

## **21. Senioren-Workshop des Bezirkes Schwaben in Memmingen**

Es ist 7:45 Uhr in den Turnhallen der Memminger Lindenschule. Die Organisatoren vor Ort, Kreisvorsitzender Uli Theophiel und Bildungsreferent Harald Heintze machen die Hallen fertig für den Ansturm der 60 Teilnehmer/innen für den 21. Senioren-Workshop des Bezirkes Schwaben. Die ersten kommen bereits um kurz nach 8:00 Uhr, haben die längste Anfahrt, vom Donau-Ries, Lindau und Oberallgäu hinter sich. Jetzt muss alles bereit sein, schnell gehen. Die Teilnehmerlisten richtig geordnet, die Zufahrt für die Referenten frei um die Gerätschaften auf kürzestem Weg transportieren zu können. Heute war streckenweise Nebel, das Autofahren hat zum Teil zwei Stunden gedauert, hört man gleich heraus. Aber die Vorfreude auf den langen Tag überwiegt. Sie kommen alle gerne ins Unterallgäu - längst ist die Fortbildung ausgebucht - Übungsleiter/innen die seit vielen Jahrzehnten den Sport der Älteren ernst nehmen und seit dieser Zeit eindrucksvoll mit viel Spaß Bewegungsmodelle weitervermitteln. Man kennt sich, viele sind von Anfang an mit von der Partie: Zunächst zehnmal in Lautrach und als die Grenzen der Kapazität erreicht wurde, fand man in den Memminger Lindenschul-Turnhallen eine neue Heimat, mit einer Mittagsbetreuung, wo sonst die Schüler im Osten Memmingens die Mittagspause verbringen und verköstigt werden. So freut man sich wieder, dabei zu sein, zeigt es auch, Mitglied der großen schwäbischen Familie zu sein, einfach dazu zugehören, miteinander ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und von den Referenten zu hören was es "Neues gibt" und die breite Palette an Übungen mit allen Körperteilen wirksam zu erfahren.



Heuer wieder mit dabei:

Sonja Rummelmaier vom TSV Klosterlechfeld und Zita Mailänder vom TSV Schwabmünchen.

Beide zusammen fast 100 Jahre Übungsleiterinnen in ihren Vereinen.

Eben echte Vorbilder.

Natürlich zwickt es hier und da immer mal,

geben die beiden zu verstehen, machen aber weiter, solange die Gesundheit mitmacht und ihre Teilnehmer es wollen.

Und doch ist es heuer anders wie in all den Jahren zuvor: Günter und Traudl Wirt fehlen. Sie haben schon vor über 21 Jahren erkannt, dass der "Sport der Älteren" nur über qualifizierte Übungsleiter läuft, eine umfassende Betreuung notwendig ist, der Meinungs austausch mit im Vordergrund stehen muss und man dem Thema nur mit viel Eigeninitiative und Unterstützung begegnen kann um zum Erfolg zu kommen.

Alfons Strasser, der sich erstmals als Schwabens Referent „Sport der Älteren“ vorstellte, sowie Uli Theophiel erinnerten zu Beginn des Workshops an die Anfänge und bedauerten, dass das Ehepaar Wirth als Gäste nicht dabei sein konnte. Memmingens ehemaliger Sportreferent und Stadtrat Fritz Such signalisierte in seinem Grußwort, dass die Stadt Memmingen auch weiterhin die Turnhallen zur Verfügung stellen wird.

Natürlich wünschen wir uns mehr Unterstützung vom Präsidium erklärte Uli Theophiel, stellv. Bezirksvorsitzender und selbst seit weit mehr als 10 Jahren im qualifizierten Sport als Übungsleiter tätig. Hoffnung gäbe die Aussage vom neuen Präsident Jörg Ammon zu Beginn des Verbandstages im Juni 2018: „Wir wissen, dass wir hier Nachholbedarf haben und gehen in den nächsten Jahren verstärkt das Thema an“. Auch sollte den Übungsleitern und Vereinen Informationsmaterial an die Hand gegeben werden. Derzeit ist leider nichts verfügbar, bestätigte auf Anfrage hin in München Alfons Strasser. "Gut Ding will Weile haben" ein altes Sprichwort ergänzt Theophiel.



Übungen mit dem Pilatesball mit Gerti Ott.

Beide Referentinnen Heike Kirschnek und Gerti Ott zündeten in den Hallen wie auf dem Gelände der Turnhalle ein brillantes Feuerwerk an Übungen ab, zeigten

was für die Koordination - Körperwahrnehmung - bessere Haltung und Atmung, Stabile Rumpf- und Rückenmuskulatur, kräftiger Beckenboden und Bauch mit und ohne Kleingeräte angesagt ist. Partnerübungen, Rotationsbewegungen mit dem Stab und eine Fülle weiterer Bewegungselemente wurden von den kompetenten Referentinnen, begleitet mit vielen Hinweisen, auch was den Muskel- und Skelettaufbau betrifft, praktiziert und in der Theorie für jeden verständlich erläutert.



Heike Kirschnek bei der Erklärung der Muskelgruppen

Am Ende des langen Tages waren sich alle einig. Großartige Referentinnen, eine super Atmosphäre, gute Organisation und das wichtigste: Wir kommen wieder !

Bilder und Text:  
Uli Theophiel  
Kreisvorsitzender