

Alltags-Fitness-Test stößt auf großes Interesse

60 Menschen über 60 Jahre lassen sich testen. Die älteste Teilnehmerin ist 89 Jahre alt.

Gütersloh. Beate Dirksmüller ist 79 Jahre alt und hat sich gemeinsam mit ihrem Mann Hermann (84) zum Test angemeldet. „In Kürze werde ich 80, ich bin zufrieden. Aber ich will doch einmal Klarheit haben, wie fit ich eigentlich noch bin, wo ich so stehe.“ Und dann geht's los an der Station „Ausdauer-Test“. Hier gilt es, zwei Minuten am Stück abwechselnd die Knie bis zu einer vorher bestimmten Höhe anzuheben. Die fast 80-Jährige erzielt ein für ihr Alter sehr gutes Ergebnis und darf so noch ein bisschen zufriedener sein. Auf die Frage, ob sie Sport treibt, antwortet sie schmunzelnd: „Ich gehe in die Gymnastikgruppe beim TuS Friedrichsdorf, die meine Tochter Henrike leitet. Wenn ich mal schwänzen will, schimpft sie. Also gehe ich hin.“

Die meisten Älteren stimmen einer Mitteilung zufolge 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 nahe, 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. 60 ältere Menschen waren jetzt der Einladung des TuS Friedrichsdorf, der Kfd St. Friedrich und St. Marien und des Kreissportbundes Gütersloh gefolgt und haben im katholischen Pfarrheims in Friedrichsdorf den sogenannten „Alltags-Fitness-Test“ absolviert. Die Szene glich einer Cafeteria mit angegliederter Fitness-Zone.

„Es geht bei den Testübungen nicht um sportliche Höchstleistungen, auch nicht um Bestehen oder Nichtbestehen, sondern vielmehr darum zu schauen, ob ihre Fitness ausreicht, um im Alltag klarzukommen“, betonte Hubert Brummel, Vorsitzende des TuS Friedrichsdorf, bei der Begrüßung und ergänzte: „Wir machen das heute alles ganz locker. Bewegung soll Spaß ma-

chen, dann bringt's auch was für die Gesundheit im Alter.“

In einem Vortrag erläuterte Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh: „Je fitter Sie heute sind, desto besser ist es für Ihre Selbstständigkeit und Mobilität morgen“, und stellte den gespannten Gästen die Inhalte und Besonderheiten des Alltags-Fitness-Tests (AFT) vor. Der AFT richtet sich an Menschen im Alter ab 60 bis Ü90. Mittels sechs einfacher, aber alltagsnaher Übungen wird der Fit-



Beate Dirksmüller (79) absolviert den Ausdauer-Test mit Bravour.

nessstand einer Person erfasst und erlaubt Aufschluss darüber, wie der Erhalt von Alltagskompetenzen auch im weiteren Altersverlauf günstig beeinflusst werden kann. Immer vorausgesetzt, man bleibt bewegt am Ball.

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. Treppensteigen, Wäsche auf die Leine hängen, mit den Enkeln spielen, im Garten arbeiten, Schuhe zubinden, Einkäufe tragen – all diese Dinge erfordern ein gewisses Maß an körperlicher Fitness. Diese Erkenntnis ist Botschaft zugleich: Ohne Bewegung kein selbstständiges und selbstbestimmtes Alltagsleben.

Die jüngsten Teilnehmer waren 61 Jahre alt. Den größten Teil der „Testwilligen“ stellten die 70- bis 80-Jährigen. Mit 89 Jahren war Margret Venjakob die respektabelste Teilnehmerin. Ihre nicht minder respektablen

Testergebnisse erklärte sie lakonisch so: „Ja, natürlich treibe ich Sport. Aber nur montags.“ Der vier Jahre jüngere Karl-Josef Mütter (85) kommt auf eine noch höhere Quote, er betreibt gleich zweimal pro Woche Gymnastik und betätigt sich außerdem als ehrenamtlicher Gehreff-Pate beim wöchentlichen Gehreff „In Tippe“. Er sagt: „Man muss einfach was machen, aktiv bleiben.“

Viele Teilnehmer gaben an, gleich nächstes Jahr wiederkommen zu wollen, um sich noch einmal testen zu lassen. „Das ist ein gutes Zeichen“, freut sich TuS-Koordinatorin Brigitte Brummel über die gute Resonanz und ergänzt: „Wenn wir heute viele motiviert haben, aktiv zu bleiben, hat sich die Aktion gelohnt.“ Das unterstreicht auch die KSB-Referentin Eberl und zieht in einer Mitteilung ein abschließendes Resümee: „Jeder kann etwas tun, um Altersrisiken wie Pflegebedürftigkeit, Demenz und chronischen Krankheiten vorzubeugen, der Schlüssel dazu ist – Bewegung.“

GT12

Fitness-Aktion für Ältere

Sport mit Stoppuhr und Maßband

GÜTERSLOH (WB). Beate Dirksmüller ist 79 Jahre alt und hat sich gemeinsam mit ihrem Mann Hermann (84) zum Test angemeldet. „In Kürze werde ich 80, ich bin zufrieden. Aber ich will doch Klarheit haben, wie fit ich eigentlich noch bin, wo ich stehe.“ Und dann geht es los an der Station „Ausdauer-Test“. Es gilt, zwei Minuten am Stück abwechselnd die Knie bis zu einer vorher bestimmten Höhe anzuheben. Die fast 80-jährige macht das klasse, erzielt ein für ihr Alter sehr gutes Ergebnis und darf noch ein bisschen zufriedener sein. Auf die Frage, ob sie Sport treibe, antwortet sie schmunzelnd: „Ich gehe in die Gymnastikgruppe beim TuS Friedrichsdorf, die meine Tochter Henrike leitet. Wenn ich mal schwänzen will, schimpft sie. Also gehe ich hin.“

Die meisten Älteren stimmen darin überein, dass sich

die Lebensqualität der späten Jahre daran misst, ob man Aktivitäten, die man gern tun möchte und die der Alltag erfordert, ohne besondere Anstrengung und ohne fremde Hilfe ausüben kann. Geistig und körperlich fit bleiben auch im höheren Alter – das wünschen sich alle, heißt es in einer Mitteilung des Kreissportbunds Gütersloh.

Da liegt es nahe, früh genug Vorsorge zu treffen – am besten mit viel und regelmäßiger Bewegung. 60 ältere Menschen waren kürzlich der Einladung des TuS Friedrichsdorf, der KFD St. Friedrich und St. Marien sowie des Kreissportbunds gefolgt, um im katholischen Pfarrheim in Friedrichsdorf den „Alltags-Fitness-Test“ zu absolvieren.

„Es geht bei den Übungen nicht um sportliche Höchstleistungen, nicht um Bestehen oder Nichtbestehen,

sondern darum, zu schauen, ob Ihre Fitness ausreicht, um im Alltag klarzukommen“, erklärte Hubert Brummel, Vorsitzender des TuS Friedrichsdorf.

Im Einführungsvortrag erläuterte Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh: „Je fitter Sie heute sind, desto besser ist es für Ihre Selbstständigkeit und Mobilität morgen.“ Der Alltagsfitness-Test richtet sich an Menschen im Alter ab 60 bis über 90 Jahre. Mittels sechs alltagsnaher Übungen wird der Fitnessstand einer Person erfasst. Er erlaubt Aufschluss darüber, wie der Erhalt von Alltagskompetenzen im weiteren Alterungsverlauf günstig beeinflusst werden kann.

Die jüngsten Teilnehmer waren 61 Jahre alt. Den größten Teil der „Testwilligen“ stellten die 70- bis 80-Jährigen. Mit 89 Jahren war Margret Venjakob die älteste

Teilnehmerin. Ihre respektablen Testergebnisse erklärte sie lakonisch so: „Ja, natürlich treibe ich Sport. Aber nur montags.“ Der vier Jahre jüngere Karl-Josef Muther (85) kommt auf eine noch höhere Quote, er betreibt zweimal pro Woche Gymnastik und betätigt sich als ehrenamtlicher Geknüttler in Tippe. Er sagt: „Man muss was machen, aktiv bleiben.“ Den Test absolviert er mit Schwung und Freude.

Das Tester-Team des TuS Friedrichsdorf überprüfte an sechs Stationen Arm- und Beinkraft, Ausdauer, Schulter- und Hüftbeweglichkeit sowie die Geschicklichkeit der Probanden. Am Ende der Aktion zog Margret Eberl Bilanz: „Jeder kann etwas tun, um Altersrisiken wie Pflegebedürftigkeit, Demenz und chronischen Krankheiten vorzubeugen, der Schlüssel dazu ist Bewegung.“



Ganz schön fordernd: Edith Dunkel ist 82 und lässt beim Fitnessstest ihre Armkraft prüfen. Bianca Baustein notiert das Ergebnis.