

So halten sich Senioren fit

Senioren sport Der Anteil der über 60-Jährigen in der Bevölkerung steigt – viele begegnen den Problemen des Alters zunehmend mit einem ganz einfachen Mittel: Bewegung

VON PASCAL WARTENA

Igling Die eigenen Kinder sind längst aus dem Haus, man selbst und der Partner ist schon in Pension und man hat plötzlich einfach sehr viel Zeit. So geht es im Landkreis Landsberg immer mehr Menschen, denn wie aus den Daten des Bayerischen Landesamtes für Statistik und Datenverarbeitung hervorgeht, nimmt der Anteil der über 62-Jährigen in Oberbayern bis 2029 um 36 Prozent zu.

Der Bayerische Landessportver-

band erkennt also richtig, dass in Zukunft an den Senioren kein Weg vorbei führt, wenn die Sportvereine weiterhin ihrem Anspruch gerecht werden wollen, Lebensmittelpunkt für alle Teile der Gesellschaft zu sein.

Das Angebot für Seniorensport wird aktuell in vielen Vereinen weiter ausgebaut. So auch im Sportverein Igling. Gründe, sich einer Sportgruppe für Ältere, wie der von Monika Jetzt und Elisabeth Rid, anzuschließen, gibt es genügend: Nur die Körperfunktionen, die regelmäßig

trainiert werden, werden natürlicherweise aufrechterhalten. „Viele Senioren haben schon immer Sport gemacht und wollen einfach leistungsfähig bleiben, andere kommen auf Empfehlung ihres Arztes“, sagt Elisabeth Rid.

Auch, wenn es nur für einfache Aufgaben im Alltag ist – wer sich regelmäßig bewegt, wird auch weiterhin alles wie gewohnt erledigen können.

Folglich ist das Training, wie es beispielsweise in Igling angeboten wird, speziell auf den Erhalt der ele-

mentaren Körperfunktionen zugeschnitten. Die Aufwärmphase steht unter dem Motto „Denken und Bewegen“ und soll gleichzeitig die Sinnesorgane und die Merkfähigkeit trainieren.

So wird von den Teilnehmern gefordert, sich den Verlauf eines Spiels zu merken, gleichzeitig aber mit Geschicklichkeit und Kraft einen Reifen anzudrehen. In weiteren Spielen werden der Tastsinn, die Orientierung, die Reaktionsfähigkeit, das Gehör und das Gleichgewicht trainiert – und das alles gleichzeitig. Alle Bewegungsarten sollen in der Realität ausreichend sein, um zum Beispiel einen Sturz zu verhindern. Der Hauptteil des Trainings ist jede Woche ein wenig anders, im Fokus stehen das Herz-Kreislauf-System, sämtliche Muskelgruppen und die Gelenke der Senioren.

Dieses Training wird vom Übungsleiter immer speziell auf die Fähigkeiten der Gruppe zugeschnitten. „So darf man Senioren auf keinen Fall überfordern. Die Senioren sind durchaus ehrgeizig und vergessen im Eifer des Gefechts gern mal ihre körperlichen Grenzen, vor allem wenn es darum geht, die eigene Gruppe zu unterstützen“, erklärt Rid.

Am Ende des Trainings stehen Entspannungsübungen, wie zum Beispiel Massage, auf dem Programm. Neben dem Erhalt der Gesundheit kommen die Teilnehmer aber vor allem auch, um die anderen zu sehen. Wer zum Beispiel Ehepartner oder Freunde verloren hat, findet in der Gruppe die Möglichkeit, neue Freundschaften zu knüpfen.



Elisabeth Rid (links) und Monika Jetzt leiten das Seniorensporttraining beim SV Igling. Dabei geht es vor allem darum, dafür zu sorgen, die alltäglichen Anforderungen weiter zu meistern.

Neben dem wöchentlichen Training machen die Mitglieder Ausflüge oder feiern Feste. Die soziale Komponente dürfe man beim Seniorensport keinesfalls unterschätzen, erklärt die Übungsleiterin, die für ihre Kollegen immer wieder Lehrgänge, speziell für Seniorensport, organisiert.

Das größte Problem sei für viele das erste Training. Rid kennt das, und manche Teilnehmer musste erstmal „mitgeschleppt“ werden. Doch – auch das zählt zu ihren Erfahrungen: Wer einmal dabei war, ist meist auch geblieben. Schließlich wird bei diesem Training niemand überfordert, es geht einfach darum, Spaß an der Bewegung zu haben und zusätzlich im Alltag davon zu profitieren.



Mit viel Spaß beweglich bleiben – darum geht es beim Seniorensport. In den Vereinen steigt das Angebot, da auch die Nachfrage vorhanden ist.

Fotos (2): Thorsten Jordan