

AN RHEIN UND SIEG

Gymnastik mit guter Gesellschaft

Senioren der Bürgergemeinschaft Deichhaus treffen sich mehrmals im Monat in der Kirche, um sich fit zu halten



Norbert Ginkel (r.) leitet den Sportkurs für Senioren in der St. Elisabeth Kirche. Foto: Tim Werner

„Als Nächstes strecken wir die Arme aus und malen damit eine Acht in die Luft“, sagt Norbert Ginkel. Im Wechsel mit Inge Ring leitet er die Sportstunden, die jeden zweiten Dienstag im Monat von 10 bis 11 Uhr stattfinden. Die Übungen seien speziell auf ältere Menschen abgestimmt und sein Programm könne größtenteils im Sitzen durchgeführt werden. So erinnert Ginkel die knapp 20 Teilnehmenden daran, aufrecht und stabil auf ihren Stühlen zu sitzen, während sie gemeinsam die Einheit zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur durchführen.

Im Herbst gibt es das Sportangebot für die Mitglieder der Bürgergemeinschaft Deichhaus seit drei Jahren. Die Teilnehmenden sind zwischen 70 und 90 Jahre alt. Zu den ältesten gehören Horst Limbach und Martha Schütz, die beide von Beginn an dabei sind. „Natürlich merke ich seitdem eine Verbesserung“, sagt Limbach. Schon früher sei er sportlich aktiv gewesen und fahre regelmäßig Fahrrad. Im Kurs würden jedoch gezielt Muskelgruppen trainiert, die im Alltag zwar besonders wichtig seien, aber häufig zu kurz kämen. „Das hält einen schon fit“, sagt er.

Auch Martina Meyer schätzt das abwechslungsreiche Training. „Hier wird wirklich der ganze Körper trainiert“, sagt sie. Oftmals mit Übungen, die sie vorher noch nicht kannte. Gleichzeitig seien viele davon so einfach aufgebaut, dass sie sich problemlos auch im eigenen Wohnzimmer wiederholen ließen.

Neben den gesundheitlichen Aspekten steht vor allem die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Immer wieder wird gelacht – etwa, weil eine Übung an den Schuhplattler erinnert oder die Teilnehmenden scherzhaft darauf hingewiesen werden, nicht vom Stuhl zu kippen. Doch nicht nur Kraft und Beweglichkeit werden trainiert. Einige Einheiten fördern auch die Konzentration. „Hier wird auch die Koordination trainiert“, erklärt Ginkel, während die Teilnehmenden ihre Beine in einer vorgegebenen Reihenfolge erst zur Seite und anschließend nach vorne strecken sollen. Dabei gilt für alle Übungen derselbe Grundsatz: Jeder macht nur das, was er sich zutraut.

Laut Ginkel dient der Kurs natürlich in erster Linie der körperlichen Fitness – aber es gibt auch einen weiteren wichtigen Aspekt. „Das ist auch ein sozialer Treffpunkt“, sagt er. Viele Teilnehmenden kämen bereits eine halbe Stunde vor Beginn, um sich auszutauschen und gemeinsam Zeit zu verbringen.

Die Bewegung sei für viele nur ein Teil des Angebots. Ebenso wichtig seien die Gespräche und das Miteinander. Diesen Eindruck bestätigt auch Martha Schütz. „Die Geselligkeit motiviert mich“, sagt sie. Seit Beginn des Kurses vor knapp drei Jahren habe sie nur ein einziges Mal gefehlt.

Viele der Teilnehmenden kennen sich inzwischen auch von anderen Veranstaltungen in der Kirche – etwa von Bingo-Nachmittagen oder dem „Jedermannscafé“, einem weiteren Angebot für sozialen Austausch bei Kaffee und Kuchen. Wie die Seniorenfitness wurden auch diese Angebote geschaffen, um die Kirche über die Gottesdienste hinaus als Begegnungsort im Stadtteil zu erhalten. Hintergrund ist, dass – wie vielerorts – auch auf dem Deichhaus die Zahl der Taufen zurückgeht und weniger Menschen Mitglied der Kirche sind.

„Hier herrscht eine sehr schöne Atmosphäre“, sagt Meyer weiter. Sie fühle sich in der Gruppe gut aufgehoben, weil Gemeinschaft und Zusammenhalt eine große Rolle spielen. Hinzu komme ein praktischer Vorteil: Selbst an heißen Sommertagen bleibe es in der Kirche vergleichsweise kühl. „Bisher haben wir den Sport deshalb noch nicht ausgesetzt“, sagt Limbach. Lediglich während besonders heißer Tage nehme die Zahl der Teilnehmenden etwas ab.

Auch Ginkel hofft, das Sportangebot noch lange fortführen zu können. „Wir versuchen, das Programm auch während der Ferien durchzuziehen“, sagt er. Sein Wunsch sei es, dass die Seniorenfitness der Bürgergemeinschaft auch in Zukunft bestehen bleibt.

Den Übungsleiterschein machte Ginkel bereits vor mehr als 20 Jahren, als sein damaliger Sportverein eine Nachfolge für die Kursleitung suchte. Inzwischen betreut er mehrere Sportangebote der Bürgergemeinschaft, darunter eine Nordic-Walking-Gruppe und die Herrensportgruppe. Auch für Frauen gibt es verschiedene Bewegungsangebote.

Die Teilnehmenden zeigen sich insgesamt dankbar, dass die Bürgergemeinschaft Deichhaus dieses Angebot geschaffen hat. „Überwinden, zum Sport zu gehen, müssen wir uns nicht“, sagt Schütz. Laut Meyer und den anderen Mitgliedern ist der Kurs weit mehr als eine

Trainingseinheit. Er biete regelmäßige Bewegung, Gemeinschaft und trage dazu bei, dass die Kirche als Treffpunkt im Stadtteil lebendig bleibt.

Tim Werner / Generalanzeiger