

Sport

in Hessen



Landessportbund
Hessen e.V.

Titelthema
Sport im Alter



Auf dem Weg nach Rio

Hessische Olympiakandidaten im Porträt

Ein Verein macht Schule

ODDSET Zukunftspräisträger vorgestellt: Fun-Ball Dortelweil



Reifes Alter? Reife Leistung!

Die Deutschen werden immer älter – eine Entwicklung, der auch in hessischen Vereinen Rechnung getragen werden muss

Donnerstagabend, Abteilungsbesprechung in einem Verein in Südhessen. „Uns ist leider ein Mädchen abgesprungen, künftig wird es also noch schwieriger, zwei Mannschaften zu bilden.“ Die Trainerin der Gerätturnerinnen berichtet sachlich, schiebt Positives hinterher, erzählt von Erfolgen. Auch die Übungsleiter der anderen Kindergruppen bleiben optimistisch, informieren über Jugendliche, die Interesse an der Trainerausbildung haben, die gerne und regelmäßig in die Stunde kommen. Ein Problem kennen sie aber alle: Die Zahl der Kinder und Jugendlichen nimmt ab: Lange Schulzeiten, Freizeitstress und der demografische Wandel tun ihr Übriges.

Die Erzählweise ändert sich, als die Übungsleiterinnen der Seniorengruppen an der Reihe sind. Dann fallen Sätze wie: „Im Gymnastikraum wird es uns inzwischen fast zu eng“, „Wir haben Aufnahmestopp!“ oder „Von meinen 30 Teilnehmern kommen immer über 20“. Was sich in diesem südhessischen Verein zeigt, gilt eigentlich für ganz Deutschland: Sport für Ältere ist gefragt wie nie zuvor.

Nachwuchsprobleme wird es hier wohl auch in den kommenden Jahren nicht geben: Wenn die Babyboomer in einigen

Jahren in Rente gehen, dürften die Sportgruppen für Ältere weiter wachsen. Denn diese Generation – in den 1960ern geboren – macht nicht nur den derzeit größten Teil der Bevölkerung aus, sie ist auch mit Sport aufgewachsen.

Anteil der Älteren in Vereinen wächst stetig

Schon heute zeigt ein Blick in die Statistiken des Landessportbundes Hessen, warum sich Vereine der Zielgruppe der über 60-Jährigen unbedingt annehmen sollten: Von den mehr als zwei Millionen Mitgliedern, die in Hessens Vereinen Sport treiben, sind rund 400.000 über 60. Das entspricht fast 20 Prozent. Vor zehn Jahren lag der Anteil der Älteren – bei relativ konstanter Gesamtmitgliederzahl – noch bei rund 15, vor 20 Jahren bei knapp neun Prozent.

„Die Zuwächse im Bereich Ältere haben drei Hauptgründe“, sagt Gundi Friedrich, stellvertretende Geschäftsbereichsleiterin Sportentwicklung: „Erstens steigt durch den demografischen Wandel das Durchschnittsalter der Deutschen. Zweitens haben die Menschen heute ein höheres Gesundheitsbewusstsein, sie tun mehr für sich und ihren Körper. In der Folge bleiben sie – drittens – auch länger fit und gesund.“

O B E N
Bewegung – egal in welchem Alter – tut Körper und Seele gut.
Foto: Andrea Bowinkelmann (LSB NRW)

„Wir starten unsere Stunde heute mit ‚Lasst uns glücklich sein‘“, ruft Gabriele Borrometi in die Runde. Aus den Lautsprechern tönt die Melodie des hebräischen Volkslieds „Hava Nagila“. Die rund 30 Senioren, die im Kreis auf Stühlen sitzen, kennen das Lied. Sie singen mit, summen mit – und vor allem tanzen sie auch mit. „Tanzen geht auch im Sitzen“, sagt Borrometi. „Ich tanze mit meinen Senioren auch Lambada oder Twist. Wenn ich dann in die strahlenden Gesichter schaue, weiß ich: Diese Leute waren auch mal jung!“

Es ist Donnerstagnachmittag im Gymnastiksaal der TuS Schwanheim. Wie immer ist es voll und wie immer hat sich die Übungsleiterin etwas einfallen lassen. Heute schwenken die ältesten Vereinsmitglieder Pappteller im Rhythmus des Volkslieds. Die Arme über dem Kopf bewegen, den Oberkörper drehen, die Knie anheben, die Brust in Richtung Oberschenkel schieben – was jungen Menschen leicht fällt, kann in der Gruppe von Gabi Borrometi zur Herausforderung werden. Manche der Teilnehmer sind über 90, das Rentenalter haben alle bereits erreicht.

Der Spaß an der Bewegung und die Lust, die eigenen Grenzen auszutesten, ist ihnen aber nicht abhanden gekommen. „Ich hatte das erste Mal so Muskelkater, das können Sie sich gar nicht vorstellen“, erzählt eine Dame und lächelt glücklich – mittlerweile ist sie schließlich einiges gewöhnt. „Manchmal komme ich mit Rückenschmerzen hierher. Und wenn ich rausgehe, geht’s mir super“, sagt eine andere.

Wohltat für Körper und Seele

Wer während oder nach der Stunde in die Augen der vorwiegend weiblichen Teilnehmer schaut, der merkt schnell: Sport im Alter tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. „Gesundheit wird als Zustand des körperlichen und geistigen Wohlbefindens definiert“, sagt Dr. Frank Obst, als Geschäftsbereichsleiter beim Landessportbund für den Bereich Bildung zuständig. Gerade nach dem Ende des Arbeitslebens, also dann, wenn man beginnt, von „Senioren“ zu sprechen, stelle sich häufig eine Sinnfrage. „Das gemeinsame Sporttreiben kann da helfen: Man bekommt Ansprache, wird gefordert und erlebt Erfolge“, sagt Obst.

Für ihn ist es deshalb selbstverständlich, dass das Thema „Lebens- und Bewegungswelt“ von Älteren bereits in der Übungsleiter-Ausbildung Breitensport „Erwachsene/Ältere“ behandelt wird. „Natürlich spielt hier der Gesundheitsaspekt eine Rolle, es geht aber auch um Ansprüche an sich selbst, um Selbstbewusstsein und Erhalt der Selbstständigkeit.“

Einen Mangel an Selbstbewusstsein ist bei Heide Franz (siehe Porträt Seite 10) auf den ersten Blick nicht zu erkennen. Sie ist eine resolute Frau, die ihre Senioren bei der Hockergymnastik des TV 1876 Eberstadt ganz schön fordert. Sportlich war Franz immer. Eine Übungsleiterlizenz des Deutschen Turner-Bundes erwarb sie aber erst spät: mit 72 Jahren.

„Als ich mit 68 in Rente ging, habe ich mich erst einmal über die neue Freiheit gefreut. Dann aber kommt ein Punkt, an dem man sich fragt: Bin ich nicht überflüssig?“ Sie hat diesen negativen Gedanken ins Positive gewandelt. Als Übungsleiterin weiß sie heute, wie sinnvoll ihr Leben ist. Franz möchte weitere Frauen – und gerne auch Männer – ermutigen, es ihr



nachzutun. „Man ist dafür nicht zu alt. Man muss sich nur trauen. Und ich kann sagen: Es rentiert sich.“

„Rundum fit“ statt „Seniorengymnastik“

„Fast in jedem hessischen Mehrspartenverein gibt es heute Angebote für ältere Erwachsene“, sagt Gundi Friedrich vom Geschäftsbereich Sportentwicklung. Sie wählt ihre Worte mit Bedacht, spricht absichtlich nicht von Senioren. „Das Altersbild in unserer Gesellschaft hat sich massiv geändert“, erklärt sie. Wer Oma sei, müsse heute nicht mehr am Stock gehen, sondern könne seinen Enkeln unter Umständen sogar noch etwas vormachen.

Frühestens Menschen ab 70 sähen sich heute als „Senioren“. Und selbst diese sind heute so fit und vital wie nie zuvor. Das müssen laut Friedrich auch Sportvereine beachten: „Mit einer ‚Seniorengymnastik‘ lockt man heute kaum noch Leute. Schon die Angebote sollten anders heißen, etwa ‚Rundum fit‘.“

Außerdem seien auch ältere Erwachsene heute trendbewusst. Neue Übungsgeräte dürften also durchaus zum Einsatz kommen. Natürlich, sagt Friedrich, müsse das aber altersgemäß und gesundheitsfördernd passieren. „Das klappe in den meisten hessischen Vereinen. Warum? „Weil gut ausgebildete Übungsleiter im Einsatz sind“, weiß Friedrich aus Erfahrung.

O B E N

Fast jeder hessische Sportverein bietet mittlerweile Angebote für Ältere an. Dabei steht nicht nur Gymnastik auf dem Programm.
Fotos: Lutz Leitmann / Andrea Bowinkelmann (LSB NRW)

Sport im Alter:

Die Hessen werden älter und bleiben länger fit – einen wichtigen Beitrag dazu leisten Sport und Bewegung.

Isabell Boger

Wer rastet, der rostet

Sportliche Betätigung muss mit zunehmendem Alter nicht weniger werden – sie muss nur an die veränderten Bedingungen angepasst werden

Wer rastet, der rostet. Was das Volk schon seit Jahrzehnten weitergibt, ist inzwischen auch wissenschaftlich bestätigt: Schon ab einem Alter von 30 Jahren ist Bewegungsmangel der größte Risikofaktor, um am Herz-Kreislauf-System zu erkranken. Das haben Forscher der australischen University of Queensland kürzlich bei einer Studie mit 32.000 Frauen herausgefunden.

Diese Erkenntnis ist auch für Deutschland wichtig, schließlich gehen laut Statistischem Bundesamt knapp 40 Prozent aller Todesfälle auf Herz-Kreislauf-Erkrankung zurück. Abhilfe wäre unterdessen leicht möglich, wie die australischen Forscher herausgefunden haben: Rund 60 Prozent dieser Erkrankungen könnten verhindert werden, wenn jeder pro Woche mindestens 150 Minuten mit einer körperlich mittelmäßig anstrengenden Aktivität verbringen würde. Dass diese beispielsweise zweimal 1,5 Stunden Sport pro Woche nicht nur mit Gymnastik altersgerecht ausgefüllt werden können, zeigt sich an diesen vier Beispielen:

Tänzchen mit dem Rollator

„Der Rollator steht für alt, gebrechlich, nicht mehr zu gebrauchen“, sagt Dorothea Wassenhoven. Sie ist Übungsleiterin bei der Turngemeinde Ober-Rosbach und hat sich zum Ziel gesetzt, diesen Vorurteilen etwas entgegenzusetzen. Vor rund zweieinhalb Jahren hat sie deshalb eine Rollator-Sportgruppe gegründet. Vielerorts, sagt sie, fühlten sich Gehbehinderte vom Vereinssport ausgeschlossen. Auch in ihrem Verein gab es für Menschen, die ohne Hilfe nicht mehr Laufen können, kein passendes Angebot. Jetzt können sie im Verein gehalten und neue Zielgruppen erschlossen werden.

Das ist jedoch eine Daueraufgabe. „Derzeit haben wir leider nur noch drei Teilnehmer. Bei einigen anderen hatte sich der Gesundheitszustand stark verschlechtert, manche sind inzwischen sogar verstorben“, sagt Wassenhoven. An Aufgeben denkt sie aber nicht: „Wir haben gerade neue Flyer gedruckt und wollen Leute gezielt ansprechen.“

Wenn die Übungsleiterin mit ihren Senioren in der Halle steht, wird der Rollator vom lästigen Beiwerk zum Sportgerät. Schließlich geht es ja darum, ihn als Hilfe zu akzeptieren und so länger am aktiven Leben teilhaben zu können. Wassenhoven zeigt deshalb, wie Stufen bewältigt oder Stürze vermieden werden können. Außerdem stehen Übungen im Sitzen auf dem Programm, die Fehlhaltungen durch das Festhalten am Rollator entgegenwirken sollen.

Gelenkproblemen den Kampf angesagt

Mit dem Alter kommen die Wehwehchen. Die Schulter zwickt, die Hüfte macht Probleme, das Laufen geht nicht mehr so schnell wie früher. „Mit Sport aufhören“, sagt Angelika Peisker,



ker, „muss man deshalb aber nicht.“ In der Turngemeinde Unterliederbach hat sie deshalb die Gruppe „Prävention im Wasser“ ins Leben gerufen. Klassische Wassergymnastik im flachen Becken wird dabei mit Aquajogging kombiniert.

Eine optimale Methode, um gelenkschonend das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, wie Peisker sagt. Denn: „Im Wasser ist man leichter, man belastet weniger. Durch den Wasserwiderstand wird aber dennoch die Kraft trainiert und die Muskulatur massiert.“ Das helfe auch an Land.

Um richtig korrigieren und immer wieder etwas Neues bieten zu können, hat Peisker die Lizenz-Erweiterung „Bewegungsraum Wasser“ beim Hessischen Schwimm-Verband erworben. „Das und den Rettungsschwimmer braucht man auf alle Fälle.“ Für sie war das kein Problem und so steht sie nun jeden Mittwochmorgen im Höchster Hallenbad.

Es ist 7.15 Uhr, wenn die ersten Teilnehmer ins Becken steigen. „Eigentlich viel zu früh“, sagt Peisker. Doch Wasserzeiten zu bekommen, sei sehr schwierig. Wäre das anders, würde der Verein längst auch Rehasport im Wasser anbieten. Denn die Zahl der Älteren nimmt auch in Unterliederbach zu.

Fitnessmedaille für jedes Alter

Sie rennen, schwimmen, fahren Rad, springen in die Sandgrube oder stoßen die Kugel – rund 60.000 Hessen legen jedes Jahr das Sportabzeichen ab. Einer von ihnen ist Heinz Fehling. 40-mal hat er die Fitnessmedaille schon erworben. Auch dieses Jahr, mit 81 Jahren, will er weitermachen.

Damit ist Fehling nicht alleine: Mehr als 4.000 Hessen über 60 Jahren haben 2015 das Deutsche Sportabzeichen abgelegt. Ob das noch geht, im hohen Alter? „Natürlich“, sagt

O B E N

Im Wasser werden die Muskeln trainiert, die Gelenke jedoch geschont.

Foto: Angelika Peisker

R E C H T S

Drei Generationen an einem Tisch: Beim TSV Langstadt messen sich Kinder mit den Senioren der Tischtennis-Abteilung.

Foto: PRV

Sport im Alter:

Die Hessen werden älter und bleiben länger fit – einen wichtigen Beitrag dazu leisten Sport und Bewegung.

Fehling. Wenn sich seine Truppe des TSV Udenhausen (Sportkreis Region Kassel) mittwochs auf dem Sportplatz trifft, sind einige Ältere darunter. „Die meisten von ihnen sind Wiederholungstäter“, schmunzelt der Sportabzeichen-Prüfer. Immer mal wieder mische sich aber auch ein Neuling darunter. „Viele denken: Ich habe ja früher Sport gemacht. Das pack' ich locker. Oft sind diese Menschen dann erst mal enttäuscht, dass es so leicht auch nicht mehr geht“, berichtet Fehling.

Doch beim ersten Mal gleich die Zeiten und Weiten für Gold schaffen? Das sei gar nicht das Ziel. Vielmehr gehe es darum, von Juni bis September regelmäßig zu trainieren. Das bringt nicht nur die nötige Bewegung, sondern fördert auch das Gemeinschaftsgefühl. „Die Ehrgeizigen“, sagt Fehling, „machen so lange weiter, bis sie Gold schaffen.“ Noch wichtiger ist für ihn aber, es überhaupt zu versuchen. „Wir freuen uns über jeden Neuen, der dazukommt.“ Und Erfolg haben – das tut in jedem Alter gut.

Erfahrung trifft jugendlichen Eifer

Sportbegeisterung lässt sich nicht vererben. Aber sie lässt sich weitergeben. War die Oma schon im Turnverein, springt heute vielleicht die Enkelin über den Bock. Und selten kann man Großväter und Enkel so einträglich erleben, wie wenn sie gemeinsam über Fußball fachsimpeln. Beim TSV Langstadt wollte man es aber nicht bei Erinnerungen belassen: In einer generationenübergreifenden Tischtennisgruppe bringt der Verein Kinder und Senioren zusammen.

Dienstags um 18 Uhr kommen dafür rund 15 Senioren-Spieler in die Halle. Die Kinder sind da schon voll im Training, die Erwachsenen folgen erst später. „So müssen wir die Platten nicht auf- und abbauen“, sagt Übungsleiter Heinz Kurth. Wenn Jung und Alt sich dann am Tisch gegenüberstehen, ist das für beide Seiten ein Erlebnis: „Erfahrung trifft auf jugendlichen Eifer“, sagt Kurth. Er weiß, was es für den Nachwuchs bedeutet, gegen Ältere – zum Teil gar Gründungsmitglied der Abteilung – zu spielen. „Das spornt sie richtig an.“



Für Kurth steht der Spaß an der gemeinsamen Bewegung im Mittelpunkt – selbst wenn, wie vor einigen Wochen, ein Turnier ausgetragen wird. „Unsere Senioren freuen sich immer auf das Training. Man bleibt ja jung durch die Kinder“, findet der Übungsleiter. Was ihm besonders gefällt: „Durch unsere Stunde werden Berührungängste abgebaut.“ Wenn die Älteren auf der Straße einen Nachwuchsspieler treffen, würden sie häufig gefragt, ob sie nächstes Mal wieder kommen. „Das hält die Motivation aufrecht“, sagt Kurth. Und so verwundert es nicht, dass der älteste Teilnehmer weit über 80 ist.

Isabell Boger

„Jedes bisschen ist besser als nichts“

Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer, Gesundheitsbeauftragter des Landessportbundes Hessen, im Interview



Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer ist Dekan des Fachbereichs Psychologie und Sportwissenschaften, Abteilungsleitung Sportmedizin der Goethe Universität Frankfurt am Main und Gesundheitssportbeauftragter des Landessportbundes Hessen e.V. Im Interview spricht er über Sport bis ins hohe Alter.

Prof. Banzer, gibt es generell eine Altersbeschränkung für sportliche Betätigung?

Nein, Sport und Bewegung sind in jedem Alter grundsätzlich möglich.

Was müssen ältere Menschen beachten, wenn Sie Sport treiben wollen?

Vor einem Neu- oder Wiedereinstieg ist eine sportmedizinische Untersuchung unbedingt zu empfehlen. Hierbei können eventuelle Schädigungen oder Einschränkungen festgestellt werden. Dies ist wichtig, unter anderem bei der Wahl von geeigneten Bewegungsformen. Neu- und Wiedereinsteiger sollten langsam anfangen, den Umfang und Intensität ihrer Aktivität allmählich steigern und sich realistische Ziele setzen. Günstig sind auch regelmäßige Regenerationsphasen. Bewegung muss nicht intensiv sein, um gesundheitliche Effekte hervorzurufen, schon moderate Intensität reicht aus.

Welche Sportarten sind für ältere Menschen geeignet und wie oft sollten ältere Menschen Sport treiben?

Ältere, die früher auch schon aktiv waren, können gerne die Sportarten weiter treiben, die sie früher auch ausgeübt haben. Neueinsteiger sollten Sportarten wählen, die keine extreme Belastungen und Anforderungen (z. B. Koordination) mit sich bringen, und die ein niedriges Verletzungsrisiko aufweisen. Walken, Schwimmen, Aquagymnastik und bei ausreichender Koordination und Gleichgewicht Fahrradfahren sind solche Aktivitäten.

Die Fahrt mit dem Rad zum Bäcker zählt also auch?

Die aktuellen Bewegungsempfehlungen sprechen nicht nur vom Sport, sondern von gesundheitswirksamer körperlicher Aktivität oder Bewegung. Dies schließt auch Bewegung im Alltag, zum Beispiel zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit fahren oder Gartenarbeit, mit ein. Wir empfehlen Älteren ungefähr 150 Minuten aerobe Aktivität mit moderater Intensität sowie muskelkräftigende Aktivität zwei- bis dreimal in der Woche. Ganz wichtig ist aber zu sehen, dass schon weniger als dieser Umfang mit deutlichen gesundheitlichen Effekten einhergeht. In anderen Worten: Jedes bisschen ist besser als gar nichts.

RW

Sport ist Lebensqualität

Mit dem Netzwerk „Aktiv bis 100“ gibt es in Frankfurt ein einzigartiges Sportangebot für Hochbetagte. Kooperationen und die Anerkennung durch die Stadt sind wichtige Schlüssel zum Erfolg.



Fr Frankfurt Fechenheim, Seniorenwohnanlage „Am Roten Graben“, Dienstag, 10 Uhr. Ein knappes Dutzend Frauen und zwei Männer stehen vor der Tür zum Clubraum. Sie sind zwischen 70 und 90 Jahre alt und warten darauf, dass ihre Sportstunde beginnt. Sie warten auf Doris Blümel. Die Übungsleiterin der TG Fechenheim leitet die „Aktiv bis 100“-Gruppe in der Wohnanlage, nahe der östlichen Stadtgrenze von Frankfurt. Doch Blümel steht im Stau, sie hat bereits einen der Teilnehmer angerufen und Bescheid gegeben, dass es heute später losgeht. Zehn Minuten später trifft sie ein und kurz darauf startet im freigeräumten Clubraum der Wohnanlage die Sportstunde.

2009 gestartet

„Aktiv bis 100“ ist 2009 als Projekt des Deutschen Turnerbundes gestartet und wurde am Anfang vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend für ein Jahr finanziert. Das Ziel der Initiative war Bewegungsangebote für hochaltrige Menschen aufzubauen und zu erhalten. Anders als bei vielen solcher Pilotprojekte ist es bei „Aktiv bis 100“ tatsächlich gelungen, die Idee auch nach Ende der Anschubfinanzierung fortzuführen.

„Der Grund dafür liegt eindeutig an den Kooperationspartnern“, weiß Dieter Schönwies vom Koordinationsteam „Aktiv bis 100“. „Das Frankfurter ‚Aktiv bis 100‘-Projekt wird seit 2011 vom Sportamt, vom Amt für Gesundheit und vom Sozialamt der Stadt Frankfurt aktiv unterstützt und finanziell gefördert. Der DTB als bundesweite Organisation hat sich nach der Pilotphase aus dem Projekt zurückgezogen, die Umsetzung liegt seitdem beim Turngau Frankfurt, der vom Hessischen Turnverband dabei unterstützt wird“, erläutert Schönwies. Einen weiteren Erfolgsfaktor sieht er auch in

der fruchtbaren Zusammenarbeit zwischen Alteneinrichtungen und den jeweiligen Sportvereinen. „Von Anfang an waren Organisationen aus dem Bereich Altenpflege und Betreuung mit im Boot“, erzählt Schönwies. In Fechenheim sind das der Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe sowie der Nachbarschaftshilfverein „Adsum e.V.“, insgesamt arbeiten im Netzwerk inzwischen mehr als 20 Vereine und Verbände zusammen, mit steigender Tendenz.

Sitzend ins Schwitzen kommen

Im Clubraum bringt Doris Blümel die Trainingsgruppe inzwischen zum Schwitzen. Nach umfangreichen Dehnübungen sind jetzt Redondbälle im Spiel und die hochaltrigen Sportlerinnen sind hochkonzentriert. Kräftigungsübungen wechseln sich mit koordinativen Teilen ab, man merkt, dass Doris Blümel eine Ausbildung für den Sport mit Senioren absolviert hat. Sie motiviert, aber überfordert nicht, gibt Unterstützung und bremst den Eifer, wenn nötig. Gegen Ende der Stunde, wenn es darum geht, Redondbälle den Nachbarn rechts und links zuzuwerfen, nehmen die Sportlerinnen und Sportler Fahrt auf, die Bälle fliegen immer schneller hin und her, bis es zum „Stau“ kommt und der Spielfluss unter Gelächter zum Stocken kommt. Um 11.20 Uhr ist die Stunde zu Ende, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellen Stühle und Tische wieder hin, eine Sammelbüchse geht herum („die verfüttern wir am Ende des Jahres“) und gut gelaunt verabschieden sich alle voneinander.

Besondere Anforderungen an die Übungsleiter

Sportangebote für Hochaltrige stellen besondere Anforderungen an die Übungsleiter. Beim HTV gibt es für „Aktiv bis 100“ Fortbildungsangebote und die Übungsleiterausbildung

O B E N

Ob im Rollstuhl oder zu Fuß: Sport und Bewegungsangebote für hochaltrige Menschen müssen auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/-innen eingehen.
Foto: Dieter Schönwies



Der Geschäftsbereich Sportentwicklung des Landesportbundes bietet am 9./10. Juli sowie am 26./27. November das **Aufbauprofil „Fit und Mobil im Alter“** an. Ansprechpartnerinnen sind: Gundi Friedrich/Gaby Bied, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt, Telefon 069/6789-285 oder -423 E-Mail: gesundheitsport@lsbh.de

mit Schwerpunkt Fitness und Gesundheit für Ältere und Senioren. Der Landessportbund Hessen bietet für Inhaber/-innen der Übungsleiter B-Lizenz „Sport in der Prävention“ ein Aufbauprofil mit dem Titel „Fit und Mobil im Alter“ an. Sturzprävention, sportmedizinische Grundlagen sowie altersgemäße Trainingsmethoden stehen dort auf der Agenda. Im laufenden Jahr werden noch zwei Termine hierfür angeboten.

Doch nicht nur der Aufbau und Ablauf der Sportstunde gehorcht den altersgemäßen Anforderungen, auch rund um das Angebot will vieles bedacht sein. Teilnehmer/-innen, die nicht mehr gut laufen können und auf Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind, benötigen Hilfe beim Weg zur Sportstätte, Hol- und Bringdienste müssen organisiert werden und auch die Suche nach einer geeigneten Sportstätte verläuft nicht immer reibungslos. „Die beste Zeit für die Sportangebote ist zwischen 10 und 11 Uhr“, weiß Dieter Schönwies, „damit fallen in der Regel schon alle Turnhallen weg, die von den Schulen genutzt werden.“ Da liegt es nahe, je nach Partner aus dem Altenhilfebereich, mit dem Sportangebot zu den Teilnehmern zu kommen, wie beim beschriebenen Angebot in der Wohnanlage „Am Roten Graben“.

Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz

2012 startete das erste Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz. Dort müssen aufgrund der Krankheitssymptome weitere Faktoren bedacht werden. Insbesondere die Zuwendung und Ansprache muss an die Gegebenheiten der Gruppe und die individuellen Bedürfnisse angepasst werden, was nicht immer leicht ist.

„Wenn plötzlich ein Teilnehmer zur Bushaltestelle will, um sein Kind von der Schule abzuholen, muss die Übungsleiterin eingreifen, ohne die Gruppe zu vernachlässigen“, schildert Dieter Schönwies Erfahrungen aus der Praxis. Deshalb habe es sich als sehr hilfreich erwiesen, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Mitarbeitern der Betreuungseinrichtungen während der Sportstunde unterstützt werden. „Es ist wirklich beeindruckend zu erleben, wie positiv sich der Sport auf Menschen mit Demenz auswirkt“, stellt Schönwies auch dem Sportangebot für Menschen mit Demenz ein gutes Zeugnis aus.

Ins Vereinsleben integriert

Dass nicht nur die älteren Menschen von dem Angebot profitieren, zeigt am Beispiel Fechenheim die Tatsache, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer inzwischen auch Mitglied in der TSG sind und sich dem Verein zugehörig fühlen.

Beredtes Zeugnis hierfür ist das folgende Zitat aus der Vereinszeitschrift zum Tag der offenen Tür der TSG im vergangenen Jahr: „Als die Aktiv bis 100-Teilnehmer vom Tag der offenen Tür erfuhren, wollten sie unbedingt dabei sein. Nicht als Besucher, sondern als Akteure. Schließlich sind sie stolz auf ihr Trainingsniveau und das, was sie in ihrem Alter beherrschen. Mitglieder der TSG Fechenheim sind sie nach der Einführphase auch geworden und fühlen sich dort wohl. Sie gehören einfach dazu.“

Markus Wimmer

Sport im Alter

Die Hessen werden älter und bleiben länger fit – einen wichtigen Beitrag dazu leisten Sport und Bewegung.

Verschiebung vom Leistungs- zum Gesundheitssport

Lsb h-Präsident Dr. Rolf Müller über die Folgen des demografischen Wandels für die Sportvereine



Wir werden weniger, wir werden älter und wir werden bunter. Was für ganz Deutschland gilt, gilt selbstverständlich auch für uns Hessen. Diese Entwicklung – heute unter dem Begriff „demografischer Wandel“ bekannt – geht auch die Sportvereine etwas an.

Rund zwei Millionen Mitglieder sind derzeit in den hessischen Vereinen aktiv. Seit Jahren ist diese Zahl in etwa konstant. Was sich verändert, ist die Zusammensetzung: Während die Zahl der Kinder und Jugendlichen leicht rückläufig ist, steigt der Anteil der über 60-Jährigen kontinuierlich an. Das muss sich auch in den Angeboten niederschlagen, die unsere Vereine im Programm haben.

Konkret bedeutet das, dass innerhalb der Zielgruppe „Ältere“ weitere Unterteilungen vorgenommen werden müssen. Was mit 65 noch möglich ist, kann mit über 80 schließlich schon schwerfallen. Es gilt auch: Menschen, die heute 70 sind, sind weit fitter und haben deshalb auch andere Ansprüche als die 70-Jährigen von vor 20 Jahren.

Gleichzeitig können auch hochaltrige Menschen oder Personen, die auf einen Rollator oder andere Hilfsmittel angewiesen sind, in unsere Vereine integriert werden. Nötig dafür sind kompetente Übungsleiter und der Mut, den Sport für neue Zielgruppen zu öffnen.

Sport als Gesundheits-Faktor

Ob bei der Gymnastik, im Schwimmen oder beim Lauftreff: Für Ältere spielt Leistung zwar eine Rolle, weit wichtiger sind aber die gesundheitsfördernde Wirkung und der Spaß, die mit Sport verbunden sind. Die Koordinaten in der Ausrichtung unserer Vereine verschieben sich also: weg vom Leistungs- und hin zum Breitensport.

Diese Herausforderung anzunehmen und zu meistern, ist eine der wichtigsten Aufgaben, die der organisierte Sport künftig zu leisten hat.

Neustart mit 72 Jahren

Übungsleiterin kann man auch noch im Alter werden – das zeigt die Geschichte von Heide Franz / Ein Porträt

Heide Franz sprüht vor Energie. Wenn sie erzählt, liegt Kraft in ihrer Stimme, Überzeugungskraft. Wer mit ihr über ihr Engagement als Übungsleiterin spricht, muss nicht viele Fragen stellen. Heide Franz weiß schließlich genau, warum sie tut, was sie tut. Und sie will, dass ihre Geschichte anderen Mut macht.

Franz ist Mitte 70, bis 68 hat sie voll gearbeitet. „Danach war ich erst mal froh über die neugewonnene Freiheit“, erzählt sie heute. Doch bald stellten sich Sinnfragen: Wozu lebt man? Reicht es, sich selbst zu verwirklichen oder gibt es einem nicht viel mehr, etwas für andere zu tun? Heute ist die Antwort für Heide Franz klar: „Als Übungsleiterin gebe ich viel – man braucht schließlich viel Energie und muss jede Woche da sein. Aber ich bekomme auch sehr, sehr viel zurück.“

Es ist ganz am Ende des Gesprächs, als Heide Franz noch einen Satz sagt, der ihr wichtig ist: „Ein guter Übungsleiter kann man nur sein, wenn man selbst zur Übungsstunde geht.“ Legt man das zugrunde, hatte Heide Franz die besten Voraussetzungen: Seit Jahren besucht sie Gymnastik- und Pilates-Stunden. Wer sie sieht, schätzt sie jünger: schlank ist sie, fit und energiegeladener. Der Typ Frau, der anpackt, wenn er gebraucht wird.

Wohltuende Herausforderung

Als sie 72 war, gab es diesen Moment: „Die Übungsleiterin der Hockergymnastik bei uns im TV Eberstadt, selbst weit über 80, hat mich gefragt, ob ich ihre Gruppe übernehmen würde.“ Heide Franz schaute sich die Stunde an, überlegte nicht lang und meldete sich beim Hessischen Turnverband für die Übungsleiterausbildung an. „Manchmal kam ich mir vor wie im ersten Semester Medizin – wir haben ja alle Muskeln gelernt! Aber man ist auch mit jungen Leuten zusammengekommen, hat Erfahrungen ausgetauscht, das war toll.“

Gerade Frauen, sagt Heide Franz, hätten oft nicht den Mut, im Alter noch etwas Neues anzufangen, gar eine Ausbildung mit Prüfung zu machen. Dabei tue diese Herausforderung gut. „Und man kommt heraus aus der Einsamkeit. Beim Sport spielt die Gemeinschaft eine große Rolle.“

37 Personen, die älteste 91 Jahre alt, kommen regelmäßig zur Gymnastik-Stunde von Heide Franz, mindestens 20 sind immer da. „Gäbe es diese Gruppe nicht, hätten viele aufge-

hört, als sie nicht mehr von der Matte hochkamen. Das wäre aber genau falsch gewesen“, sagt Franz. Klar habe jeder in der Gruppe sein Wehwechen. „Doch manchmal hilft Bewegung mehr als Arztbesuche und Tabletten.“

Fördern und fordern

Die Gymnastik müsse natürlich altersgerecht sein, dürfe die Teilnehmer aber durchaus fordern. „Man kann auch im Alter noch Erfolgserlebnisse haben“, sagt Franz. Manch einer in der Gruppe habe selbst mit Festhalten nicht mehr auf einem Bein stehen oder beim Sitzen zu den Füßen greifen können. „So etwas ist aber wichtig. Und die Freude ist riesig, wenn es mit ein wenig Übung wieder klappt.“

Warmlaufen, Arme und Beine im Sitzen bewegen, die Augen rollen, aufstehen, am Stuhl festhalten, Katzenbuckel machen, Knie heben – in Franz' Stunde werden alle Muskeln beansprucht. Kraft soll wieder aufgebaut werden. „Ziel ist, dass die Leute im Alltag möglichst lange selbstständig sind“, erklärt die Übungsleiterin. Stolz ist sie, dass auch zehn Männer zur Truppe gehören. Die belächelten am Anfang zwar oft die Gymnastik mit Handgeräten – Bällen, Bänder, Tücher, Hanteln –, merkten dann aber schnell, dass es nichts bringe, „noch eine super Pumpe zu haben, sich aber nicht mehr die Schuhe binden zu können“, wie Franz sagt.

„Die Teilnehmer kommen, weil ich vorne den Kasper mache und weil sie hier Teil einer Gemeinschaft sind. Man tauscht sich aus, an Fasching gibt es auch mal ein Glas Sekt zur Gymnastik mit Luftballons, wir machen ein Sommerfest und an runden Geburtstagen bringe ich Blumen vorbei“, zählt Franz auf. Am Ende der Stunde wird gemeinsam gesungen. „Und wenn jemand fehlt“, sagt Franz, „ist doch schön, wenn jemand anruft und fragt, ob alles in Ordnung ist. Das tut dann nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut.“



O B E N

Die Übungsstunde soll nie langweilig werden. Deshalb setzt Heide Franz immer Handgeräte – hier ein Thera-Band – ein.

Foto: Gerd Franz

Sport im Alter:

Die Hessen werden älter und bleiben länger fit – einen wichtigen Beitrag dazu leisten Sport und Bewegung.

Isabell Boger

PHYSIOBUY

- ▶ Trainingsgeräte
- ▶ Praxisausstattungen
- ▶ Isokinetische Systeme
- ▶ Beratung Praxiseinrichtungen

An- und Verkauf
NEU & GEBRAUCHT

Fon: 02551.996399 Fax: 02551.996398 info@physiobuy.de

www.physiobuy.de

