



Das Quartiersbüro in St. Leonhard/Schweinau ist eine zentrale Anlaufstelle für regelmäßige Treffen und Absprachen.



Bewegungstreffs im Freien sind bei den Menschen beliebt. Janina Barth plant daher, Yoga und Qi Gong im „Grünen Zimmer“ anzubieten.

## Gesundheit ist für alle da

**EIN TAG MIT...** Gesundheitskoordinatorin Janina Barth bringt Angebote zu Ernährung, Bewegung und Entspannung in den Westen und nach St. Leonhard/Schweinau. Vor allem sozial benachteiligte Menschen sollen von den Kursen profitieren.

„Konichiwa“ hallt es durch einen kleinen Raum neben der Aula, als sich acht Kinder, die Kursleiterin Alexandra Splieth und Janina Barth begrüßen. Sie verbeugen sich und setzen sich auf blaue Gymnastikmatten auf dem Boden. Aufgeregt reden zwei Buben und sechs Mädchen durcheinander und warten gespannt auf die erste Übung. Auf dem Programm der Hortkinder der Michael-Ende-Schule in St. Leonhard steht heute eine Entspannungseinheit mit 17 Übungen.

Jedes Kind sucht sich einen Partner oder eine Partnerin und Alexandra Splieth und Janina Barth beginnen mit den Erklärungen. Sie zeigen, wie die Kinder respektvoll miteinander umgehen und sich bei der Entspannung unterstützen. Bevor sie sich gegenseitig mas-

sieren, fragt jedes Kind das andere: „Darf ich dich anfassen?“. Danach kneten sie vorsichtig Arme und Rücken und schließen die Augen. Gleichmäßiges Atmen zeigt, wie sehr die Kinder die Entspannung nach dem Schultag genießen. „Es ist wichtig, den Kindern Übungen an die Hand zu geben, mit denen sie im Alltag zur Ruhe kommen“, sagt Janina Barth. „Auch Lehrkräfte können einzelne Übungen in den Unterricht einbauen, damit sich die Kinder wieder auf ihre Aufgaben konzentrieren können.“

### Neues Angebot für Frauen

Entspannung ist nur ein Baustein, der Janina Barth beschäftigt. Als Gesundheitskoordinatorin stehen bei ihrer Arbeit auch Bewegung, gesunde Ernährung und Netzwerkarbeit im

Fokus. Seit Juni 2017 arbeitet die 30-Jährige für das Projekt „Gesundheit für alle im Stadtteil“, das am Gesundheitsamt angesiedelt ist und in Kooperation mit der AOK Bayern ins Leben gerufen wurde. In erster Linie organisiert Janina Barth vielfältige Angebote für Menschen in schwierigen sozialen Verhältnissen. In St. Leonhard/Schweinau, im Westen, in Röthenbach und in Langwasser soll so die Lebensqualität verbessert werden. Vieles entsteht in Kooperation mit Einrichtungen vor Ort. Neben einem Kochkurs für Seniorinnen und Senioren und Bewegungstreffs im Freien ist unter anderem das Programm „Bewegt und entspannt in der Schule“ an der Michael-Ende-Schule entstanden. Ende April 2021 läuft das Dach-Projekt allerdings aus. Wie es danach weitergeht, weiß Janina





Bei einer Diskussion wird die Nutzung des „Grünen Zimmers“ besprochen. Ein Ort der Stille soll entstehen.

„Konichiwa“: Vor einer Entspannungseinheit begrüßen sich die teilnehmenden Kinder sowie die Kursleitung und verbeugen sich.



Janina Barth und Eva-Maria Pietzcker halten die ersten Termine für ein Frauenfrühstück fest.



Barth noch nicht. „Es wäre schade, wenn das Projekt und damit auch die Angebote nicht weiterlaufen würden, denn viele Menschen haben durch uns eine Anlaufstelle gefunden. Wo bleibt da die Nachhaltigkeit?“, fragt die 30-Jährige. Der Kochkurs für Senioren wird an den Kooperationspartner übergeben. Doch die Zukunft anderer Kurse steht noch in den Sternen. Trotzdem plant Janina Barth bereits neue Angebote.

Im Mehrgenerationenhaus in Schweinau trifft sich die 30-Jährige mit der Einrichtungsleiterin Eva-Maria Pietzcker. Gemeinsam wollen sie ein neues Projekt auf den Weg bringen: Ein Frauenfrühstück. Die beiden Frauen sammeln Ideen, klären die Rahmenbedingungen und legen die ersten Termine fest. Janina Barth hört sich alles genau an, macht sich Notizen und fragt nach, wo genau sie das Projekt unterstützen könne.

Lange diskutieren die beiden Frauen über die Beschaffung der Lebensmittel. Am Ende entscheiden sie sich für Kooperationen mit regionalen Bäckereien und Lebensmittelgeschäften. Eva-Maria Pietzcker wird sich zudem um die Rahmenbedingungen im Mehrgenerationen-

haus kümmern, Janina Barth sucht hingegen ein Thema, das beim ersten Frauenfrühstück im Mittelpunkt stehen soll. „Ich bin gespannt, wie viele Frauen kommen werden und ich hoffe, dass wir noch Ehrenamtliche finden, die uns unterstützen“, sagt sie.

Ohne Qualifizierte Honorarkräfte und ehrenamtlich Mitarbeitende wären die Angebote nicht umsetzbar, denn Janina Barth nimmt zwar an vielen Einheiten teil und plant diese mit, kümmert sich aber darüber hinaus vor allem um die Finanzierung oder die Auswertung der Kurse im Nachgang. Im Mehrgenerationenhaus begleitet die 30-Jährige den Entstehungsprozess, damit auch das Frauenfrühstück Stück für Stück auf eigenen Beinen stehen kann.

#### Ein Ort der Stille

Nur ein paar Straßen vom Mehrgenerationenhaus entfernt, liegt hinter der Gaststätte Schloss Egg eine grüne Brachfläche. Das verwilderte Grundstück ist von der Fußgängerzone kaum zu sehen, Bäume schützen es vor neugierigen Blicken. Noch stehen Baumabschnitte herum, Efeu rankt über Steine. Geschrei dringt von einer Kindertagesstätte her-

über. Doch im „Grünen Zimmer“ soll ein Ort der Stille entstehen. Mit Stadtteilkoordinatorin Renate Popp sowie Stefan Boos, Dieter Blase und Gunther Schramm vom Quartiersmanagement St. Leonhard/Schweinau diskutiert Janina Barth, wie sie die Fläche für ihr Projekt nutzen kann. „Wir planen, Qi Gong und Yoga anzubieten“, sagt Janina Barth.

Dieter Blase erzählt, dass sich Anwohnerinnen und Anwohner Angebote am Morgen und Abend wünschen. Doch bis die Fläche tatsächlich genutzt werden kann, muss geklärt werden, wie das Grundstück gesichert wird. Zurzeit ist für das Schloss an der Zugänglichkeit ein Schlüssel im Quartiersbüro ausleihbar. Eine dauerhafte Lösung ist das aber nicht. Bis auch hier ein Ort der Entspannung wie in der Aula der Michael-Ende-Schule entstehen kann, wird es somit noch etwas dauern.

Text: Stefanie Engerer  
Fotos: Christine Dierenbach