

Beweglich bis ins hohe Alter

Landes-Sportbund und AOK Niedersachsen richten Fitness-Workshop für Senioren aus

VON GISELA ENDERS

Verden. Wer zeitlebens gesund und beweglich bleiben möchte, muss im Sinne erfolgreicher Alltagsbewältigung seine Verfassung im Auge behalten und Funktionsrückgängen mit einem aktiven Lebensstil entgegenwirken. Dem Ziel, die Generation 60 plus von der Notwendigkeit körperlichen und mentalen Trainings zu überzeugen, dienten Vorträge und Workshops, die am vergangenen Sonntagabend auf Einladung des Landessportbundes und der AOK Niedersachsen eine Vielzahl von Senioren in den Räumen des Turnvereins Verden vereint hatte. Ziel der Aktion: gesundes Altern werden bei möglichst langer Selbstständigkeit.

Ein Erhalt der Knochensubstanz, der Wiederaufbau von Muskulatur und eine allgemeine Verbesserung des persönlichen Fitness-Levels. Herausforderungen, die bei konsequenter Verfolgung gesetzter Ziele

„Von eminenter Wichtigkeit ist die Pflege sozialer Kontakte“.

Antje Steuer, Trainerin für Präventionssport

sehr wohl zum Wohlbefinden im Alter beitragen können. „Von eminenter Wichtigkeit ist darüber hinaus die Pflege sozialer Kontakte, die eine Vereinsamung verhindert“, erklärte Antje Steuer, Trainerin für Präventionssport. Wohnortnahe Bewegung, besonders in der Natur und in Gesellschaft, sei ein effizientes Mittel, Wohlbefinden zu erlangen und verloren gegangene Fähigkeiten zurückzugewinnen. Um gut gerüstet zu sein, empfiehlt sie den Einsatz eines Fitness-Rucksacks, der sich ohne hohen finanziellen Aufwand schnell mit Inhalt füllen lasse. Isomatte, Schlingentrainer, Redondo- und Tennisball gehörten zur Standard-Ausrüstung; Ergänzungen durch leichte Hanteln seien zum Beispiel denkbar. „Ab 15 Jahre sind diese Utensilien einsetzbar und taugen auch noch im hohen Alter“, beschrieb die Physiotherapeutin den Wirkungsumfang des Zubehörs, entspannte Probanden unterstrichen nach einer Übungseinheit im Freien ihre Aussage.

Die Natur erleben und den Geist aktivieren. Ein Erlebnispaziergang für den Kopf verknüpfte besonders wirkungsvoll Sinneswahrnehmung und Konzentration mit leichter Bewegung, weiß Petra Michaelis, lizenzierte Trainerin der Gesellschaft für Gehirntaining. Mit einer Gruppe Interessierter hatte sie sich auf den Weg gemacht, um Denkroutinen zu durchbrechen und eingefahrene Pfade zu verlassen. „Los geht es dabei immer mit der gleichen Übung“, erklärte die Oytenerin. „Die Teilnehmer gehen paar-



Gesund älter werden, das ist das Ziel der Trainer, die am Sonntagabend die Generation 60 plus eingeladen hatten.

FOTO: FOCKE STRANG

weise nebeneinander und zählen während der Fortbewegung abwechselnd von eins bis drei. Das Ganze wird gesteigert, indem die Eins nur noch geklatscht werden darf. Danach werde der Schwierigkeitsgrad erhöht, denn die Zwei sei später mit dem Fuß zu stampfen, und lediglich die Drei noch zu hören. Ein Verhaspeln sei bei dieser scheinbar einfachen Aufgabe vorprogrammiert“, berichtete Michaelis und lachte dabei. „Unser Gehirn liebt Herausforderungen, und das Frische-Erlebnis für Körper und Geist führt in der Regel zu Entspannung und guter Laune“.

Während Kinder über ihre Eltern in die Turnvereine kämen, erlahme die Lust am

Sport in der Jugend oftmals, ist aus dem Kreise der Übungsleiter zu hören. Umso wichtiger sei der Seniorensport, der in breiter Palette angeboten und auch wahrgenommen werde, informierte Nina Panitz, Referentin des Landessportbundes Niedersachsen und ermittelte in einem altersrelevanten Fitness-Test die Belastbarkeit von Senioren. Arm- und Beinkraft galt es unter anderem zu prüfen sowie die Beweglichkeit im Schulter- und Hüftbereich. Die Ergebnisse wurden schriftlich festgehalten und erlauben Rückschlüsse auf eventuelle Lücken, die durch regelmäßiges Training geschlossen werden können. „Wir würden gerne regionale Netzwerke der Bewegungs- und Gesundheits-

förderung für ältere Menschen etablieren“, erklärte Panitz. Sie ermunterte dazu, dann finanziell geförderte und daher kostenfreie Formate „Natürlich gesund bleiben“ in Senioren-Wohngruppen zu tragen, um den Präventionsgedanken auf diese Weise in immer breiteren Schichten der Bevölkerung zu verankern.

Für Anke Voigt (73) und Jürgen Hold hört Sport von jeher zum Alltag. Während die Daverdenerin seit ihrer Jugend Aqua-Fitness schwört, beschränkt sich Hold auf Laufen. „Noch zwei Monate bis zum Hestand“, blickt der 64-Jährige in eine Zukunft, in der regelmäßiger Sport eine wichtige Rolle spielen werde.