

Beim Seniorennachmittag der Spvg. absolvieren Teilnehmer einen ungewöhnlichen Test

Fit heißt selbstständig im Alter

STEINHAGEN (mk). „Wer rastet, der rostet“: Am altbekannten Sprichwort ist viel Wahres dran, wie Margret Eberl vom Kreissportbund findet: „Je fitter Sie heute sind, desto besser ist es für Ihre Selbstständigkeit und Mobilität von morgen. Es geht dabei nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern vielmehr darum, sich eine Fitness anzueignen, um im Alltag klarzukommen“, sagt Eberl, die am Sonntag zu Gast beim Seniorennachmittag der Sportvereinigung (Spvg.) Steinhagen war und

neben interessanten Infos auch eine Überraschung „im Gepäck“ hatte.

So schauten sich einige Mitglieder erstaunt an, als sie von Margret Eberl nach ihrem interessanten Vortrag zur körperlichen Fitness dazu aufgefordert werden, im Dietrich-Bonhoeffer-Haus den sogenannten „Alltags-Fitness-Test“ zu absolvieren. Der anfänglichen Verwunderung wich jedoch sofort eine Spvg.-typische, sportliche Begeisterung und ein Großteil der Anwesenden Senioren ließ es sich

nicht nehmen, die sechs alltagsnahen Übungen zu absolvieren. Darunter eine Streckbewegung in Richtung Füße (Schuhe anziehen), abwechselndes Knieheben (Treppe steigen) oder eine Kraft- und Geschicklichkeitsübung mit Hanteln. Anhand der gesammelten Ergebnisse wurde der aktuelle Fitnessstand ermittelt, der mit Gleichaltrigen verglichen werden kann.

„Wir wollen alltägliche Dinge wie Wäsche aufhängen oder sich am Rücken kratzen ja möglichst lange

selbst erledigen. Nach einer Befragung gehört für 90 Prozent der Leute körperliche und geistige Fitness zum höchsten Lebensgut“, sagte Margret Eberl, laut der die Schlüssel zu einem möglichst langem Leben in einer aktiven Lebensführung, regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung liegen. Muskelschwäche oder geringe Ausdauer seien deshalb nicht primär auf das Alter zurückzuführen. „Sportlichkeit gibt uns keine Garantie, sie ist aber ein wesentliches Pfund für eine lange Fitness“, sagte Margret Eberl, die mit ihrem „Fitness-Test on Tour“ demnächst auch beim TV Werther zu Gast sein wird.

Christian Scholl vom Spvg.-Vorstand war am Sonntag in jedem Fall mit dem Zuspruch zufrieden und freute sich, dass das Vereinsleben nun wieder langsam in Schwung kommt. „Es geht darum, am Ball zu bleiben“, sagte der zweite Vorsitzende, der die Senioren im Anschluss an den Fitness-Test zu Kaffee und Kuchen und geselligem Beisammensein einlud.



Christian Scholl (2. Vorsitzender, von links) und Hildegard Dreyer freuten sich über den Besuch von Margret Eberl und ihrem Team des Kreissportbundes.

Fotos: Malte Krammenschneider



Sport macht Spaß und hält gesund: Renate Vogt beim Fitness-Test.