



Heinrich Stroth misst, wie weit Rainer Büteröwe mit beiden Händen an die Fußspitze eines ausgestreckten Beins kommt.

Fotos: Karin Prignitz

Beweglich und vital im Alter

50 Menschen ab 60 Jahre lassen ihre Alltags-Fitness testen. Das Angebot des TV Verl wird so gut angenommen, dass es sogar eine Warteliste gibt. Eine Teilnehmerin ist besonders fit.

Karin Prignitz

■ **Verl.** „Sie hat Werte, die stehen hier gar nicht drauf“, bemerkt Margret Eberl erstaunt. Hella Humpert ist eben ganz schön fit für ihr Alter. Und das kommt nicht von ungefähr. „Ich glaube, ich liege gut im Rennen“, sagt die 82-Jährige, und das ist reichlich untertrieben. Alle Übungen des Alltags-Fitness-Tests besteht sie mit Bravour und darüber hinaus. Das Interesse am Angebot des TV Verl ist diesmal insgesamt besonders groß.

Auch die Ausdauer wird getestet

50 Anmeldungen und sogar 20 Personen auf der Warteliste, die auf das kommende Jahr vertröstet werden mussten, weil es zeitlich nicht zu schaffen war: „Das ist schon enorm“, sagen Jörg Gieselmann-Peters und Margret Eberl. Den Leiter der Geschäftsstelle und die Vertreterin des Kreissportbundes Gütersloh freut es, dass so viele Interesse daran zeigen, ihre Fitness überprüfen zu lassen. Die meisten, die kommen, treiben auf irgendeine Art Sport.

Waltraud Jecksties beispielsweise. „Ich gehe einmal in der Woche zur Stuhlgymnastik“, erzählt die 83-Jährige. Die sechs einfachen Tests hat



Waltraud Jecksties (83, l.) ist zufrieden mit dem Ergebnis des Tests und froh, dass ihre Nachbarin sie mitgenommen hat. Hella Humpert (82, r.) hat alle Aufgaben mit Bravour gemeistert.

sie bestanden. „War kein Problem“, sagt sie zufrieden. Und sie ist froh, dass ihre Nachbarin sie auf das Angebot des TV Verl hingewiesen und sie mitgenommen hat.

Bein- und Armkraft werden getestet, Geschicklichkeit, Ausdauer, Hüft- und Schulterbeweglichkeit. Bei der Hüftbeweglichkeit beispielsweise sollen die Finger möglichst bis zu den Fußspitzen und – wenn möglich – sogar darüber hinaus reichen.

„Habe ich so gerade geschafft“, verrät Waltraud Jecksties. Sie fügt hinzu: „Man merkt schon, wenn man auch sonst etwas macht“ und nicht nur in Bewegungslosigkeit verharrt. Bei Ingrid Ork, die 20 Jahre jünger ist, klappt es problemlos. Die 63-Jährige be-

sucht beim Turnverein regelmäßig die Herz-Kreislauf-Gruppe. Rainer Büteröwe, zehn Jahre älter als Ork, zeigt, wie viel Beinkraft in ihm steckt. Mit verschränkten Armen geht es immer wieder hoch und runter vom Stuhl, während Katharina Günter mitzählt. Das Ergebnis wird notiert, der 73-Jährige kann zufrieden sein. „Weiter so“, bekommt er mit auf den Weg.

Seine Frau hebt unterdessen an der Armkraft-Station Hanteln. Barbara Büteröwe ist regelmäßig sportlich unterwegs. „Radfahren, Tennis, Walken, im Sommer schwimmen und viel spazieren gehen“, zählt die 66-Jährige auf. Eine neue Hüfte hat sie und „wollte einfach mal testen, wie beweglich ich bin“. Offensicht-



Jörg Gieselmann-Peters zählt, wie oft Barbara Büteröwe in zwei Minuten ihr Knie anheben kann.

lich sehr, denn auch sie kommt gut durch die Testung. Für Ingeborg Busche ist der Ansporn ebenfalls, „einen Eindruck davon zu bekommen, wo man steht“. Yoga, Schwimmen, Radeln – auch sie ist regelmäßig aktiv.

Beate Linnemann möchte gerne wissen, „was noch fehlt, was ich noch tun kann, wo ich gerade stehe“, und bekommt Tipps von denen, die ihre Fitness überprüfen. Aktive Handballspielerin war Linnemann einmal, hat früher in der Oberliga für den TV Verl gespielt – bis zu ihrem Achillessehnenriss. Da musste die Hövelhofenerin das Handballspielen aufgeben, hat aber weiter Sport betrieben.

Gymnastik und Walken nennt sie vor allem. „Wir sind

dem TV Verl nach wie vor sehr verbunden“, spricht Beate Linnemann auch für ihren Mann. „Wir sind fast bei jedem Spiel dabei.“ Beide sind für den Fitness-Test eigens aus dem Kreis Paderborn gekommen und sie loben: „Der Verein macht einfach gute Angebote.“

»Frau Humpert ist ein leuchtendes Vorbild«

Hella Humpert läuft an einer anderen Station zwei Minuten lang auf der Stelle. Locker absolviert sie das Programm. Schließlich ist sie trainiert. Schwimmen, Radfahren, Bergsteigen und „jeden Morgen sieben Kilometer Nordic Walking“, das hält fit. „Frau Humpert ist ein leuchtendes Vorbild“, sagt Margret Eberl. Vielen anderen kann sie noch Tipps geben. Das würde sie am liebsten auch bei denen tun, die sportlich nicht aktiv sind, und ihnen ans Herz legen, einfach anzufangen. Mit den leichten Übungen des Tests beispielsweise, denn die Erkenntnis ist: „Je fitter Menschen sind, desto besser ist es für ihre Mobilität und Selbstständigkeit.“

Der Alltags-Fitness-Test ist speziell für Menschen über 60 bis 99 Jahre entwickelt worden. Er umfasst sechs einfache, aber alltagsnahe Übungen, die Aufschluss über den aktuellen Fitnessstand geben.

Stadt, TV Verl und Kreissportbund

Ü60-Jährige versuchen sich im Alltags-Fitness-Test

VERL (sib). Ins Heim oder nicht ins Heim? Das ist eine Frage, die einige der Teilnehmer des Alltags-Fitness-Tests umtreibt. Einer von ihnen spricht sie am Montag aus, als die Stadt, der Kreissportbund sowie der TV Verl die Fitness von Menschen über 60 Jahre auf die Probe stellt.

Sechs Übungen sind es, in denen sich die rund 50 Teilnehmer der Veranstaltung versuchen. Der Alltags-Fitness-Test, entwickelt in den USA, ordnet die Leistungen ein, die die Senioren innerhalb von 15 Minuten erbringen. In den Kategorien Kraft,

Ausdauer, Geschicklichkeit und Beweglichkeit laufen sie so schnell wie möglich um einen Leitkegel. Sie heben eine leichte Hantel, stehen innerhalb von 30 Sekunden so häufig auf wie sie können. Sie heben ihre Knie und schauen, wie nah sie Finger- und Fußspitzen zusammenbekommen.

„Es geht nicht um Höchstleistungen“, sagt Margret Eberl vom Kreissportbund. Sie stellt die Ü60-Jährigen auf das ein, was sie innerhalb der nächsten 15 Minuten erwartet. Das Ziel sei nicht Olympia. Sondern eine realistische Einschätzung

der eigenen Leistungsfähigkeit. Mit Bewegungen, die ständig im Alltag vorkommen und so lang wie möglich durchführbar bleiben sollten.

Fähigkeiten, die am Ende für Unabhängigkeit stehen. Denn wer etwa in puncto Koordination schwächele, könne im Alltag Probleme bekommen – und sei im schlimmsten Fall irgendwann nicht mehr in der Lage, den eigenen Alltag zu gestalten. Anhand der Ergebnisse gibt es deshalb für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer eine Prognose zur Selbstständigkeit im höheren Alter. Anhand einer grafisch dargestellten Statistik erhalten sie eine Einordnung in ihrer Altersgruppe.

Einige Teilnehmer erklären sich außerdem bereit, Matthias Haeder zu helfen. Der 33-Jährige arbeitet bei der Stadt Verl im Fachbereich Bildung, Sport, Kultur und Stadtmarketing. Dort ist er zuständig für die Sportförderung. In diesem Rahmen arbeitet der Fußballer beim FC Gütersloh derzeit mit der Sporthochschule in Köln zusammen, um ein Trainingshandbuch zu entwerfen, das jedem Zipperlein und jeder Schwäche eine Übung entgegensetzen soll. Ziel sei außerdem, ein generationsübergreifendes Sportangebot zu entwickeln, sagt er. Einschätzungen dazu und Ergebnisse zur Auswertung liefern ihm zahlreiche Teilnehmer gern.



Strecken: Jürgen Ork (70) stellt bei dieser Übung seine Hüftbeweglichkeit auf die Probe. Heiner Stroth misst, wie nah der Senior im Sitzen mit den Finger- an die Fußspitzen kommt.

Foto: Bussieweke