaft sehr zu leiden hatte, da sie Jüdin war. 1941 wurden sie und ihre Familie nach Riga-Jungferndorf deportiert. Keiner von ihnen überlebte. Um den Opfern der NS-Zeit, wie Elsa Dessau und ihrer Familie, zu gedenken und diese nicht in Vergessenheit geraten zu lassen, wurden sogenannte Stolpersteine aus Messing vom Künstler Gunter Demnig geschaffen. Solche Stolpersteine lassen sich in ganz Deutschland finden.

? Stolpersteine in Celle:

Wieviel Stolpersteine gibt es?
Welche kennen Sie und wo liegen sie?

3 Steintor

auch Muketendor genannt

An der Abzweigung Fritzenwiese – Steintor entdecken wir mehrere Wegweiser:

» Allerrandweg „Süd“
» Radfernweg Celle-Gifhorn

Wir folgen der Straße Steintor.
Bei der Stadterweiterung im 16. Jahrhundert befand sich hier ein historischer Stadteingangsbereich. Eine Umbenennung der Straße erfolgte 1945, davor hieß die Straße „Vor dem Steintore“.

4 Bootshaus

des Hermann-Billung-Gymnasiums

Zur linken der Straße Steintor liegt das Bootshaus des „Hermann-Billung-Gymnasiums. Hier werden Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die Lust am Rudern oder Segeln haben, von fachkundigen Trainern/innen betreut und können – je nach Motivation – ihre Leistungsfähigkeit und -bereitschaft bei regionalen bis hin zu bundesweiten Regatten unter Beweis stellen.

? In Celle gibt es 4 Gymnasien:

Welche sind diese 4 Gymnasien?

5 Wasserzuspeisung

für den „Französischen Garten“

Die zu überquerende Steinbrücke verbindet die Aller mit dem „Französischen Garten“.

Dieser Garten wurde ursprünglich von dem letzten Celler Herzog Georg Wilhelm für seine Frau Eleonore D´Olbreuse angelegt und hat sich in den letzten Jahrhunderten stark verändert. Heute gilt er eher als „Landschaftsgarten“, denn als Barockgarten. Ein extra Besuch dieses historischen Gartens mit all seinen Ursprüngen bietet sich für einen weiteren Spazierweg an.

6 Zur Ziegeninsel

am Wasser entlang

Nach Überschreiten der Steinbrücke halten wir uns rechts und gehen die Straße „Zur Ziegeninsel“ entlang.

7 Celler Paddel-Club

seit 1952

Vorbei linker Hand am Celler-Paddel-Club sehen wir schon das nächste Gebäude.

Bed & Breakfast
Fritzenwiese
Stadtgraben
Nordwall
Saturn
Steintor
Steintor
Fritzenwiese
Nordwall
Wehlstraße
Im Kreise
Im Kreise
Synagoge
Wehlstraße
Wehlstraße
Dackel's Krohne
Wehlstraße
Wehlstraße
Magnusgraben
Aller
Celler Ruderverein e.V.
Magnusgraben
Maschplatz
Celle, Maschplatz
Celle, Blumlage
Maschplatz
Sankt-Georg-Straße
Apotheke Blumlage
Freiwillige Feuerwehr Celle
1
2
3
4
5
6
7
8
9
15

Aller
Obere Allerniederung bei Celle
Philipp-Simon-Dawosky-Allee
14
Otto-Schade-Stadion
Saarfeld
MTV
13
11
Herzog-Ernst-Ring
20
Sankt-Georg-Straße
12
37
Sankt-Georg-Straße
51
Sankt-Georg-Straße
46
© Openstreetmap.org

8 Celler Feuerwehr

Neue Wache

Dieses Gebäude wurde erst vor wenigen Jahren direkt anliegend am Otto-Schade-Stadion erbaut. Das alte Gebäude in der Bergstraße / Ecke Wehlstraße wird nun abgerissen und macht Platz für ein Einkaufs- und Wohnzentrum.
Im Celler Stadtgebiet gibt es 9 Ortsfeuerwehren mit 400 Feuerwehrleuten. 160 Personen zählen zur Hauptwache. 27 Feuerwehrfahrzeuge sind im Einsatz.

Feuerwehr Celle:

Wie hoch ist der Schlauchturm?
Wo befinden sich die 3 Feuerwehr-Stationen im Celler Gebiet?

9 Herzog-Ernst-Ring

auf den Spuren der Celler Geschichte

Wir kommen auf den Herzog-Ernst-Ring und gehen nach links.

Herzog Ernst regierte in Celle im 16. Jahrhundert. Er lernte an der Universität Wittenberg Martin Luther kennen und führte in Celle und im Lüneburger Land die Reformation ein. Celle gehörte zu den ersten lutherischen Städten im deutschen Reich. Urbanus Rhegius, den Herzog Ernst der Bekenner auf dem Reichstag zu Augsburg kennenlernte, wurde Superintendent im Fürstentum Lüneburg und führte die Kirchenordnung durch.

10 Litfaßsäule

Runde Reklame

Nach ca. 20 m im Herzog-Ernst-Ring sehen wir eine Litfaßsäule. Der „Erfinder" der Litfaßsäule war Ernst Litfaß (11.02.1816 in Berlin, gest. 27.12.1874 in Wiesbaden). Ernst Litfaß war Druckereibesitzer und Verleger in Berlin. Im Volksmund nannte man ihn „Der Säulenheilige". Er erkannte früh das kommende Geschäft der Reklame und sicherte sich das alleinige Recht zur Plakatierung für Berlin.
Heute gibt es noch ca. 67.000 Litfaßsäulen in Deutschland. In Celle stehen 111 Litfaßsäulen. Zur Erinnerung seines 200. Geburtstages wurde im Januar 2016 eine Gedenkbriefmarke herausgegeben.

? Litfaßsäulen in Celle:

Wo stehen in Celle die Litfaßsäulen?

11 An der Maschkaserne

in Richtung St. Georg Straße

Nach ca. 80 m hinter der Litfaßsäule überqueren wir den Herzog-Ernst-Ring und gehen in die Sackgasse „An der Maschkaserne". Am Ende der Sackgasse, durch den Fußgängerweg, kommen wir auf die „St.-Georg-Straße" und halten uns links.

12 St. Georg Straße

und „Hotel St.-Georg"

Die St.-Georg-Straße bildet den Kern der Blumlage. In den 1980-Jahren wurde dieses Viertel komplett saniert. Nur einige Fachwerkhäuser aus dem 16. Jahrhundert, die in liebevoller Eigenregie saniert wurden, blieben erhalten. Hierzu zählt unter anderem das Hotel „St.-Georg". Das Hotel besteht aus ursprünglich 3 Häusern und zählt mit zu den schönsten Hotels von Celle. Die zweigeteilte Straße ist verkehrsberuhigt und hat inmitten der Anlage eine wunderschöne Grünanlage mit Bouleplatz, Spielplatz und Brunnenanlage.

Gegen Ende der Straße sehen wir eine Seniorenresidenz auf der rechten Seite und wir gelangen wieder auf den Herzog-Ernst-Ring. Nach Überquerung der Straße halten wir uns links.

13 Philipp-Simon-Dawosky-Allee

Wunderschöne Allee

Dieser Weg ist den meisten Cellern unter dem Namen Allerdeich oder Fischerdeich bekannt. Im Jahre 2015 erfolgte die Umbenennung.

Dr. Philipp Simon Dawosky (1809-1885) war ein Celler Arzt, der in der Blumläger Vorstadt seine erste Arztpraxis eröffnete. Der Sohn eines jüdischen Trödelhändlers und Schutzjuden besuchte in Celle das Gymnasium, bevor er sein Medizinstudium begann. Er verpflichtete sich, die armen Kranken der Masch kostenlos zu behandeln. U.a. sorgte er dafür, dass die Masch trockengelegt wurde, da sich im sumpfigen Gebiet der Masch Typhus- und Ruhrepedemien besonders schnell ausbreiteten.
Dr. Dawosky war über Celle hinaus durch sein medizinisches Fachwissen bekannt. Kaiser Wilhelm I. verlieh ihm in Anerkennung seines sozialen Engagements den „Roten Adlerorden“ vierter Klasse.

14 Otto-Schade-Stadion

Sportanlage im Saarfeld

Zu Ehren von Otto Schade erhielt das Saarfeld seinen Namen. 1910 in Magdeburg geboren, arbeitete er in Celle als Lehrer und später als Rektor der Neustädter Schule. Besonders machte er sich als Sportführer des Bezirkssportbundes Lüneburg, Kreis-Turn-Bund und Sportbund Celle, sowie des Landessportbundes Niedersachsen einen Namen. Weiterhin war er sehr aktiv in der Politik, zuletzt stellvertretender Bürgermeister der Stadt Celle bis zum Juni 1970. Im Jahre 1973 verstarb Otto Schade. Er hatte sich bis dato besonders als Initiator zahlreicher Aktionen hervorgetan: „Goldener Schuh“, „Goldener Fisch“, „Kulturtage des Sports“ und die Aktion „Gesund durch Bewegung“.

So schließt sich der Kreis mit der Aktion der 3.000 Schritte für die Gesundheit (gegen Demenz). Nicht erst seit heute ist bekannt, dass sich Bewegung sehr positiv auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit auswirkt.

15 Celler Ruder Verein

Wassersport in Celle

Foto: Inge Dahms

Am Ende des ehemaligen Allerdeichs liegt rechter Hand das Gelände des Celler Ruder Vereins. Jeweils am 1.Mai wird hier die Rudersaison offiziell eröffnet.

Wir kommen wieder an die Brücke, die zum Steintor führt, überqueren diese, gehen das Steintor entlang und erreichen wieder die Fritzenwiese. Am Gebäude des Mehrgenerationenhauses endet unser 3.000 Schritte Weg.

Mit dem guten Gedanken, viel für unsere Gesundheit getan zu haben und viele neue Eindrücke bekommen zu haben, verabschieden wir uns von Ihnen, wünschen einen guten Heimweg und freuen uns schon auf den nächsten 3.000 Schritte Spaziergang.

Impressum

VfL Westercelle e.V.
Wilhelm-Hasselmann-Straße 51
29227 Celle

1. Vorsitzender: Harald Nowatschin
Vereinsregister: VR 100 121 (Amtsgericht Lüneburg)

Telefon: 05141/887775
eMail: info@vfl-westercelle.de

Ansprechpartnerin des VfL Westercelle:
Seniorenbeauftragte Inge Dahms
Telefon: 05141/84534

Ansprechpartnerin des Kneipp-Verein Celle:
Monika Nedeljko
Telefon: 05141/81206

Auftaktveranstaltung:
Mittwoch, 19.10.2016 um 10.00 Uhr im alten Rathaus, 29221 Celle, Markt 14 -16

Regelmäßiges Angebot ab 24.10.2016 im Mehrgenerationenhaus, 29221 Celle, Fritzenwiese 46
Montags um 10.00 Uhr und Donnerstags um 15.00 Uhr

Alle Texte (außer das Grußwort) stammen von Inge Dahms.

Die Gestaltung dieser Broschüre wurde von David Borghoff realisiert (www.davidborghoff.de). Die Fotografien stammen, falls nicht anders vermerkt, ebenfalls von David Borghoff.

DAVIDBORGHOFF.DE

3000 Schritte
für die Gesundheit

Projektpartner:

VfL Westercelle e.V.

Kneipp-Verein Celle e.V.

Mehrgenerationenhaus Celle

Projektunterstützer:

Der Druck erfolgt aus den Mitteln der Stadt Celle

Niedersächsicher Turnerbund
Turnkreis Celle

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen *(Standort Celle)*

Land Niedersachsen

Seniorenbeirat der Stadt Celle