

Beweglichkeit unter der Lupe



Die Gelegenheit, am Alltags-Fitness-Test teilzunehmen, nutzten Brigitte und Philipp Krähenhorst in der Sporthalle der Berufsschulen am Sandberg in Wiedenbrück. Sie sind zwar sportlich, wollten aber wissen, wo sie körperlich stehen. Foto: Kreissportbund

Alltagsfitness im Alter auf dem Prüfstand

Rheda-Wiedenbrück (gl). Margret Eberl, Referentin beim Kreissportbund, die zusammen mit dem Wiedenbrücker Turnverein (WTV) den Alltags-Fitness-Test nach Rheda-Wiedenbrück geholt hat, zeigt sich begeistert. Der Grund: Knapp 50 Männer und Frauen zwischen 60 und 86 Jahren wollten sich dem Test unterziehen.

Es war bereits die zweite Auflage in Rheda-Wiedenbrück und alle Interessenten der Warteliste hatten eine Zusage bekommen. Das Angebot wurde speziell für Menschen über 60 Jahre entwickelt. Es umfasst sechs einfache und zugleich alltagsnahe Übungen, die Aufschluss über den Fitnessstand geben. Das Ehepaar Brigitte und Philipp Krähenhorst treibt regelmäßig Sport beim Radfahren, Schwimmen und Tanzen. Die 73-Jährigen wollten wissen, ob sie alles richtig machen und fit genug sind, um den Alltag zu meistern.

„Oft sind es simple Dinge wie Schuhe zu binden, Treppen steigen, Wäsche aufhängen, Einkäufe tragen oder mit den Enkeln spielen, die manchmal nicht mehr gehen, aber enorm wichtig sind, um selbstständig zu bleiben“, erläuterte Margret Eberl den Teilnehmern bei der Begrüßung und Einführung in die Veranstaltung, die in der Sporthalle der Berufsschulen am Sandberg stattfand. Wichtig sei es, fit für das Leben zu sein und nicht für die nächste Olympiade zu trainieren. „Beweglich-

keit ist das Medikament des 21. Jahrhunderts“, betonte sie. Schließlich sei nicht das Alter der Bösewicht, sondern sich nicht zu bewegen.

Annette Ahn, Vorsitzende des Rheda-Wiedenbrücker Stadtsportverbands, überbrachte Grüßworte und lobte die Teilnehmer zu ihrer Entscheidung, sich auf den Prüfstand zu stellen. „Sport begleitet viele Menschen ein Leben lang, doch er verändert sich auch mit den Lebensphasen“, sagte sie. Im Alter ab über 60 Jahren würden viele überlegen, wie sie wieder einsteigen können. „Hier finden Sie Tipps und Anregungen und vielleicht auch Kurse oder Gruppen, denen Sie sich anschließen können, denn gemeinsam macht es gleich noch mehr Spaß“, meinte sie.

Die älteste Teilnehmerin war Ingeborg Specht-Walljasper mit 86 Jahren. Sie war immer sehr sportlich, hat aber in der letzten Zeit weniger gemacht. Sie wandert gerne in der Gruppe, war nun aber einfach neugierig, wie der Test ausfällt, und erhoffte sich ein paar Tipps, wie sie sich zwischen-durch in Schwung halten kann.

Die Übungsleiterinnen des Kreissportbunds Gütersloh und des WTV, die den Aktionsnachmittag gemeinsam leiteten, waren begeistert. Übungen zur Arm- und Beinkraft, Ausdauer, Hüft- und Schulterbeweglichkeit sowie Geschicklichkeit wurden getestet, und die meisten waren in allen Bereichen altersgemäß fit.



Ingeborg Specht-Walljasper testet mit WTV-Trainerin Anne Lönne, ob ihre Hüftbeweglichkeit noch gegeben ist. Sie war mit dem sehr guten Ergebnis zufrieden.

Übungen helfen weiter

Rheda-Wiedenbrück (gl). Mit dem Alltags-Fitness-Test (AFT) können alle wichtigen Fitnesskomponenten überprüft und kann Verbesserungsbedarf aufgedeckt werden, informierte Margret Eberl. Die Teilnehmer erfahren, wie sie im Vergleich zu anderen Testpersonen gleichen Alters und Geschlechts abschneiden.

Darüber hinaus gibt der Test Hinweise darauf, ob das Fitnessniveau ausreichend ist für ein mobiles und selbstständiges Leben

im höheren Alter. „Hier geht es nicht um Höchstleistung, um besser oder schlechter oder gar ums Nichtbestehen“, betonte Adelheid Fischer vom WTV. Hier gehe es lediglich darum, zu schauen, wie man vielleicht mit kleinen Übungen das tägliche Leben verbessern kann. Der Kreissportbund hat den Test bereits mehrfach mit guter Resonanz durchgeführt und empfiehlt den Sportvereinen, den Test in ihr Repertoire aufzunehmen.