

Bewegung ist der Schlüssel

Aktionstag mit Stoppuhr und Maßband: Das Haus Tiefenstraße und der TV Werther laden Senioren zum Test ein. Denn die Alltags-Fitness bestimmt die Lebensqualität bis ins hohe Alter.

■ **Werther.** Die meisten Älteren stimmen darin überein, dass sich die Lebensqualität der späten Jahre daran misst, ob man die Aktivitäten, die man gerne tun möchte und die der Alltag erfordert, ohne besondere Anstrengung und ohne fremde Hilfe selbstständig ausüben kann. Geistig und körperlich fit bleiben auch im höheren Alter – das wünschen sich alle.

Da liegt es auf der Hand, früh genug Vorsorge zu treffen – am besten mit viel und regelmäßiger Bewegung. Bewegung ist das Mittel der Wahl, um die Chancen auf ein gelingendes Älterwerden zu erhöhen.

Gut 20 ältere Menschen waren jetzt der Einladung des TV Werther und der Seniorenbegegnungsstätte Haus Tiefenstraße gefolgt, im Saal des Hauses Tiefenstraße den so genannten „Alltags-Fitness-Test“ zu absolvieren. Alle Tische und Stühle wurden beiseite geräumt, stattdessen waren Beamer und sechs Übungsstationen aufgebaut.

Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh erläuterte: „Je fitter Sie heute sind, desto besser ist es für Ihre Selbstständigkeit und Mobilität morgen“, und stellte den gespannten Gästen die Inhalte und Besonder-



Frauke Leussink testet die Beweglichkeit ihrer Schulter.

heiten des Alltags-Fitness-Tests (AFT) vor. Der AFT richtet sich an Menschen im Alter ab 60 bis 94 Jahre. Mittels sechs einfacher, aber alltagsnaher Übungen wird der Fitnessstand einer Person erfasst und gibt Aufschluss über den zu erwartenden Status im weiteren Altersverlauf. Basierend auf dem in den USA entwickelten „Senior Fitness Test“ haben der Deutsche Olympische Sportbund und das Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg den AFT für die Praxis in Deutschland übertragen.

„Es geht bei den Testübungen nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern vielmehr darum, zu schauen, ob Ihre Fitness ausreicht, um im Alltag klarzukommen“, ergänzte Birgit Jaschkowitz vom TV Werther. Treppensteigen, Wäsche aufhängen, mit den Enkeln spielen, Schuhe zubinden, Einkäufe tragen – all diese Dinge erfordern ein gewisses Maß an körperlicher Fitness.

Ein Team geschulter Testrinnen stand mit Stoppuhr und Maßband bereit, um an sechs

Stationen die Arm- und Beinkraft, die Ausdauer, die Schulter- und Hüftbeweglichkeit sowie die Geschicklichkeit zu überprüfen. Die Ergebnisse wurden auf Testbögen festgehalten und zu jedem Durchgang gab es selbstverständlich Erläuterungen und Tipps für weitere sinnvolle Bewegungsaktivitäten.

Die jüngste Teilnehmerin war 62 Jahre alt, der größte Teil der „Testwilligen“ gehörte zu der Gruppe 80 plus. Auch Paul Bruelheide hatte sich für die Aktion Zeit genommen und war mit seinem Rollator ins Haus Tiefenstraße gekommen. Auf die Frage einer Testerin „Sie sind schon 92 Jahre?“ antwortete Bruelheide lächelnd: „Was dagegen?“, und absolvierte dann einen nahezu tadellosen Test. „Nur das Aufstehen ist der Knackpunkt, die Kraft in den Beinen, da muss ich mehr tun“, meinte der Wertheraner. Alle anderen Ergebnisse waren mehr als zufriedenstellend.

Mit viel Schwung und sichtbarer Freude war auch die fast 83-Jährige Frauke Leussink dabei. „Ich bin richtig happy, dass so was mal getestet wird“, meinte Leussink, „Da weiß man, wo man steht und kann am Ball bleiben“. Claudia Seidel, Leiterin der Seniorenbegegnungsstätte Haus Tiefenstraße, betonte: „Genau das wollen wir hier in Werther so gut wie möglich mit aktivierenden Angeboten unterstützen. Denn jeder kann damit Altersrisiken wie Pflegebedürftigkeit, Demenz und chronischen Krankheiten vorbeugen.“



Auch die Ausdauer der Teilnehmenden wurde vom Team des Kreissportbundes getestet.
Fotos: Kreissportbund