

So bleibt das Gelenk geschmeidig

Im ASB-Wohnheim Lohfelden trainieren seit einem Jahr Senioren im Fitnessraum

Von Kim Henneking

LOHFELDEN. Es sieht aus wie in einem Sportstudio. In der Mitte des hellen Raums stehen kreisförmig aufgereiht Fitnessgeräte, an der Wand einige Stepper und Fahrräder. Auf den Geräten drücken fleißige Sportler ihre Hebel vor und zurück, hoch und runter. Doch das hier ist kein hippestes Studio in der Innenstadt, es ist der Fitnessraum des Altenheims „ASB Wohnen und Pflege“ in Lohfelden – die Sportler sind alle über 70 Jahre alt. Sie sind gekommen, um zu zeigen, was sie drauf haben.

Vor einem Jahr wurde der seniorenrechtliche Fitnessraum eingerichtet. Er ist aber nicht nur ein Angebot für die Bewohner, die hier für 15 Euro im Monat unter Anleitung trainieren können. Die Mitarbeiter dürften hier kostenlos Sport machen. Und auch Außenstehende seien willkommen, sagt Einrichtungsleiterin Ute Schwendt. „Die Idee war, einen Treffpunkt für Generationen zu schaffen.“ Die Trainingsmöglichkeit diene zudem der Gesunderhaltung und der Sturzprävention. Eine Idee, die finanzielle Unterstützung durch die Europäische Union und das Land Hessen erhielt.

Die häufigsten Nutzer sind die Bewohner selbst, sagt Tasso Schlosser. Der Trainer be-



Der harte Kern: Peter Collin (73, links), Else Jetzick (94) und Inge Schanze (86) kommen jede Woche in den seniorenrechtlichen Fitnessraum des ASB-Wohnheims Lohfelden. Trainer Tasso Schlosser (stehend) betreut die Sportler.

Foto: Kim Henneking

treut 25 Teilnehmer im Alter zwischen 72 und 96 Jahren. Senioren, die das Zirkeltraining wahrnehmen wollen, belegen zunächst einen Präventionskurs. Danach können sie an drei Tagen die Wochen regulär trainieren.

Peter Collin (73), Inge Schanze (86) und Else Jetzick (94) nehmen dieses Ange-

bot wöchentlich wahr. „Das ist gut für die körperliche Haltung und die Erhaltung der Muskeln“, sagt Inge Schanze. Sie habe bereits einen Schlaganfall und einen Oberschenkelhalsbruch erlitten. Heute kann sie scheinbar ohne körperliche Einschränkungen Bankdrücken. „Es macht mir Spaß. Ich trainiere alle Mus-

keln“, sagt Peter Collin. Er kommt jede Woche einmal in den Trainingsraum. Aber die Älteste im Bunde kommt am häufigsten: Else Jetzick geht mit ihren 94 Jahren drei Mal die Woche zum Sport.

„Die Teilnehmer heben aber keine Gewichte“, sagt Trainer Schlosser. Es ginge bei den Übungen vor allem um

Service

Der seniorenrechtliche Fitnessraum

Der Fitnessraum steht allen Senioren ab 60 Jahren offen. Ein betreutes Training ist montags bis mittwochs von 8 bis 11 Uhr möglich. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein achtstündiger Präventionskurs mit einem einmaligen Beitrag von 165 Euro. Danach zahlen Mitglieder einen monatlichen Beitrag von 15 Euro. (kim)

• **Anmeldung:** Ute Schwendt, 0561/51 18 90.

die Bewegung. An jedem Gerät sitzen die Seniorensportler fünf Minuten, dann wechseln sie reihum. Am Ende des Zirkels gibt es für jeden einen Obstspieß. Ein kleiner Hinweis von Trainer Schlosser auf die Belohnung am Eingang bringt zu jeder Zeit Bewegung in die Runde.

SERVICE