

Jetzt läuft er wieder mehr

Eberhard Wolf aus dem Oberallgäuer Burgberg hatte sich zu Beginn der Aktion vorgenommen, wieder öfters zu laufen. Der 63-Jährige ist seit April in Altersteilzeit und hat so wieder mehr Zeit für sportliche Aktivitäten. Zusammen mit seiner Frau habe er an einigen Läufen teilgenommen, erzählt der frühere Bankkaufmann. Die Gruppe lud er zu einer Erzgruben-Führung am Grünen ein. Denn dort ist er Führer. Er sagt: „Wir bleiben auf jeden Fall in Kontakt.“



Eberhard Wolf

Mit dem Rad zur Tochter nach Kiel

Beweglichkeit, Kraft und Kondition seien bei ihr deutlich besser geworden, sagt Marlene Hanne aus dem Ostallgäuer Obergünzburg. Die 66 Jahre alte ehemalige Bäuerin hatte bei Projektbeginn schon eine ordentliche Grundfitness, wollte aber noch besser werden und zehn Kilogramm abnehmen. Ein Höhepunkt des vergangenen Sommers war für sie die Fahrt nach Kiel mit dem E-Bike. Die Zeit saß ihr manchmal im Nacken: „Meine Tochter erwartete ein Kind“, erzählt sie.



Marlene Hanne

Noch einmal eine Ausbildung gestartet

Die pensionierte Studienrätin Cornelia Maier aus Ottoleuren im Unterallgäu war vergangenen Sommer viel in den Bergen unterwegs – unter anderem bei geführten Touren mit dem Memminger Alpenverein. Sie habe jetzt wieder „viel länger ohne Probleme“ Sport machen können, berichtet sie. Maier sagt: „Ich habe Bewegung wieder neu gelernt.“ Und dann hat sie auch noch eine neue Ausbildung begonnen: zur Fachfrau für Ernährung und Hauswirtschaft.



Cornelia Maier

Rausgehen ist für sie das A und O

Nach dem ersten Mal Aqua-Spinning sei sie „platt wie eine Flunder“ gewesen, schildert Irmgard Wismar. Die 67-Jährige hatte sich zu Projektbeginn in erster Linie vorgenommen, sich regelmäßig zu bewegen. Heute sagt Irmgard Wismar sie: „Rausgehen und Bewegung sind das A und O.“ Auch gegen Depressionen. Noch gut kann sie sich an den ersten Hüttenaufenthalt mit der Gruppe erinnern. Trotz schlechten Wetters sei man draußen gewesen und jeder habe sein eigenes Tempo gefunden.



Irmgard Wismar

„Eine tolle Gemeinschaft“

Der 70-jährige Manfred Fetzer aus Sonthofen hatte schon bei Projektbeginn darauf hingewiesen, dass er wieder mehr Sport machen wolle, früher sei er viel aktiver gewesen. Von den gemeinsamen Aktivitäten am besten gefallen hat ihm eine E-Bike-Tour von Scheidegg in Richtung Bodensee. Fetzer schwärmt von der „tollen Gemeinschaft“ in der Gruppe und sagt: „Wir bleiben auf jeden Fall in Kontakt.“ Für die nächsten Wochen steht sein Plan bereits: „Jetzt geht's auf die Ski.“



Manfred Fetzer

Retests

- Bei den sogenannten **Retests** der Teilnehmer wurde deren Leistungsfähigkeit wie beim Projektbeginn **auf den Prüfstand** gestellt und dann verglichen.
- Die **Ergebnisse** hätten ihn selbst überrascht, sagt Diplom-Sportlehrer Markus Weber. Einige hätten „ihre PS-Zahl fast verdoppelt“.
- Fetzer&Pfund-Physiotherapeut **Robert Pfund** beschreibt die Teilnehmer als „top-motiviert“. Eine sportmedizinische Diagnostik zu Beginn sei der optimale Einstieg, um den weiteren Weg zu skizzieren. Kollege Tolgan Altan gab den aktiven Senioren per App Trainingspläne aufs Handy. „Wenn ich nachts nicht schlafen konnte, machte ich die Übungen“, sagt Marlene Hanne.