



■ ■ ■ Dehnen, strecken, kräftigen: In der Gruppe und zu passender Musik macht Gymnastik einfach Spaß – und hält jung.

Foto: TV Oos

TV Oos fördert Gesundheit und Geselligkeit

Ältere Menschen sind eingeladen, bei den vielfältigen Angeboten für Senioren mitzumachen

■ Von Veruschka Rechel

■ Mit dem Alter nehmen auch die Zipperlein zu. Wer hingegen seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Deshalb ist Gymnastik für Senioren genau das Richtige, um sich schonend in Form zu halten und das seelische Gleichgewicht zu pflegen, zum Beispiel im Turnverein (TV) Oos.

„Wir haben lizenzierte Übungsleiter, die auf Senioren spezialisiert sind“, betont Ulrike Henn. „Seit ich im April 2018 als Vorsitzende hier angetreten bin, um den Verein vor der Auflösung zu bewahren, haben wir zwar Zuwachs, aber leider nicht unter den Älteren.“ So seien beispielsweise in der Seniorengruppe der 60- bis 75-Jährigen nur noch acht Männer, und das sei zu wenig.

Denn je mehr Teilnehmer es gäbe, umso mehr könnte auch das Angebot erweitert werden. Schließlich sei der neue Vorstand sehr engagiert. So möchte er für den TV Oos spätestens Ende dieses Jahres das Gütesiegel „Seniorenfreundlicher Turn- und Sportverein“ beim Badischen Turnerbund beantragen, das die besondere Qualität der Vereinsarbeit für ältere Mitglieder bestätigt. Kriterien dafür sind die sportlichen und außersportlichen Angebote sowie die qualifizierte Ausbildung der Übungsleiter.

Diana Claveau und Susanne Siffing zum Beispiel teilen sich die

Leitung der Frauen-Gruppe ab 50 Jahren mit 35 Teilnehmerinnen.

Zum Programm gehörten Gymnastik und Bewegung zu Musik, mal mit, mal ohne Handgerät wie Hanteln, Thera-Band, Gymnastik- und Redondo-Ball, Stab und Seil. „In unsere Übungen fließen regelmäßig ebenso Elemente aus dem Bereich Rückenschule und Beckenbodengymnastik ein“, erklärt Susanne Siffing. Letztere sei besonders wichtig, um den Blasenmuskel zu stärken und der oft altersbedingten Inkontinenz vorzubeugen.

Margarete Zimmer leitet die Gruppe mit 20 Frauen im Alter zwischen 70 und 85 Jahren, die ihre Mobilität und Fitness erhalten beziehungsweise verbessern möchten. Für sie gebe es altersgerechte Gymnastik, die neben der

Beweglichkeit die Muskulatur kräftigt, die Konzentration stärkt, die Koordinationsfähigkeit fördert und der Sturzprophylaxe dient, was mit zunehmendem Alter immer wichtiger würde.

Das Turnen in der Gruppe habe noch viele andere Vorteile: Der professionelle Übungsleiter unterstütze Anfänger dabei, die Übungen richtig auszuführen. Zudem erleichtere es der feste Termin, regelmäßig zu trainieren. „Bei uns ist es außerdem lustiger, als wenn man allein in einer Muckibude steht“, sagt die stellvertretende Vorsitzende Sigrid Hasenkamp lachend. Denn in den Gruppen komme auch die Geselligkeit nicht zu kurz.

So würden etwa runde Geburtstage nach der Trainingsstunde mit einem kleinen Umtrunk ge-

feiert. Ein närrisches Turnen vor Fastnacht ist ebenso fester Bestandteil.

Jährlich fänden ein Tagesausflug sowie eine Weihnachtsfeier statt. Persönlicher Kontakt und Spaß würden großgeschrieben. Es sei zudem nicht zu verachten, dass Gymnastik wie ein kleiner Jungbrunnen wirke. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen und hält die Gelenke geschmeidig. Die abwechslungsreichen Übungsstunden trügen dazu bei, dass durch Bewegung die Mobilität bis ins hohe Alter erhalten würde.

„Die Freude darüber, sich zu bewegen und sich gemeinsam mit anderen Teilnehmern fit zu halten, steht bei uns im Vordergrund“, bekräftigt Ulrike Henn. „Deshalb würden wir gerne neue, interessierte Frauen zum Schnuppertraining und anschließender Aufnahme in eine unserer Gruppen begrüßen.“ Niemand müsse befürchten, dass der TV Oos Mitglieder werben möchte, um ehrenamtliche Helfer für Feste zu haben – im Gegenteil. „Wir finden es nur einfach schade, dass wir für mehr Senioren die Kapazität haben, sie aber nicht genutzt wird“, bedauert Ulrike Henn. Auch Schwellenangst müsse beim TV Oos niemand haben. „Wir sind alle per Du, und jeder ist herzlich willkommen. Unsere Senioren sind sehr offen, und wir haben eine gute Willkommenskultur.“

TV Oos stellt sich vor

■ Der TV Oos wurde 1898 gegründet, hat heute etwa 700 aktive und passive Mitglieder und setzt sich aus mehr als 30 Gruppen in Bereichen wie Kampf- und Freizeitsport, Fitness, Jugend und Senioren zusammen. Der Vorstand ist darum bemüht, seine Senioren so lange wie möglich fit und somit im Verein zu halten sowie möglichst noch neue zu gewinnen. Deshalb wird der TV Oos am

29. Juni bei der Langen Straße des Ehrenamts in der Fußgängerzone mit einem Stand und reichlich Infomaterial vertreten sein. Ebenso am 22. September beim Cité-Fest der EurAka Baden-Baden und in der Europäischen Woche des Sports vom 23. bis 30. September. Für Schnupperstunden erfährt man die jeweiligen Trainingszeiten im Internet.

(vr) www.tv-baden-oos.de