



Natalja Hahner, Abteilungsleiterin und Bereichsleiterin Rhythmische Sportgymnastik (2.v.r.) freut sich über ihre „Fitness-Königinnen“. Jutta Rester (78, l.), Hilde Springer (90, 2.v.l.) und Gisela Kunz (74, re.) sind die ersten, die mit Übungsleiterin Christine Frenzel (68, Mi.) sofort nach dem Lockdown wieder durchstarten. Der Rest der Gymnastiktruppe will folgen, neue Sportler sind herzlich willkommen.

Beim TSV turnen die Senioren 70plus wieder Sport ist keine Frage des Alters

Behände springt Hilde Springer aus ihrem kleinen roten Flitzer und macht sich in ihrem schicken Gymnastikdress leichtfüßig, beinahe tänzelnd, auf den Weg in die Turnhalle des Ernst-Mach-Gymnasiums. Was auf den ersten Blick nach einer normalen Sporteinheit beim TSV aussieht, entpuppt sich auf den zweiten als etwas Besonderes: Hilde Springer ist 90, Jutta Rester 78 und Gisela Kunz 74 Jahre alt. Doch statt leicht beschwingter Musik von James Last oder Peter Alexander, stimmen schnelle Beats moderner Popmusik auf die anstehende Gymnastikstunde ein. Allerdings gehörfreundlich, schließlich wollen die „Golden Girls“ ihr „Kükens“, Übungsleiterin Christine Frenzel (68), verstehen, wenn sie die nächste Übung ankündigt. „Alle, die dabei sind, freuen sich riesig, dass es wieder anfängt und sind mit Begeisterung dabei“, strahlt Hilde Springer über das ganze Gesicht. Seit 60 Jahren ist die fitte Seniorin Mitglied im TSV. „Trotz Lockdown habe ich keinen Muskelkater, denn ich mache immer „a bissi“ auch zuhause. Aber ich brauche die Gesellschaft, um es richtig zu machen.“

Die Gruppe zieht mit

Für alle ist Hilde Springer mentaler Fitness-Coach, Inspiration und Motivation, sich auch im hohen Alter

regelmäßig zu bewegen. Dabei steht der Spaß im Vordergrund. „Wir schauen schon ein bisschen auf den anderen, was der kann“, meint Hilde Springer verschmitzt und verrät: „Es gibt einen Übungsleiter, dem ich immer auf seine Füße schaue. Wenn er aufhört, darf ich aufhören und er schaut dann auf meine Füße. Das ist ein lustiger Konkurrenzkampf, wir reden nicht, wir schauen nur.“ Christine Frenzel stimmt in die gute Stimmung mit ein: „Der Kontakt mit Menschen macht riesigen Spaß und das positive Feedback gibt mir als Mensch unheimlich viel.“ Schon in ihrer Jugend möchte die durchtrainierte Frau andere Menschen sportlich anleiten. Vor 30 Jahren verwirklicht sie ihren Traum: „Ich haben mich als Übungsleiterin qualifiziert“, erzählt Christine Frenzel. Heute bietet sie Ausgleichsgymnastik mit Pilates an: „In der Stunde versuche ich alles effektiv durchzuarbeiten, was der Körper so bietet und möglich ist.“ Tempoanpassungen benötigte es nicht, ihre Damen seien fit wie Turnschuhe: „Außerdem sind unterschiedliche Konditionsanforderungen dabei und jede macht so, wie sie kann.“

Hauptsache Bewegung

Gisela Kunz stößt 1983 in die Gruppe, um in der Gemeinschaft dem Körper Bestleistungen abzurufen. Eine halbe Stunde rhythmisch im Takt der Musik auf der Stelle zu marschieren oder die

Fingerspitze bei durchgestreckten Beinen auf den Boden zu bringen, meistern die gelenkigen Damen auch heute noch problemlos: „Ich mache das für mich, weil ich weiß, dass ich so fit und beweglich bleibe, das ist mir gerade hinsichtlich des Alters wichtig“, sagt Gisela Kunz. Auch Jutta Rester ist seit mehr als 40 Jahren dabei: „Ich habe Freude an Bewegung. Ich war selbst 20 Jahre Übungsleiterin im Seniorenclub. Es ist etwas Schönes, wenn der Körper gelenkig bleibt, das ist das A und O.“

Vorbilder 70plus

Für Natalja Hahner, Abteilungsleiterin und Bereichsleiterin für rhythmische Sportgymnastik, ist Hilde Springer „ein Magnet für die Gruppe älterer Sportler“. Sie sei ein leuchtendes Beispiel: „Das spornt an. Sie ist das Herz und die Seele dieser Gruppe.“ Fitness ende eben keinesfalls mit zunehmendem Alter. Unter den acht Übungsleitern sind neben Christine Frenzel, mit Richard Fechter (77) und Gerd Zwanzger (79) zwei weitere „Golden Ager“ Trainer im TSV. Aber vor allem die gemeinschaftliche Bewegung sei ein Vorbild: „Wenn man sieht, was die Frauen in ihrem Alter

noch leisten können, ist das einfach mitreißend.“ Wer nun Lust hat einzusteigen oder zu schnuppern, brauche keine Schwellenangst zu haben, meint Natalja Hahner: „Diejenigen, die die Stunde noch nicht durchhalten können, reduzieren manche Übungen. Wichtig ist nur, sich selbst den Schubs zu geben.“

Lachen gegen Stillstand

Um schlaffe Bauchmuskulatur muss sich jedenfalls niemand sorgen, dafür lachen die Damen während des Trainings zu viel: „Ab und zu mache ich einen Spruch, aber in meinem Alter darf ich ja manchmal Unsinn reden, jetzt habe ich Narrenfreiheit“, kokettiert Hilde Springer, spitzbübisch lächelnd. „Leider ist es nicht jedem gegeben, die Dinge nicht so ernst zu nehmen. Aber wer es sich immer schwer macht, der trägt daran auch immer schwerer und das sind die Unglücklicheren“, sinniert das lebensfrohe Energiebündel. „Ich lach einfach, drüber, so lebt es sich leichter“, sagt Hilde Springer. „Das Wichtige ist einfach sich immer zu bewegen geistig und körperlich und nicht aufzuhören.“ ■

Für Sie berichtete Manuela Praxl.

Der TSV sucht dringend Übungsleiterin für das Kinderturnen, dienstags von 17 bis 19 Uhr. Kontakt über Natalja Hahner, E-Mail: n-hahner@gmx.de oder TSV Geschäftsstelle: 089 46230615.