

Nicht nur Kopf, Taille, Po

Drei Gruppen treffen sich regelmäßig in der Schuhwallhalle zum wöchentlichen Training

Die Teilnehmenden aller Gymnastikgruppen entscheiden nach eigener Fitness und Tagesverfassung, was für sie von den angebotenen gymnastischen Übungen machbar ist. Der eine oder andere Seufzer bei der Begrüßung: „Oh, ausgerechnet heute; mein Knie, Handgelenk oder Nacken tut mir weh!“, sind nach einer moderaten Aufwärmrunde und absolviertem Training, gemildert oder vergessen, manchmal sogar „wegtrainiert“.

Eine Seniorin fasst es so zusammen: „Ich bin 87 Jahre, seit 70 Jahren bin ich immer in einem Sportverein, davon 25 Jahre als gymnastische Assistentin beim Ballett.

Hin und wieder kostet es mich Überwindung, zur Gruppe zu gehen; die

Motivation muss vom Kopf kommen. Meistens habe ich den erhofften Spaß und die Freude an der Bewegung und den Begegnungen; das ist ein gutes Gefühl, es wieder geschafft zu haben, auch wenn ich mich mal nicht so wohl fühle, und mir nicht alles so gut gelungen ist.“

Dieser spontane Satz wurde so, oder ähnlich, von mehreren Damen und Herren aus allen drei Gruppen unisono geäußert. Ebenso Lob und Dank für ihre Übungsleiter/innen!

Was sich hier so leicht liest, an mancher Stelle ein wenig amüsant, ist für den/die Übungsleiter/in arbeits- und zeitintensives Ehrenamt. Es bedeutet häusliche Vorbereitung, z.B. passende Musikbegleitung für die Trai-

ningseinheitszusammenstellen, Schulkurse absolvieren, auch außerhalb von Northeim. Aufmerksamkeit beim Training; es sind Senioren/innen, altersentsprechend mit z. T. körperlichen Beschwerden. Da muss schon mal ein Arbeitsgerät getauscht werden, Theraband gegen Gymnastikstab, Sitzhocker gegen Pezziball, oder auch umgekehrt. Nicht zu vergessen ein aufmerksamer Blick auf mentale Situationen. Bei kurzen Übungspausen mantraartig ans Trinken erinnern.

Bei allen Gruppen sind Interessierte willkommen.

Gruppe 1: Montag von 15.00 bis 16.00 Uhr trifft sich eine reine Damenriege, und das soll auch so bleiben, mit 10–17 Teilnehmerinnen der Geburtsjahrgänge 1932 bis 1960.

In Vertretung für die aus gesundheitlichen Gründen verhinderte Übungsleiterin, Frau E. Scholz, leitet Klaus Ludwig die Sportstunde.

Nach einer kurzen Begrüßung wird, wie immer, mit Aufstellung im Kreis und der anknüpfenden Aufwärmrunde begonnen. Geräuscharm und diszipliniert, heute mit nur 10 Damen, werden angesagte Übungen erklärt, bei Bedarf vom Trainer gezeigt. Die Ansagen sind präzise und akustisch in der Halle gut verständlich. Natürlich, mit passend rhythmischer musikalischer Begleitmusik geht alles besser, und schon fallen die Übungen leichter und sehen „runder“ aus. Zu hören waren mehr oder weniger leise vor sich hingemurmelte Bemerkungen wie: „Och ne, oh, puh, nö!“ Ein Trainer hört alles, so kam freundlich aber bestimmt die Ansage: „Tief durchatmen, nach Möglichkeit ohne persönliche kurze Pause weitermachen.“ Und, es geht weiter, die Gruppe trägt sich selbst, Gruppendynamik greift und hilft.

Gruppe 2: Montag von 16.00 bis 17.00 Uhr, trifft sich eine zweite, gemischte Fitnessgruppe.

Vertretungsweise übernimmt heute ebenfalls Klaus Ludwig das Training und auf geht's in die Aufwärmrunde für 14 bis 20 Damen und Herren im Alter von 60 bis 90 Jahren.

Eine muntere gemischte Seniorengruppe, die nicht unbedingt leise ist, sich auch schon mal scherzhaft etwas zuruft; man kennt sich halt, und



Gruppe 1 – die Montags-Damenriege mit Trainer Klaus Ludwig.



Gruppe 2 – die gemischte Fitnessgruppe.



Gruppe 2 bei Übungen mit den Bällen.



Gruppe 2 macht Gleichgewichtsübungen mit den Tellern.

hält dagegen. Vielleicht sind hier die guten Vorsätze für das neue Jahr noch frisch und präsent; jedenfalls lassen die Übungen, die gezeigte Motivation und hörbar gute Laune der Teilnehmenden darauf schließen.

Oder war es die Vorfreude, denn an diesem Tag beschenkte die Gruppe zwei Seniorensportlerinnen mit natürlich doppelten Geburtstagsständchen. Die Damen dankten und spendierten nachträglich zu ihren Geburtstagen mehrere selbstgebackene Kuchen, dazu Saft, Sekt und Selter. Nicht nur, weil das Training evtl. kräftezehrend war; gern ließ man sich weitere Stücke schmecken.

Gruppe 3: Donnerstag von 16.00 bis 17.00 Uhr, treffen sich ausschließlich Seniorinnen zwischen 65 und 83. Übungsleiterin ist seit 35 Jahren „Maggie“ Berner. Viele der Seniorinnen sind lange da-



Gruppe 3 – Maggie und die „Mädchen“.

bei, aber es gibt auch „Frischlinge“. Nach der Sommerpause 2019 meldeten sich 5 „Neue“ zum Ausprobieren/Schnuppertraining. Mit Musikbegleitung und nach der Aufwärmrunde wird trainiert. 20 Frauen, da war nach dem Schlusspfeiff die unüberhörbare Geräuschkulisse imposant.

Am heutigen Tag hat eine Seniorin Geburtstag. Jede gratuliert der Jubilarin; im Anschluss wird ihr ein Geburtstagsständchen, ein Kanon, geschenkt. Nach ihrem Dankeschön reicht sie ein mit köstlichen, schokoladigen Süßigkeiten gefülltes Körbchen in die Runde, und jede bedient sich nach Gusto.

Apropos, nach der Sommerpause: Jedes Jahr führt ein Ausflug per PKW, Bahn oder Bus in die nähere

Umgebung. Letztes Jahr ging es per Bahn nach Volpriehausen, und dort mit einer Führung durch den etwas anderen Hotelgarten.

Maggie Berner liest zum Abschluss eine Kurzgeschichte. Wir erfahren von jemanden, der zu Hause geblieben ist, mehr zum Thema Urlaub. Dass er im Radio stündlich über Staumeldungen in ungeahnter Länge informiert wird, das Wetter in den schönsten Ferienregionen nicht das hält, was in den Urlaubsprospekten versprochen wird, Urlaubspleiten von Fluggesellschaften und Hotelketten. Feriendomizile, die bezahlt wurden, leider nicht existieren, Preise, die noch nie so hoch waren.

Was sagt uns das?

Text und Fotos: H.G.



Bevor es vereinseigene Therabänder gab, wurde ein Gymnastikband aus Strumpfhosen geflochten. Hier trifft Erfindung auf improvisiert und selbstgemacht. Clever, preiswert, Funktion garantiert.

