

Im Haus Tiefenstraße müssen 60- bis über 80-Jährige einiges leisten

# Test offenbart: So fit sind Senioren in Werther

Von Volker Hagemann

WERTHER (WB). Andreas Bollhorst (69) legt einen Sprint ein, der sich sehen lassen kann – mitten im Saal von Haus Tiefenstraße. Wenige Meter weiter läuft Helga Zurmühlen (74) schon seit Minuten ununterbrochen auf der Stelle. Was hier an diesem Nachmittag passiert, sind keine Partyspiele, sondern eine wichtige Angelegenheit.

Sechs Stationen sind im Haus Werther aufgebaut, an denen es um Beweglichkeit geht: Der „Alltags-Fitness-Test“ nimmt die körperliche Fitness der „älteren Semester“ unter die Lupe. Und ehe jemand abwinkt nach dem Motto „zu anstrengend“, „zu schwer“ oder gar „nur was für Jüngere“: Das Ganze ist im eigenen Interesse, wie Margret Eberl vom Kreissportbund (KSB) Gütersloh klar macht: „Bei Befragungen nach dem größten Wunsch für die nächsten Lebensjahre sagen mehr als 90 Prozent der 55- bis 70-Jährigen: ‚Ich will körperlich und geistig fit bleiben und kein Pflegefall werden‘. Aber das funktioniert nur, wenn man daran arbeitet – wenn man regelmäßig in Bewegung bleibt“, weiß Eberl. Dazu gehören ebenso eine ausgewogene Ernährung.



Andreas Bollhorst (re.) hat bei Helfer Carl Wilhelm Borgstedt einen eindrucksvollen Sprint hingelegt.

Und wie ist es um die Beweglichkeit der Wertheraner bestellt? Dafür haben der KSB, der TV Werther und das Team vom Haus Tiefenstraße sechs Stationen zum „Testen“ vorbereitet, 34 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen 60 und über 80 Jahren sind gekommen. „Es gab viel mehr Interessenten, aber der Platz ist begrenzt“, erklärt Gemeindepädagogin Claudia Seidel.

Seidel betont: „Es geht hier nicht um sportliche Leistung, sondern um die Fähigkeit zum Erledigen alltäglicher Dinge: einkaufen, sich am Rücken kratzen, Schnürsenkel binden, Treppen steigen...“ Darauf sind die Statio-

nen abgestimmt, erläutert von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer: Maria Fritsch, Birgit Jaschkowitz und Monika Tietz-Oesker (alle TV Werther), Carl Wilhelm Borgstedt (Spvg. Steinhagen), Heike Frankenberg (TuS Ravensberg Borgholzhausen), Jennifer Jones und Margret Eberl (beide KSB).

## Alltagsnahe Übungen

Der wissenschaftlich untermauerte Test umfasst in 15 Minuten alltagsnahe Übungen zu Arm- und Beinkraft, Ausdauer, Hüft- und Schulterbeweglichkeit sowie zur Geschicklichkeit. Die 34 Teilnehmer zeigen vollen Einsatz, sind ehrgeizig und ehrlich gleichermaßen. Und obwohl sein Sprint eine super Beweglichkeit zeigt, winkt Andreas Bollhorst ab: „Ich gehe lediglich mit dem Hund raus oder zum Walking.“ Viel zu bescheiden, findet Margret Eberl und lobt: „Das ist doch super! Denn schon 30 Minuten körperlicher Aktivität jeden Tag können Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder Herz-Rhythmus-Störungen lindern oder sogar verhindern!“

Nebenan demonstriert Helga Zurmühlen (74) ihre Hüftbeweglichkeit – „top!“, lobt Jennifer Jones. „Ich mache re-

gelmäßig Sitzgymnastik und helfe beim TuS Ravensberg als Übungsleiterin aus“, verrät die fitte Seniorin leise hinter vorgehaltener Hand.

Gibt's denn hier heute keine Ausreißer nach unten? Ingrid Burbat-Esselmann (70) geht zum Reha-Sport, zur Gymnastik und findet den Alltags-Fitness-Test „gut, um sich mal zu vergleichen“. Die Übungen absolviert auch sie mühelos – und versucht zumindest, dem Redakteur zu dessen Beruhigung doch noch irgendetwas Verbesserungswürdiges zu nennen: „Naja, einen Arm hinterm Rücken, den anderen über die Schulter, kriege ich meine Hände nicht zusammen.“ Nun, das bekommen auch viele andere nicht hin, die Jahrzehnte jünger sind... Doch die 70-Jährige ist ehrgeizig: „Ich werde deswegen beim Schwimmen künftig mehr kraulen.“

Dass es an diesem Nachmittag reihenweise fitte Wertheraner Senioren gibt, lässt Claudia Seidel und Margret Eberl keinesfalls am Zweck der Veranstaltung zweifeln: „Es sollte für alle Ehrgeiz sein, so weiterzumachen, um auch weiterhin selbständig den Alltag bewältigen zu können. Und dafür gibt es zu Hause und in den hiesigen Vereinen genug Möglichkeiten, fit zu bleiben.“



Gute Hüftbeweglichkeit: Helga Zurmühlen (74) kommt ganz schön weit nach unten. Da staunt Jennifer Jones vom Kreissportbund.

Fotos: Volker GHagemann



Bei Birgit Jaschkowitz (links) vom TV Werther stemmt Ingrid Burbat-Esselmann fleißig die Kurzhantel. Klappt gut – und doch hat die Seniorin ein Ziel: „Beim Schwimmen will ich meine Schultern noch mehr kräftigen.“