

# Mit Spaß beweglich bleiben im Alter

Mittwochs: Seniorengymnastik von „Hiergeblieben“ in Kranichstein

(DV) Wann ist man alt? Wenn man sich beim Schuhezubinden fragt: Was kann ich sonst noch erledigen, wenn ich schon mal hier unten bin... Ein Witz, den Eckart von Hirschhausen gern erzählt. „Und über den ich selber immer wieder lachen muss, wenn ich merke, wie ich ungelenkiger werde“, bekennt er. Um möglichst wenig ungelenkig im Alter zu werden, trifft sich eine Schar von Seniorinnen und einiger Senioren mittwochs zur Seniorengymnastik im Luise-Büchner-Haus, Grundstraße 10 in Kranichstein. Die Seniorengymnastik ist ein Angebot des Kranichsteiner Vereins „Hiergeblieben“ in Kooperation mit dem Roten Kreuz (DRK).

Kurz vor zehn kommt die erste Gruppe, um elf dann die zweite. Man kennt sich und freut sich auf die Runde. Bevor es los geht, gibt es noch den ein oder anderen Plausch am Rande. Karla erklärt an diesem Mittwoch Wolfgang, einem der wenigen Männer, wie ihre Smartwatch funktioniert, wie diese Uhr am Handgelenk einen Notruf absetzt, falls sie mal hinfällt. Einmal war das schon der Fall. „Es ist nicht nur die Gymnastik, man lernt auch nette Leute kennen“, sagt Elfi. Und man spricht miteinander und berät sich untereinander. Andere kennenzulernen und umeinander zu wissen, dieses Netzwerk ist eben auch ganz wichtig, um „hierzubleiben“ in Kranichstein.

Dann erschallt Musik, und es geht los. Im Stehen, leichte Schrittbewegungen und Armbewegungen. Im Rhythmus der Musik. Das hat was tänzerisch leichtes. „Jede Stunde beginne ich mit einer Aufwärmphase. Das lockert die Muskeln und beugt Muskel- und Sehnenverletzungen vor“, erläutert Kursleiterin Berti Stahlecker. Mit jeweils passender Musik leitet sie



Gymnastikspaß – mit Berti Stahlecker (Mitte) – haben ihre Senior\*innen.

Foto: DV.

verschiedene Bewegungsfolgen und Wiederholungen an. Nicht bei allen gelingt es so grazil, wie sie es vormacht. Aber darauf kommt es nicht an. Es soll Spaß machen. Und das macht es auch. Das liegt auch an der freundlich ermutigenden Art von Berti Stahlecker. „Ihr seht noch gar nicht aus, als müsstet ihr euch setzen“, spaßt die Kursleiterin. Trotzdem dürfen nach dem Aufwärmen jetzt alle Platz nehmen. Auf Stühlen im großen Kreis im Saal des Kranichsteiner Bürgerhauses. Der Vorteil dabei ist, dass der Körper durch das Sitzen entlastet wird und daher mehr Energie für die Übungen zur Verfügung steht. Das Training fördert den Aufbau beziehungsweise die Dehnung der Muskeln. Die Gelenke werden beweglicher, Bewegungsabläufe harmonischer und die Muskelkraft gestärkt. Das ist das Trainingskonzept, das Berti Stahlecker dazu im Hinterkopf hat. Mit der passenden

Musik zu den Übungen geht es jetzt einfach im Sitzen weiter. Eben angenehm. Und das ist gut so. Denn mit der unterschiedlichen Bewegungskoordination des rechten und linken Beins und dann des linken und rechten Arms wird es ganz schön knifflig. Das mutet jetzt noch mehr tänzerisch an. „Das macht Spaß und trainiert gleichzeitig Gedächtnis und Koordination“, weiß die Anleiterin. „Einfache, aber effektive Übungen verbessern nicht nur Körperhaltung, Kondition und Gleichgewicht, sondern tragen auch dazu bei, die Sturz- und Verletzungsgefahr im Alter zu mindern. Ich achte darauf, dass die Übungen für die Teilnehmer nicht zu anstrengend sind, sondern vielmehr ihrem gesamten Organismus gut tun. Jeder Teilnehmer entscheidet selber, wie viel er mitmachen möchte. Ich möchte sie fordern, aber auf keinen Fall überfordern.“ Vor allem geht es Berti Stahlecker darum, dass

die Teilnehmer:innen Spaß und Freude an Bewegung in geselliger Runde haben und gerne am Kurs teilnehmen. Das gelingt an diesem Mittwoch voll und ganz und wohl nicht nur an diesem Mittwoch. Die 45 Minuten Gymnastik sind wie im Flug vergangen. Die Teilnehmerinnen im Alter zwischen Ende 60 und über 80 – die älteste ist 93 und mit Begeisterung dabei – kommen gerne, regelmäßig und vollzählig. Die beiden Kurse sind ausgebucht. Das ist das „Manko“. Einzige Chance in Zukunft teilnehmen zu können ist die Warteliste.

Die Seniorengymnastik und Sturzprävention in Kooperation mit dem DRK gehört seit Anfang an zum Angebot von „Hiergeblieben“. Das sind jetzt bald 10 Jahre. Im Sommer feiert „Hiergeblieben“ sein 10-jähriges Jubiläum. Berti Stahlecker leitet den Gymnastikkurs seit vier Jahren. Sie tut das in einer Art, so dass man nur „hierbleiben“ kann.