

Mit gezielten Übungen bewegt älter werden

Mehr als 50 Menschen über 60 Jahre lassen ihre Fitness testen. Eingeladen haben Stadt und Turnverein. Der Kreissportbund ist Kooperationspartner. Die Ergebnisse liegen im guten Durchschnitt.

■ **Verl** (kap). Fit und mobil bis ins hohe Alter – wer möchte das nicht? Umfragen haben ergeben, dass fast 90 Prozent der 55- bis 70-Jährigen, die zu den wichtigsten Lebensgütern befragt wurden, körperliche und geistige Fitness als größten Wunsch angaben. „Genau darum geht es heute“, betonte Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh. Der Turnverein (TV) Verl und die Stadt hatten Menschen, die über 60 Jahre alt sind, zu einem „Alltags-Fitness-Test“ in die Sporthalle im Schulzentrum eingeladen und den Kreissportbund als Kooperationspartner gewinnen können. Die Resonanz war groß.

Gut 50 Männer und Frauen ließen ihre Form bei sechs einfachen, alltagsnahen Übungen testen. Um die Arm- und Beinkraft ging es dabei, um die Schulter- und Hüftbeweglichkeit, um Geschicklichkeit und Ausdauer. Die Ergebnisse wurden in Testbögen festgehalten.

Silvia Rose-Hein ist seit dem vergangenen Jahr im Ruhestand. Seither gehöre ein täglicher Spaziergang im Wald dazu, erzählt die 66-Jährige, während Katharina Günter mit einem Zollstock misst, wie weit die Testperson mit ihrer Hand



Birgit Großeschallau reicht problemlos mit ihren Händen hinunter zu den Zehen.

rückwärts auf den Rücken greifen kann. Maria und Heiner Stroth stehen in einem anderen Bereich der Sporthalle mit der Stoppuhr bereit. Christiane (68) und Peter Laßmann (79) sitzen auf einem Stuhl und bewegen sich, so oft sie es in der vorgegebenen Zeit können, nach oben und wieder nach unten.

Gar nicht unanstrengend, aber die Übung sagt viel über den aktuellen Fitnessstand aus. Dass der bei Birgit Großeschallau bestens ist, zeigt vor allem die Übung „Hüft-Beweglichkeit“. Weit kann sich die 58-Jährige herunterstrecken



Sandra Hasenbein von der Stadt, Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh und Jörg Peters vom TV Verl (v.l.) freuen sich, dass der Test so gut angenommen wird.

Fotos: Karin Prignitz

und mit ihren Fingern problemlos an die Zehen und darüber hinaus gelangen. Dietlind Schumacher hebt 30 Sekunden lang, mal links und mal rechts, Hanteln in die Höhe und bekommt von Margret Eberl bescheinigt: „Sie liegen über der Ideallinie.“ In zwei Runden wird der insgesamt etwa 15 Minuten dauernde Test durchgeführt. Wer warten muss, kann an einer Stuhlgymnastik teilnehmen.

Jörg Peters, Leiter der Geschäftsstelle des TV Verl, teilt mit, dass die Testergebnisse im Bereich des guten Durchschnitts „mit einigen Ausrei-

ßern“ liegen. „Etwa vier von sechs Personen sind überdurchschnittlich fit.“ Sehr gute Ergebnisse habe es im Bereich Beweglichkeit gegeben. Das möge daran liegen, glaubt Peters, dass viele der Testpersonen sich nebenbei mit Fahrradfahren und Wandern fit halten. Der Frauenanteil der Getesteten lag bei 60 Prozent, der Männeranteil entsprechend bei 40 Prozent.

Für jeden Teilnehmer gab es eine schriftliche Auswertung. Zur Seite standen den Teilnehmenden sieben geschulte Tester. Der Schlüssel für eine gute Fitness liege „in einer ak-

tiven Lebensführung, in regelmäßiger Bewegung und dem Erhalt der körperlichen Fitness“, so hatte es Margret Eberl bereits zu Beginn zusammengefasst. „Bewegung ist die beste Medizin.“ Denn wer beweglich sei, der könne sich auch im Alter noch die Schuhe zubinden, seine Einkäufe tragen, Radfahren und mit den Enkeln spielen. Statt Pillen zu schlucken sei es besser, sich täglich wenigstens 30 Minuten etwa im Garten zu betätigen, zu tanzen oder spazieren zu gehen. „Das kann helfen, Beschwerden wie Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Übergewicht und Herzrhythmusstörungen nachhaltig zu mindern“, betont Margret Eberl. Der Alltags-Fitness-Test ist in den USA entwickelt worden und wissenschaftlich fundiert.

„Die Rückmeldungen waren durchweg positiv“, berichtet Peters und kündigt an, dass ein solcher Alltags-Fitness-Test sicherlich wiederholt wird. Zu dem gehörten auch zwei Fachvorträge zum Thema gesunder Rücken. Der TV-Geschäftsstellenleiter verwies in diesem Zusammenhang auf ein Angebot des TV Verl: Seit einigen Monaten gibt es dort den Tanztreff ab 50.