

# Alltags-Fitness-Test stößt auf großes Interesse

70 Menschen zwischen 60 und 88 Jahren lassen sich im Vereinsheim des GTV testen.

**Gütersloh.** Knapp 45 Personen hatten sich angemeldet, gekommen sind 70. Der Alltags-Fitness-Test, zu dem der Kreissportbund und der Gütersloh Turnverein (GTV) im Oktober eingeladen hatten, war bereits die zweite Veranstaltung dieser Art in kurzer Folge. Erst wenige Wochen zuvor war der Test in Friedrichsdorf angeboten worden und stieß auch dort auf großes Interesse.

Die Älteren von heute, so scheint es, sind gesundheitsbewusster und fitnessorientierter denn je. Im Alter geistig und körperlich fit bleiben zu wollen, sei für viele ein ganz vordergründiges Anliegen. Und das sei nur zu verständlich. Wer aus erster Hand von gewissen Einschränkungen und auch Zipperlein, die sich im Laufe des Alterwerdens einschleichen, zu berichten weiß, habe eine hohe Motivation dagegenzuhalten. Am besten mit viel und regelmäßiger Bewegung. Zahlreiche Studien belegen einer Mittelung zufolge den gesundheitlichen Wert und die Schlüsselstellung körperlicher Aktivität für die Gesundheit in jedem Lebensalter. Aber je höher man auf der Lebensleiter steigt, desto mehr gewinnen Lebensumstandsfragen an Bedeutung. Und damit folgende Botschaft: Bewegung ist das Mittel der Wahl, um die Chancen auf ein gelingendes Alterwerden zu erhöhen.

Der Alltags-Fitness-Test (AFT) für Senioren sei ein wissenschaftlich fundierter und standardisierter Bewegungstest zur Erfassung der alltagsrelevanten körperlichen Fitness, heißt es in der Mitteilung. Er wurde in den USA entwickelt und richtet sich an Menschen zwischen 60 und über 90 Jahren. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und Wissenschaftler der Universität Heidelberg haben den AFT transformiert

und für die Praxis in Deutschland zur Verfügung gestellt. Im voll besetzten GTV-Vereinsheim stellten Margret Eberl und Jennifer Jones vom Kreissportbund Gütersloh den Gästen die Inhalte und Besonderheiten des AFT vor und erläuterten: „Je fitter Sie heute sind, desto besser ist es für Ihre Selbstständigkeit und Mobilität morgen.“ Mittels sechs einfacher, aber alltagsnaher Übungen wird der Fitnessstand einer Person erfasst und erlaubt Aufschluss darüber, wie der Erhalt von Alltagskompetenzen auch im weiteren Alternsverlauf günstig beeinflusst werden kann. Immer vorausgesetzt, man bleibt bewegt am Ball.

Das gut eingespielte Tester-Team des gastgebenden GTV um Abteilungsleiterin Annette Dankow sorgte für einen reibungslosen Ablauf. An sechs Test-Stationen überprüften sie die Arm- und Beinkraft, die Ausdauer, die Schulter- und Hüftbeweglichkeit sowie die Geschicklichkeit der Probanden. Zur Stärkung gab es Kaffee und Kekse und als Intermezzo obendrein ein extra Portion Bewegung. Um Wartezeiten zu überbrücken, lud der GTV auf den Hof nach draußen ein – bei schönster Herbstsonne gab es dort sportliche Spiele an der Koordinationsleiter und rund um Ball und Gymnastikreifen.

Die jüngsten Teilnehmer waren 60 Jahre alt, gefolgt von einer Reihe Mittsiebziger. Stark vertreten waren die Ü-80-Jährigen. Mit stolzen 88 Jahren war Ingrid Plümer die respektabel älteste Teilnehmerin. Auch Heidi Ostmeier, Seniorenbeauftragte der Stadt Gütersloh, schaute beim AFT vorbei und zeigte sich erfreut über die gute Resonanz. Die Veranstaltung war eingebettet in den Weltseniorentag, für den die Stadt Gütersloh ein umfangreiches Programm auf die Beine gestellt hatte.