

Beim „Flamingo“ gibt es viel zu lachen

Training für Senioren bringt die Natur ins Spiel

Von unserem Redaktionsmitglied
Kirsten Etzold

Schwungvoll geht es um halb neun in die erste Runde auf dem großzügigen Sportgelände des Karlsruher Turnvereins (KTV) im Hardtwald. Peter Reuß gibt den versammelten Senioren Takt und Tempo für abwechselndes Traben und Hüpfen vor. Unter den Turnschuhen der Frauen und Männer federt der weiche Waldboden, für einen Scherz reicht die Puste immer. Auf lockere Einlaufen unter dem rauschenden Laubdach der Bäume folgt Gymnastik für die Beweglichkeit. Unter der

Devise „hoch das Bein“ turnt Reuß vor, jeder ahmt ihn nach, so gut er oder sie gerade kann.

Ein Walkingstock soll genügen beim „Flamingo“, einer Dehnübung für den Oberschenkel, um die Balance zu halten. Das gelingt vielen nicht auf Anhieb – egal. Lachen ist gesund. Wer mittwochs zum „Pitfit-Training“ der Sportgemeinschaft Eichenkreuz kommt, strebt keinen Leichtathletik-Meisterschaftstitel an, sondern persönliche Fitness, möglichst lang.

Milde Luft streichelt die nackten Arme beim nächsten Programmpunkt, der Technik-Lektion für sachgerechtes Nordic Walking. Mit einer Anfängerin in der Gruppe haben die „alten Hasen heute besonders viel Spaß. „Passgang“, ruft eine grauhaarige Dame fröhlich herüber, während der Neuling sich noch unbeholfen darauf konzentriert, die gepolsterten Enden der Stöcke ins Gras zu pieken und nicht in die eigenen Schuhe. Eigentlich soll es so funktionieren

wie beim Langlauf im rutschigen Schnee. Wieso klappt das nicht auf dem griffigen Sommer-Terrain? „Keine Sorge, das kommt alles von allein“, beruhigt Wal-

traut Reuß die Anfängerin. Unbeirrt marschiert die erfahrene Trainergattin vorneweg, und tatsächlich – ihr Bewegungsmuster wirkt, endlich schwingen Arme und Beine des Frischlings im richtigen Gleichmaß.

Ob Sonne oder Regen, warm oder kalt, das wöchentliche Training findet statt, und zwar ausnahmslos und aus Prinzip im Freien. Nur bei Sturm oder Eisglätte fällt die Zusammenkunft der je 14 Frauen und Männer aus. Ist Peter Reuß im Urlaub, vertreten ihn andere Trainingsteilnehmer. „Hier in der Gruppe kann ich meinen inneren Schweinehund überwinden“, gesteht ein Arzt im Ruhestand, ein großer und stämmiger Mann. Er hat auch Bernhard Burger in die Gruppe gelotst. „Man muss einfach dranbleiben und regelmäßig etwas tun“, sagt Burger. Gemeinsam ist allen Teilnehmern die Begeisterung für frische Luft und das Interesse an der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten.

Die Vögel zwitschern, es duftet nach Harz und frisch gemähtem Gras vom Sportplatz. „In eine Halle gehen zum Trainieren, das könnte ich mir nicht vorstellen“, betont eine Dame im eleganten Sporttrikot. Auch der Zusammenhalt ist wichtig. „Wenn jemand in der Runde fehlt, wird gleich nach dem Grund gefragt“, ergänzt eine Sportkameradin mit pfiffiger Kurzhaarfrisur.

Das Technik-Intervall ist zu Ende, jetzt geht es auf die Piste. Im Sturmschritt ziehen die Geübten, deren Gesundheit zur Zeit nichts zu wünschen übrig lässt, alleine los, in den Hardt-

trayal: Das neu-
le haben. Aber
ell Zugang zu
ern mit Jonath

Die Samstagsreportage

Buchtipps

Gesund und fit alt werden – wer will das nicht? Wie sich die Lebensqualität im Alter erhalten und verbessern lässt, erläutert der soeben erschienene Ratgeber „Fitness-Training für Senioren 60+“ des Karlsruher Sportpädagogen Peter Reuß. Sein Konzept beruht auf fundiertem theoretischen Wissen und über zehn Jahren praktischer Erfahrung des Autors.

Dr. Peter Reuß: *Fitness-Training für Senioren 60+*. Eine Konzeption für das ganzjährige Training im Freien, Hofmann Verlag Schorndorf, ISBN 978-3-7780-0451-7, 96 Seiten, 12,50 Euro.



UND HOCH DAS BEIN: Wenn Peter Reuß (Mitte) seine Seniorenrunde auf dem KTV-Platz im Hardtwald in Schwung bringt, steigert das nicht nur die körperliche Fitness der Teilnehmer, sondern macht auch richtig gute Laune. Der Zusammenhalt zählt und die frische Luft – Rekorde strebt dort niemand an. Foto: jodo

wald oder gleich nach Hause, wenn die Wohnung zu Fuß erreichbar ist. Beim Vereinsgelände, das die Eichenkreuz-Gruppe als Gast nutzt, scharen sich diejenigen, die gegenwärtig kürzer treten müssen, um Peter Reuß. Der Sportpädagoge, -wissenschaftler und Buchautor packt die Walkingstöcke in den Kofferraum. Sie sind die einzige notwendige Ausrüstung für sein Freiluftsport-Konzept, die Aktiven üben sonst mit Ästen, an Baumstämmen und allem, was die Natur noch bietet. Wasserscheu ist hier keiner: „Feucht wird man sowieso, ob es regnet oder nicht“, sagt eine der Seniorensportlerinnen lachend.

Zusammen mit Anita Rudolf, Herzsport-Übungsleiterin und ehemals Professorin an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe, behält Reuß die „Sorgenkinder“ in der Gruppe stets besonders im Auge. Herzpatienten gehören

zum Beispiel dazu oder Gruppenmitglieder, die erst kürzlich eine Operation überstanden haben. Beides ist nicht selten angesichts eines Altersdurchschnitts von 72 Jahren in der Trainingsgruppe. Die jüngsten Teilnehmer haben den 60. Geburtstag schon gefeiert, die ältesten sind über 90. Die Belastung dosiert Reuß sorgfältig mit Rücksicht auf die individuelle Situation, Maximalleistungen sind tabu.

Das Sportangebot im Freien für die älteren Jahrgänge ist stadtweit so gefragt, dass die Gruppenstärke ihre Obergrenze erreicht hat. Deshalb denkt Reuß jetzt über einen anderen Weg nach, wie sich das Angebot vervielfältigen ließe. „Ich wünsche mir, dass interessierte Übungsleiter anderer Vereine Kontakt zu mir aufnehmen und ein solches Angebot bei sich installieren“, erklärt er. Draußen zu trainieren, bringe zusätzliche gesundheitsför-

dernde Elemente ins Spiel: Klimareize mit Sonne, Hitze, Kälte und Regen härten ab und stärken das Immunsystem, und der Psyche tue es gut, die Veränderungen im Lauf der Jahreszeiten wahrzunehmen. „Die Natur wird viel zu wenig genutzt“, glaubt Reuß. Für heute ist das Training vorbei. Aber nächste Woche stehen wieder alle da, wenn es heißt: „Hoch das Bein!“

Info und Kontakt

Die Sportgemeinschaft Eichenkreuz (Telefon 70 55 23, www.sgek-karlsruhe.de) bietet in verschiedenen Stadtteilen unter anderem Gesundheitssport, Herzgruppen, Freizeitsport und Fitness. Über sein „Pitfit“-Fitnessstraining im Freien für Menschen ab 60 Jahren informiert Peter Reuß, Telefon 68 42 99.