



Irina Funke vom Turnverein schaut genau hin und nimmt Maß. Heinrich Stroth (74) absolviert den Fitnessstest für Senioren.

Fotos: Andreas Berenbrinker

Wie groß ist die Alltagsfitness der Senioren?

Der Turnverein und die Stadt bieten einen Test für die Selbstkontrolle an. Eine gute körperliche Konstitution verringert beispielsweise das Sturzrisiko.

Andreas Berenbrinker

Verl. Heinrich Stroth sitzt auf einem Stuhl, das linke Bein ist durchgestreckt, die Ferse berührt den Boden. Nun soll der 74-jährige Verler mit ausgestrecktem Arm parallel zum Bein so weit nach unten greifen, wie er kann. Irina Funke vom Turnverein beobachtet sein Bemühen, gibt Tipps und hält das Ergebnis genau fest. Stroth nimmt am neuen Fitnessstest für Senioren ab 60 Jahre teil, den der Verein gemeinsam mit der Stadt Verl erstmals anbietet.

Jörg Peters vom TV Verl koordiniert den sportlichen Test. „Auch ältere Menschen wollen wissen, wo sie sportlich stehen und wo es Defizite gibt“, sagt Peters. Als Turnverein könne man den Senioren Richtungen aufzeigen, wo man ansetzen kann.

Die Alltagsfitness sei insbesondere für ältere Menschen wichtig, so Peters. „Mit einer guten Konstitution mindert man beispielsweise das Risiko von Stürzen.“ Schon seit einiger Zeit kooperiert der größte Sportverein im Kreis Gütersloh mit dem Kreissportbund und der Stadt Verl. Matthias Haeder von der städtischen



Bernhard Fröhleke ist mit seinen Ergebnissen zufrieden. Den Test organisiert haben Jörg Peters (l., TV Verl) und Matthias Haeder (r., Stadt).

Sportförderung lobt diese Zusammenarbeit. Haeder denkt dabei besonders an Margret Eberl, die bei der sportlichen Förderung der älteren Menschen im Kreissportbund seit Jahren eine führende Rolle innehat und nun in den Ruhestand gehen wird.

Die Gesundheit der Verler Bürgerinnen und Bürger sei ein großes Anliegen der Kommune, sagt Matthias Haeder. „Auch wir als Stadt wollen etwas gegen den Bewegungsmangel tun“, sagt Haeder, der als höherklassiger Fußballer beim SC Verl und beim FC Gütersloh weiß, wovon er redet. Die Stadt engagiere sich bei

Motoriktests in den Grundschulen, fördere die Inklusion in den Vereinen und habe eben auch die Senioren im Blick. In Kooperation mit der Sporthochschule Köln wurde dafür eine umfangreiche Infobroschüre mit Übungen, Tipps und Anregungen zusammengestellt.

Sechs verschiedene ganz gewöhnliche Übungen

Beim Alltags-Fitnessstest, der offiziell vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) entwickelt wurde, gibt es sechs verschiedene Übungen, die die Arm- und Bein-



Ben (4) ist sportlich und klettert. Der Familienturntag des TV Verl ist ein Selbstläufer. Sehr viele Familien sind zur Sporthalle gekommen.

kraft, die Ausdauer, die Beweglichkeit der unteren (Hüfte) und der oberen Körperhälfte (Schultern) sowie die Geschicklichkeit behandeln. An jeder Station messen Vertreter von Turnverein oder Stadt die Werte und stoppen Zeiten. Jeder Teilnehmer kann anhand von Tabellen und Diagrammen ablesen, wie er im Vergleich zu Gleichaltrigen abschneidet.

Matthias Haeder sitzt am Computer und trägt die ermittelten Daten in ein Programm ein. „So können wir über mehrere Jahre hinweg Entwicklungen beobachten und aktiv werden.“ Ein Vor-

gehen, das bei den älteren Semestern aus Verl durchaus auf Zustimmung stößt. „Ich kann so genau sehen, auf welchem Weg ich mich befinde“, sagt Bernhard Fröhleke.

Gute Ernährung und Bewegung garantierten zwar kein längeres Leben, „aber ich habe ein klares Plus an Lebensqualität“, ist der 68-Jährige überzeugt, der mit sich und seiner Leistung zufrieden ist. Bei allen Übungen habe er überdurchschnittlich gut abgeschnitten. „Aber es geht natürlich nicht darum, besser zu sein als andere“, stellt der sportliche Rentner klar. Die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden stünden im Vordergrund.

Während die Senioren im Foyer der Sporthalle ihre Fitness testen, toben sich im Laufe des Nachmittags Hunderte Kinder in der Halle aus und genießen den Familienturntag des TV Verl gemeinsam mit ihren Eltern oder Großeltern. An mehreren Stationen, die von den verschiedenen Abteilungen des Turnvereins gestaltet wurden, können die Mädchen und Jungen Stempel sammeln und sich am Ende eine der heiß begehrten Urkunden abholen.