

Fitness-Test elektrisiert Senioren

Kreissportbund: „Bewegt und fit im Alter“ fand regen Zuspruch. Demnächst ist ein Geh-Treff geplant

Von Robert Becker

■ **Harsewinkel.** Der neu angebotene Fitness-Test elektrisierte viele Seniorensportler. Beim Aktionstag „Bewegt und fit im Alter“, den die TSG Harsewinkel in Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund angeboten hatte, war der Test der Renner. Sechs Übungen, innerhalb von zehn Minuten absolviert, gaben Aufschluss über den derzeitigen Fitnesszustand.

Egal, wie das Ergebnis ausfiel, Margret Eberl vom Kreissportbund fand, dass die Senioren danach auf jeden Fall in ein Programm einsteigen würden. „Stellen sie fest, dass sie fit sind, motiviert das zum Weitermachen. Stellen sie fest, dass sie was tun müssen, ist das der Startschuss dazu“, sagte die KSB-Referentin. Die meisten waren schon recht fit und erkundigten sich nach Programmen, die jetzt oder demnächst angeboten werden. Es seien konkrete Nachfragen fürs Montagsturnen und für einen Geh-Treff eingegangen, sagte Claudia Stanjek von der TSG Harsewinkel.

Ein Geh-Treff soll demnächst als neues Programm von der TSG Harsewinkel angeboten werden, sagte Stanjek. Das Tempo sei entspannter als beim sportlichen Walking, sagte die Übungsleiterin. Die einmal angelockten Sportler konnten im Anschluss auch am Sonntag sofort in ein Programm einsteigen. Die TSG bot Programme mit Tanz (Ulrike Bohnenkemper), Walking-Fußball (Rudi Deike), Fit-Mix (Magdalene Kaup und Wolfgang Richter) sowie Boule (Patricia Kaup) an.

Dass der Fitnessstest so gut angenommen wurde, freute Margret Eberl. Der Test, aus den USA übernommen, ist erst seit 2017 in Deutschland vom Deutschen Sportbund eingeführt worden. Harsewinkel war regional eine Premiere. „Es waren einige dabei, die wollten nur diesen Test machen“, zog Margret Eberl am Ende Bilanz. Die Frage „Wie stehe ich in meiner Altersklasse da?“ treibe durchaus einige Senioren um. Gemessen wurde anhand leichter Übungen die Beinkraft (30 Sekunden lang vom Stuhl aufstehen und setzen), die Armkraft (30 Sekunden Freihantel), ein Ausdauerstest (2 Minuten Gehen auf der Stelle) und ein Geschick-



Fitnessstest: Ulrike Bohnenkemper macht den Ausdauerstest; zwei Minuten schnelles Gehen auf der Stelle.

FOTOS: ROBERT BECKER



Armkraft: Hildegard Kiunke (87) mit Margret Eberl.



Walking-Fußball: Kicken ohne zu laufen.

lichkeitstest. Ferner wurden Hüftbeweglichkeit und Schulterbeweglichkeit gemessen.

Auch betagte Senioren machten mit. Die 87-jährige Hildegard Kiunke beispielsweise. Sie mache einmal pro Woche einen Übungsnachmittag bei der Rheumaliga, möchte aber demnächst mehr machen, gegebenenfalls in Abstimmung mit ihrem Physio-

therapeuten, sagte die Hobby-Schreiberin, die gerade ein Buch („Der Fischdosenjunge“) herausgebracht hat. Beim Montagsturnleiter Wolfgang Richter machte Franz Piesch (85) den Test. Seit er vor 30 Jahren vier Bypässe bekommen habe, habe er mit etwas Sport angefangen, sagte Piesch. Heute fährt er vor allem Radtouren von 20 bis 30 Kilometern.

„Ein E-Bike will ich nicht haben“, sagt er. Neben dem Herzkreislauf-Training sind Beinkraft (fürs Treppensteigen) und Geschicklichkeit wichtige Punkte im Seniorensport. Alltagsrelevante Kompetenzen, nennen es die Fachleute. „Tanzen ist das beste Mittel gegen Stürze im Alter“, hebt Margret Eberl ein weiteres wichtiges Kriterium hervor.

Wenn Omi ihre Muckis trainiert

Aktionstag »Bewegt und fit im Alter« zieht Senioren in die Mehrzweckhalle

■ Von Gabriele Grund

Harsewinkel (WB). Oma Hilde hat noch ganz schöne Muckis und Opa Gerd versenkt doch glatt den Ball im Tor: Noch nie in der Geschichte der Menschheit wurden Frauen und Männer so alt wie derzeit. Dabei sind die »heutigen Alten« immer vitaler und geistig jung bis ins hohe Alter. Eine entscheidende Säule, um im Alter beweglich zu bleiben, ist Sport.

Denn nicht immer sind es die »guten Gene«, die die Omas und Opas fit machen. Wie man kontinuierlichen Spaß an Bewegung und gesellschaftliches Engagement in den Alltag integrieren kann, war am Sonntag in der Mehrzweckhalle in Harsewinkel zu erleben. Unter Regie der Turn- und Sportgesellschaft (TSG) Harsewinkel und des Kreisportbundes Gütersloh fand dort der Aktions-

»Beim Sport im Alter geht es nicht um olympische Leistungen, sondern um Beweglichkeit.«

Margret Eberl (KSB)

tag »Bewegt und fit im Alter« statt. Einige Senioren haben trotz des schönen Wetters den Weg in die Halle gefunden. Um gezielt älter werdenden Menschen Anreize für Bewegungssport zu geben, wurde den zahlreichen Ü50-Teilnehmer des Aktionstages eine Palette von attraktiven Möglichkeiten rund um Sport zum zwanglosen Ausprobieren, Kennenlernen und Mitmachen präsentiert.

Als Besonderheit wurde der Alltags-Fitness-Text (AFT) für Senioren vorgestellt. Dabei wurden Muskelkraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit unter die Lupe genommen. Begleitet von Übungsleitern wurden in der Mehrzweckhalle Workshops und offene Mitmachangebote, wie Fit-Mix, Walking-Fußball mit Rudi Deike von der Spvg



Sie machen vor, wie attraktive Bewegung im Alter gestaltet werden kann (von links): Claudia Stanjek (TSG Harsewinkel), Margret Eberl (Kreisportbund Gütersloh), Monika Paskarbies (stellvertretende Bür-

germeisterin der Stadt Gütersloh und Leiterin einer Nordic Walking Gruppe im Gütersloher Stadtpark) und Bürgermeisterin Sabine Amsbeck-Dopheide.
Fotos: Gabriele Grund

Steinhagen und Andreas Elgner (Grün-Weiß Harsewinkel), Tanzen mit Ulrike Bohnenkämper (Bundesverband Seniorentanz) und



Walking Fußball: Auch hier muss der Ball ins Tor.

Boule unter der Leitung von Patricia Kopietz von der TSG Harsewinkel angeboten. Margret Eberl, Referentin des Kreisportbundes (KSB) Gütersloh, betonte in ihrer Begrüßung, dass »es bei Sport im Alter nicht darum geht olympische Leistungswerte zu erreichen, sondern sich, nach besten Möglichkeiten, täglich zu bewegen, um die Leistungs- und Bewegungsfähigkeit zu erhalten.«

Und somit Einbußen bei den Senioren der körperlichen Leistungsgrenzen zu verhindern. Gerade ein bewegungsarmer Lebensstil hat im Alter schnell zur Folge, dass Menschen bereits bei normalen Alltagsaktivitäten auf Hilfe angewiesen sind.



»Erlebnis Tanz« bildete einen der Workshops, die im Rahmen des Aktionstages »Bewegt und fit im Alter« angeboten wurden.