

Lsb h-Podcast: „Sportgebabbel“ zum Thema Leistungssport im Alter

„Die Wenigsten waren früher Elitesportler*innen“

Wie kann man mit fast 70 Jahren noch erfolgreich im Leistungssport unterwegs sein? Warum wollen sich immer mehr Senior*innen sportlich messen? Wie hat sich das Niveau auf Wettkämpfen entwickelt? Und wie wichtig sind die älteren Altersklassensportler*innen für Vereine? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der zweiten Folge des „Sportgebabbels“, dem Podcast des Landessportbundes Hessen (lsb h). Der Gast: Jörg Stehle, ein emeritierter Anatomieprofessor der Universität Frankfurt, der seinen nächsten Ironman auf Hawaii vor Augen hat und nebenbei zahlreiche Senior*innen auf Wettkämpfe vorbereitet. Als 55-Jähriger absolvierte der ehemalige Leichtathlet erstmals einen Triathlon über die Langdistanz – und kann sich noch gut daran erinnern, wie Familie und Freunde auf seine Pläne reagierten: „Einige schüttelten mit dem Kopf, andere sahen mich auf einem Ego-Trip. Es gab aber auch Bewunderung dafür, was ich im höheren Alter noch leisten kann.“

Im Interview spricht Stehle über seine Motivation und erläutert, weshalb es immer mehr Senior*innen mit sportlichen Ambitionen gibt. „Der demografische Wandel ist ein zentraler Punkt“, sagt Stehle. Ein weiterer Grund sei, dass alte und junge Menschen in unserer Gesellschaft immer enger zusammenrückten. „Ich kenne aus meinem Umfeld viele Mütter und Väter, die zusammen mit ihren Kindern trainieren und Wettkämpfe bestreiten.“ Die älteren Sportler*innen hätten dabei eine wichtige Vorbildfunktion, betont Stehle. „Das ist mir ein wichtiges Anliegen.“ Dass Leistungssteigerung auch im höheren Alter – besonders im Ausdauerbereich – möglich sei, unterstreicht der emeritierte Anatomieprofessor. „Ich habe meine Zehn-Kilometer-Zeit Jahr für Jahr verbessert und bin mit fast 70 Jahren bei unter 40 Minuten angekommen.“ Stehle beobachtet freilich die Entwicklungen im Altersklassensport sehr genau. Er spricht von einer beeindruckenden Entwicklung „hin zu immer besseren Leistungen“. Dies liege an verbesserten Trainingsmethoden, aber auch am veränderten Körperbewusstsein der Senior*innen. Er betreut vor allem Sportler*innen, die den Leistungssport erst spät für sich entdeckt haben. „Die Wenigsten waren früher mal Elitesportler*innen“, sagt Stehle.

Die zweite Podcast-Folge findet sich auf allen gängigen Podcast-Plattformen (Spotify etc.) und online auf landessportbund-hessen.de/podcast.

Landessportbund Hessen e.V.

Kommunikation und Marketing
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt

Fon 069 6789-262
Fax 069 6789-300

oeffentlichkeit@lsbh.de



www.landessportbund-hessen.de



www.facebook.com/lsbh



www.twitter.com/lsb_hessen



www.instagram.com/lsb_hessen

Unsere Premiumpartner

