

Stand-up-Paddling noch mit 80 Jahren

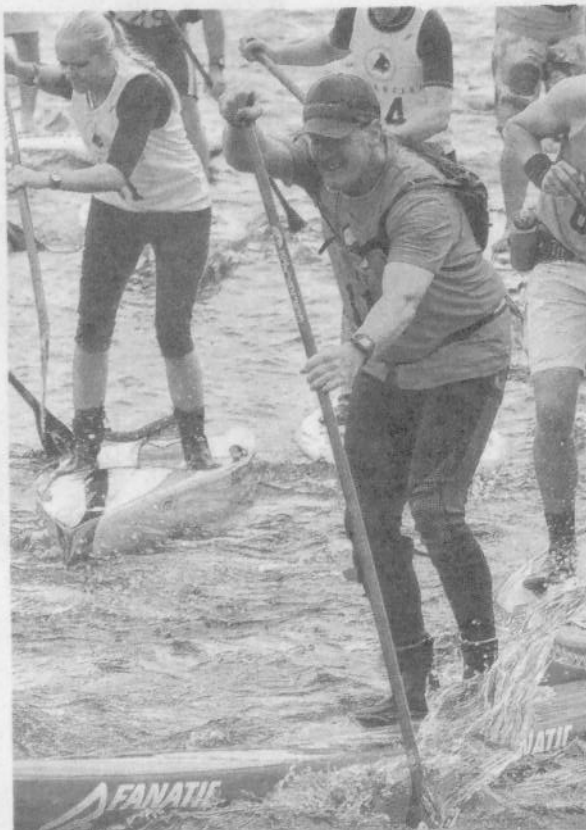
Projekt „Aktive Senioren“ In der Gruppe probieren sechs Teilnehmer verschiedene Aktivitäten aus. Es geht auch aufs Wasser und in die Berge. Regelmäßig wird die Ausdauer trainiert

MICHAEL MUNKLER

Sechs Senioren im Alter zwischen 62 und 79 Jahren, sechs individuelle Fitness-Ziele, sechs Projekte, um diese zu erreichen: Bei der Aktion „Aktive Senioren“ ist die Phase, in der die Teilnehmer selbst das Programm für die Projekte planen und veranstalten. So beispielsweise Manfred Fetzer für eine Bergwanderung organisieren, der 62-jährige Eberhard Wolf für die Gruppe einen Ausflug in die Erzgrube am Grünten bei Gengenbach (Kreis Ostallgäu). Denn Manfred ist ausgebildeter Erzgrubenführer. Regelmäßig wird es auch am 22. September stattfinden. Da wollen die aktiven Senioren als Stand-up-Paddling auf dem Bodensee ausprobieren. Coach Marlene Weber, Diplom-Sportlehrer und des sportmedizinischen Diagnostikzentrums im Westallgäuer Gesundheitszentrum, ist überzeugt, dass das Spaß bringt und dass man auch noch mit fast 80 Jahren aktiv sein kann.

In der Körperschule

In der Körperschule Allgäu in Kempten besuchen die Senioren im Rahmen des Projekts einmal im Monat Tai Chi. In anderem machen sie dort Qi Gong unter dem Motto „Weil Bewegung wichtig ist“. „Die Übungen harmonisieren und harmonisieren Körper und führen zu Wohlbefinden und Entspannung“, sagt Helmut Bräuer, der die Schule vor 25 Jahren gegründet hat. Bräuer ist unter anderem Shiatsu-Lehrer und unterrichtet Tai Chi und Qi Gong. Teilnehmerin der Gruppe sagt: „Tut einfach gut, das merkt man gleich.“ „Durch deine gesteigerte feine Körper- und Sinneswahrnehmung bringst du Deinen Körper und Geist in Einklang und erlebst stille Gelassenheit, vitale Energie und Schwung im Alltag“, erklärt Bräuer den Senioren. Regelmäßig einmal im Monat trainiert die Gruppe in der Physiotherapeutischen Gemeinschaftspraxis „Körper & Pfund“ in Kempten. „Es geht um ein gezieltes Kräftigungsprogramm“, sagt Markus Weber. „Hier habe jeder einen individuellen Trainingsplan, der auf sein persönliches Ziel zugeschnitten ist. In einer speziellen App können die Teilnehmer auf dem Smartphone anschauen, wie die Übungen funktionieren. Dritter



Stand-up-Paddling ist auch in diesem Sommer angesagt. Wer es erlernen will, benötigt vor allem Gleichgewichtsgefühl. Archivfoto: Thorsten Jordan



In der Körperschule Allgäu: Die Übungen sollen den Körper harmonisieren und für Wohlbefinden und Entspannung sorgen (rechts Helmut Bräuer). Foto: Christoph Külle

wichtiger Baustein des Programms ist regelmäßiges Ausdauertraining. Joggen, Walken, Schwimmen oder Rad fahren. „Es geht um die Stärkung von Herz und Kreislauf“, sagt Weber. Marlene Hanne aus Ostallgäu (Landkreis Ostallgäu) beispielsweise auch im Alltag auf dem Fahrrad umgestiegen. „Auch kurze und schnelle Anstiege bringen mich jetzt nicht mehr aus der Ruhe“, berichtet sie. Die 65-Jährige reist jetzt meist zum Schwimmen ins Bodensee. „Zehn Kilogramm will abnehmen, um möglichst viel zusammen mit Kindern und Enkelkindern unternehmen zu können.“

Sport für gute Laune

Studien haben gezeigt, dass aktive Senioren, die sich ausreichend bewegen, wesentlich weniger gefährdet sind, irgendwann ein Pflegeheim zu werden. „Außerdem ist Sport eines der besten Mittel gegen schlechte Laune und depressive Verstimmungen“, ist Weber überzeugt. Sie sorgt für eine durch die Bewegung angekurbelte Produktion des „Glückshormons“ Serotonin und Endorphin.

Der Diplom-Sportlehrer erlebte auch ganz generell längere sportliche Belastungen mit relativ niedrigem Puls. Dadurch werde unter anderem der Fettstoffwechsel angekurbelt, was zur – bei den meisten – Gewichtsreduzierung führt. » Reise-Jou

Die Ziele

- Die Ziele der aktiven Senioren:
- **Pier Weidt (79)** will auch mit über 80 noch in seine geliebten Berge gehen.
 - **Marlene Hanne (65)** will ganz allgemein fitter werden und zehn Kilogramm abspecken.
 - **Irmgard Wismar (66)** möchte ihren Blutdruck senken, abnehmen und ihre Depressionen in den Griff bekommen.
 - **Eberhard Wolf (62)** hat sich vorgenommen, sein regelmäßiges Lauftraining wieder aufzunehmen und vielleicht sogar mal einen Halbmarathon zu absolvieren.
 - **Manfred Fetzer (70)** will wieder regelmäßiger Sport treiben
 - **Cornelia Maier (66)** will durch viel Bewegung ihr Immunsystem stärken und wieder besser schlafen