

# Gemeinsam fit – auch im hohen Alter

## Gründung und Entwicklung einer Männerturngruppe für Senioren

*Klaus Meixner*

So fing es an

Vor mehr als 20 Jahren organisierten sich im Sportclub Vöhringen 1893 der gleichnamigen Kleinstadt mit ungefähr 15 000 Einwohnern und Einwohnerinnen überwiegend Männer im Alter zwischen 30 und 50 Jahren. Sie engagierten sich zum Beispiel in den sehr leistungsorientierten Sportarten wie Tennis und Fußball. Doch immer wenn die körperlichen Anforderungen zu groß wurden, zogen sie sich zurück und beendeten ihre sportlichen Aktivitäten. Anders ist das bei den Frauen. Das Frauenturnen hat in der Kleinstadt eine lange Tradition und eine Begrenzung aus Altersgründen gibt es nicht.

Diese Situation fand *Otto Schneider* im Jahr 1988 vor, als er aus dem Arbeitsleben ausschied. Während seines Berufslebens hatte er nie die Zeit gefunden, sich aktiv einem Verein anzuschließen – doch jetzt hatte er Zeit, wollte sich bewegen und war sehr motiviert. Seine Frau ging regelmäßig zum Turnen und war mit großem Engagement dabei. Er erkundigte sich daher beim damaligen Leiter der Turnabteilung des Sportclubs Vöhringen, *Gerhard Sabisch*, nach einer Turngruppe für Männer in seinem Alter. Doch diese gab es nicht. Und das, obwohl der Sportclub ein aktiver Verein mit über 3200 Mitgliedern war, mit insgesamt 18 Abteilungen, wobei die Turnabteilung mit über 1100 Mitgliedern die größte war. Und doch: Seniorengerechte Übungsstunden für Männer über 60 Jahre kamen nicht zustande. Alle Versuche, Sportstunden für sie aufzubauen, scheiterten zum damaligen Zeitpunkt – und das nicht nur in Vöhringen, sondern im ganzen Bundesgebiet.

*Otto Schneider gab nicht auf und sprach mit seinem Nachbarn Sebastian Prem, der in jungen Jahren Übungsleiter beim SC Vohringen gewesen war. Er konnte ihn als Vorturner für eine entsprechende Gruppe gewinnen. Und schließlich ließ sich die Turnabteilung von seiner Idee überzeugen, denn es war damals schon absehbar, dass der Anteil der Senioren in der Gesellschaft steigen wird und die Rentnerinnen und Rentner immer älter, aber auch fitter sein würden. Da es inzwischen einen Vorturner gab und auch Hallenkapazitäten vorhanden waren, ließ sich die Turnabteilung überzeugen, einen*

Versuch zu wagen, „Seniorenturnen“ anzubieten. Die erste Übungsstunde fand mit sieben Teilnehmern in der Schulturnhalle der Grundschule Nord statt.

Die Gruppe entwickelte sich hinsichtlich der Teilnehmerzahl in den ersten Jahren zwar etwas zäh, aber kontinuierlich. Anfangs wollte keiner gern aus der Männerriege zu den „Alten“ überwechseln. Doch im Laufe der Zeit stellten immer mehr Männer fest, dass sie konditionell eigentlich nicht mehr zu den „Jungen“ gehörten. Zudem sprach es sich herum, welch gute Gemeinschaft bei den „Alten“ herrschte. Also wechselten sie doch. Auch Männer aus anderen Abteilungen des Hauptvereins, Leichtathleten, Tennisspieler, Fußballer, Tischtennisspieler und Handballer schlossen sich an. Andere kamen einfach nur, weil sie dazugehören wollten.

Nach inzwischen 20 Jahren existiert das Seniorenturnen der Männer immer noch. Inzwischen sind es 47 aktive und neun passive Mitglieder. Alle, die aus gesundheitlichen oder aus Altersgründen nicht mehr aktiv teilnehmen können, bleiben weiterhin voll integriert und werden zu gemeinsamen Veranstaltungen eingeladen. Die Bezeichnung „Turnen“ ist etwas hoch gegriffen, da in den Übungsstunden eigentlich nicht mehr geturnt wird. Vielmehr besteht das Angebot aus seniorengerechter Gymnastik, mit und ohne Handgerät, sowie aus Bewegungsspielen.

Zurzeit sind für die Seniorenturner sechs Übungsleiter tätig, die aus den Reihen des Seniorenturnens kommen und turnusgemäß für die wöchentlichen Übungsstunden und für die 14-tägig stattfindende Wassergymnastik eingesetzt werden. Damit ist gewährleistet, dass die Übungsangebote abwechslungsreich sind. Außerdem werden drei bis vier Mal im Jahr zusätzliche Übungsleiter oder auch Physiotherapeutinnen oder Physiotherapeuten eingeladen, die Übungsstunde zu leiten – die Qualität muss stimmen.

Aufgrund der gewachsenen Gemeinschaft ist für viele Neue der erste Schritt zur Aufnahme in die Gruppe das größte Problem, es kostet Überwindung, zum ersten Mal in eine Übungsstunde zu kommen. Schafft es jemand erst einmal bis in die Turnhalle, bleibt er aber meist auch dabei. Das beste Mittel, die anfängliche Scheu zu überwinden: Ein alter Turnkamerad holt den Neuen zur ersten Turnstunde ab und führt ihn in die Gruppe ein.

## Zusammensetzung und sonstige Aktivitäten

Die Seniorenturner sind zwischen 59 und 93 Jahren alt. Zu den eifrigsten Turnern gehört zum Beispiel ein

90-Jähriger – er fehlt bei den Turnstunden fast nie. Beim Training wird immer wieder darauf hingewiesen, dass jeder nur das mitmachen soll, was er ohne Schwierigkeiten ausüben kann, andere Übungen sollen einfach ausgelassen werden. Korrekturen erfolgen nur sehr behutsam, damit sich keiner der Teilnehmer vorgeführt fühlt. Auch wird sehr darauf geachtet, dass auf keinen Fall falscher Ehrgeiz oder Leistungsüberschätzungen auftreten.

Die gesellschaftliche Zusammensetzung der Seniorenturner reicht vom einfachen Arbeiter über den Angestellten oder Beamten, den Freiberufler und Handwerksmeister, den selbstständigen Unternehmer bis zum Akademiker – alle sind bereits Rentner. Noch nie kam es vor, dass einer der Männer seinen Titel oder seinen beruflichen Habitus herausgekehrt oder sich aus sonstigen Gründen den anderen Männern gegenüber überlegen gezeigt hätte. Es gilt der Grundsatz „Wir sind Sportkameraden und alle gleich“. Sollte jedoch wirklich einmal einer versuchen, sich als etwas Besseres zu sehen, würde er sehr schnell auf den (Turn)Boden zurückgeholt werden. Die Kameradschaft wird von allen gepflegt und hochgehalten, so dass man sich auch außerhalb der Turnstunden trifft. Im Laufe der Jahre wurde ein buntes, geselliges Programm zusammengestellt, teilweise unter Einbeziehung der Ehefrauen oder Lebensgefährtinnen. Im Winter wird zum Beispiel monatlich eine Tagesfahrt mit den vereinseigenen Kleinbussen in eines der umliegenden Thermalbäder gemacht, im Sommer finden ebenfalls monatlich seniorengerechte Tageswanderungen auf der Schwäbischen Alb oder im Voralpenland statt. Im Frühjahr gibt es das Forellenessen. Die geräucherten Forellen stammen natürlich von einem der Turner. Auf dem Plan stehen ein Frühschoppen am Weiher des Grundstücks eines Turners, Grillfest im Garten, Kaffeekräänzchen und gemeinsames Abendessen mit einer Auswahl von drei Gerichten.

Während der Schulferien, in denen die Halle geschlossen ist, werden im Winter anstelle der Übungsstunden Wanderungen und im Sommer Radtouren durchgeführt. Manchmal werden mit dem Rad auch ganze Tagesstouren (maximal 50 Kilometer, zum Beispiel auf Routen wie dem Tauberradweg, dem Altmühlradweg, der Mainschleife und dem Lechtalradweg) unternommen oder man trifft sich zu Tagesfahrten und Mehrtagesausflügen mit dem Bus. Im November findet immer – zusammen mit den Frauen – ein großes Weinfest mit Rehessen und im Dezember eine Weihnachtsfeier statt. Da die vielfältigen organisatorischen Vorbereitungen nicht mehr wie zu Beginn von zwei Personen erledigt werden können,

wurde im Jahr 1999 ein Gremium von fünf Personen eingesetzt, das sich um die jeweiligen Aufgaben kümmert, das Jahresprogramm erstellt und an alle verteilt. Runde und halbrunde Geburtstage werden natürlich zünftig gefeiert. Im Schnitt sind dann über 40 Mitglieder anwesend, ein Zeichen für die intakte Gemeinschaft.

Doch die Turner sind keine abgesonderte Gruppe. Sie bringen sich tatkräftig und zahlreich ein, wenn es um Tätigkeiten für den Hauptverein und die Turnabteilung geht, zum Beispiel beim Faschingsball, beim Sommerfest oder bei der Turnschau. Nach dem Motto „Jeder hilft jedem“ werden Erfahrungen ausgetauscht, denn Kompetenzen sind zahlreich vorhanden und unterschiedlich verteilt. Sei es hinsichtlich des Gartenbaus, wenn es um Baumschnitt geht oder um mechanische Probleme, des Reparierens eines Fahrrads oder der Wasserpumpe, des hauseigenen Wasserwerks oder der Reparatur von Holzmöbeln – für alle Fragen findet sich ein Spezialist. So versorgen auch die Hobbygärtner in unseren Reihen die anderen mit Setzlingen für Tomaten, Zucchini und Kürbisse.

Natürlich gilt es, bei Krankheit oder Schicksalsschlägen füreinander da zu sein. Als der Übungsleiter, ein langjähriges Mitglied der Seniorengruppe, aufgrund eines Schlaganfalls auf den Rollstuhl angewiesen war, organisierten die Turner einen Betreuungsdienst, um ihn täglich im Rollstuhl spazieren zu fahren. Bei allen gesellschaftlichen Veranstaltungen sind auch diejenigen, die nicht mehr aktiv am Turnen teilnehmen können, mit dabei. Wenn nötig, wird ein Fahrdienst eingerichtet, um ihre Teilnahme zu gewährleisten.

## Fazit

Die anfängliche Idee war, in Bewegung zu bleiben und damit aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun und dieses in einem Turnverein zu integrieren. Im Laufe des nun über 20-jährigen Bestehens entstand eine tragfähige Gemeinschaft. Die zahlreichen Freizeitaktivitäten verringern die Gefahr der sozialen Vereinsamung. Jeder ist wichtig, jeder kann seine Kompetenz einbringen und jeder ist mit seiner Eigenart willkommen. Doch immer noch gibt es ein riesiges Potenzial von älteren Herren, die an Bewegungsmangel leiden, wie zum Beispiel Diabetiker. Manche müssen erst überzeugt werden, dass auch ihnen Bewegung gut tut. Unser Tipp fürs Älterwerden: Bleiben Sie aktiv. Und wenn Sie sich einen Traum, einen Wunsch erfüllen wollen, lassen Sie sich nicht entmutigen, bleiben Sie hartnäckig dabei. Es kann etwas Großes daraus werden.