

Senioren testen ihre Fitness für den Alltag

Treppensteigen, Wäsche aufhängen, mit den Enkeln spielen, Schuhe zubinden oder Einkäufe können zur Herausforderung werden. Der Bewegungstest gibt Aufschlüsse, was bei den Älteren noch geht.

Waltraut Leskovsek

■ **Rheda-Wiedenbrück.** Dieter Fischer ist 81 Jahre, hat als ehemaliger Handwerker immer körperlich gearbeitet, aber nie viel Zeit für Sport gehabt. Bewegung gehörte zum Beruf dazu. Heute fährt er regelmäßig Fahrrad. Wie fit er wirklich ist, wollte er jetzt gerne wissen und hat sich zum Alltags-Fitness-Test für Menschen ab 60 angemeldet.

Die Übungsleiter von Kreissportbund Gütersloh und Wiedenbrücker Turnverein (WTV), die den Aktionsnachmittag gemeinsam geleitet haben, sind vom Allgemeinzustand des Rentners begeistert. Sie testen bei den Übungen seine Arm- und Beinkraft, Ausdauer, Hüft- und Schulterbeweglichkeit sowie Geschicklichkeit. Fischer ist in allen Bereichen für sein Alter fit.

Organisatorin Margret Eberl vom Kreissportbund ist von der guten Resonanz überrascht. Nach der Pressemeldung waren nach zwei Tagen alle 50 Plätze vergeben. Und so haben sie und Adelheid Fischer vom WTV einen weiteren Termin am 18. November ins Leben gerufen.

Warum ist es wichtig, seine Fitness zu testen und auch noch bescheinigt zu bekommen? Mit dem Alltags-Fitness-Test (AFT) werden alle wichtigen Fitness-Komponenten überprüft und bestehender Verbesserungsbedarf aufgedeckt, erklärt Eberl. Die Teilnehmer erfahren, wie sie im Vergleich zu anderen Testpersonen gleichen Alters und Geschlechts abschneiden. Darüber hinaus gibt der Test Hinweise, ob das Fitnessniveau für ein mobiles und selbstständiges Leben im höheren Alter ausreicht. „Hier geht es nicht um Höchstleistung, um besser oder schlechter oder gar ums Nichtbestehen“, betont Adelheid Fischer.

Wie gut schaffen die Senioren noch den Alltag?

Sie schau lediglich, was die Senioren mit kleinen Übungen im täglichen Leben verbessern können und ob man den Alltag im Haushalt wie Treppensteigen, Wäsche aufhängen, mit den Enkeln spielen, Schuhe zubinden oder Einkäufe noch gut schaffen. Loyd Green, 63, macht mit, weil ihn seine Frau mitgenommen hat. „Ich finde es gut“ meint er. Obgleich er ein sportlicher Typ ist, gibt er zu, dass nicht alle Übungen



Dieter Fischer macht gerade den Hüftbeweglichkeitstest. Übungsleiterin Jennifer Jones misst, wie weit er mit seinen Händen noch bis zu den Fußspitzen kommt.

Fotos: Waltraut Leskovsek



Ursula Dieste ist trotz ihrer 85 Jahre fit. Sie hat immer Sport getrieben und ist sich sicher, dass sich das im Alter auszahlt.



Die gut gelaunten Übungsleiterinnen vom WTV und Kreissportbund gestalteten den Alltags-Fitness-Test mit viel Freude.

gen so einfach waren.

„Sie sind richtig gut drauf“, lobt WTV-Übungsleiterin Pia Deister die 85-jährige Ursula Dieste. Sie hat immer Sport getrieben, fährt Fahrrad, geht jeden Tag Walken, macht Wassergymnastik und bewegt sich viel. „Ich glaube, das zahlt sich im Alter aus“, meint sie. Das gute Ergebnis ihres Tests überrascht nicht wirklich, bestärkt sie aber, weiterzumachen.

Marion Biermann, 71 Jahre, bestätigt dem Team, dass dies eine tolle Aktion ist. Sie ha-

be die Bestätigung, dass sie mit ihren sportlichen Aktivitäten richtig liege. „Bleiben Sie auf diesem Weg“, bittet Eberl sie.

Es gab viele schöne und auch traurige Geschichten am Rande. Einige, die hier mitmachen, sind Witwer geworden und versuchen, wieder ins Leben zurückzufinden. Andere erholen sich von schwerer Krankheit und sind froh, dass sie es mit Sport schaffen. Gerade für diese haben die Übungsleiterinnen ein offenes Ohr. Zu Beginn gibt es im

Gymnastikraum der Berufskollegs am Sandberg eine kleine Einführung mit Erläuterungen zum Test. Da nicht alle gleichzeitig getestet werden können, vertreiben sich die Teilnehmenden die Wartezeiten bei Kaffee, Kuchen und Klön die Zeit.

Der in den USA entwickelte AFT für Senioren ist ein wissenschaftlich fundierter und standardisierter Bewegungstest und erfasst die alltagsrelevante körperliche Fitness. Er richtet sich an Menschen ab 60

Jahren. Der Deutsche Olympische Sportbund hat den Alltags-Fitness-Test mit Wissenschaftlern der Universität Heidelberg und mit Unterstützung der Marie-Luise-und-Ernst-Becker-Stiftung ins Deutsche übersetzt und stellt diesen den Vereinen zur Verfügung. Der Kreissportbund hat den Test bereits mehrfach angeboten und empfiehlt den Sportvereinen, diesen Test in ihr Repertoire aufzunehmen. Der nächste Termin ist am 22. August in Werther.