

Gymnastikgruppe 60+



Was machen Sportler, wenn sie älter werden? Nun ja, sie betreiben ihren Sport solange sie können und solange es Spaß macht. Aber in Zeiten des Vorruhestandes und Ruhestandes werden Körper und Geist nicht mehr so wie früher gefordert. Also muss man zum allgemeinen Training selbst etwas unternehmen, um generell und in seiner Sportart fit zu bleiben.

So finden sich z.B. jeden Mittwoch jung gebliebene Sportlerinnen und Sportler mit mindestens 60 Jahren Lebenserfahrung im Gymnastikraum des TV-Hassloch unter sachkundiger Anleitung ihrer Trainerin Petra Kraus ein, um den in die Jahre gekommenen Bewegungsapparat weiter in Schwung zu halten. Mit spielerischer Leichtigkeit führt uns Petra mit flotter Musik durch ein Programm, das in logischer Folge viele Muskeln aktiviert und mit zum Teil komplizierten Bewegungsabläufen sogar den Geist trainiert. Sie erklärt uns auch für welche Muskelgruppen diese Übungen und Verrenkungen nützlich sind. Unbeanspruchte Muskeln gibt es erfahrungsgemäß nicht wenige, die in einem normalen Rentnerdasein sehr geschont werden. Durch ständig wechselnde Methoden erfahren wir immer wieder etwas Neues, sodass die Plackerei niemals langweilig wird. Am Ende haben wir das Gefühl, wieder etwas Vernünftiges für unseren Körper getan zu haben und wieder ein paar Jährchen jünger geworden zu sein.

Zur Abwechslung gehört auch, dass wir nicht nur im Gymnastikraum schwitzen sondern uns - bei entsprechendem Wetter – auch im Freien bewegen, mit Nordik-Walking-Stöcken oder dem Fahrrad. So bleibt es nicht aus, dass sich die Truppe gelegentlich auch zu Ausflügen und anderen Feierlichkeiten trifft.

Gymnastik ist schön, aber sie macht viel mehr Spaß in der Gruppe als einsam und alleine zu Hause. Wenn Sie diesen Geheimtipp gelesen haben, dann sagen sie ihn bitte nicht weiter, denn die Kapazität des TV-Gymnastikraums ist begrenzt.

Wolfgang Wagner