

22. BLSV-Workshop "Sport der Älteren" des Bezirkes Schwaben in Memmingen.

Dass Bewegung, Spiel und Sport dem Zweck dient aktiv zu werden, oder zu bleiben ist bekannt und wird seit Jahrzehnten durch gezielte und bewiesene Argumente propagiert. Sport soll aber auch Spaß machen - die Freude an der Bewegung in der Gemeinschaft hat in den Vereinen einen altersunabhängigen hohen Stellenwert. Dies wurde wiederum äußerst deutlich beim Seniorentag, den der Bezirk Schwaben in Memmingen durchführte. So waren auch der Spaß und die Freude an den wohldosierten und ausgewählten Übungen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ins Gesicht geschrieben. Memmingens Sportreferent a.D. Fritz Such freute sich, dass die Lindenschulturnhallen mit der Mittagsbetreuung wieder als Lehrgangsort gewählt wurden. Von der guten Organisation vor Ort angetan war der Bezirksreferent Alfons Strasser aus Dillingen. „Wir finden hier ideale Bedingungen vor, mein Dank gilt den Organisatoren Harald Heintze, Karl Beck und Uli Theophiel “. Der BLSV hat sich zur Aufgabe gemacht, die immer größer werdende Gruppe der Älteren angemessene qualifizierte Angebote zu schaffen. Mit Projekten, Veranstaltungen, Broschüren und Flyern als Handlungshilfen für den Umgang mit den Älteren und Übungsleiterhilfen will der Verband unterstützend wirken, was allerdings noch sehr ausbaufähig ist, ergänzt der stellvertretende Bezirksvorsitzende und Übungsleiter im Präventionssport und "Sport der Älteren" Uli Theophiel.



Theraband-Übungen mit Gerti Ott

Beide Referenten Gerti Ott und Christian Koch hatten sich sehr sorgsam auf den Tag vorbereitet, um den Teilnehmern ein adäquates Übungsprogramm anzubieten. Beide fanden mit ihren Übungen die Antwort in Theorie und Praxis darauf, wie der Muskelabbau zu stoppen und Stabilität, Fitness und Beweglichkeit so lange wie möglich zu erhalten sind. Viele Praxisbezogene Tipps und Informationen begleiteten, die kurzweiligen Stunden. Gerti Ott, stellte das Gleichgewichtstraining/Sturzprävention in den Mittelpunkt. Ältere Menschen haben ein erhöhtes Sturzrisiko. Motorische Fähigkeiten, kognitive Leistungen, auch die Aufmerksamkeitsspanne nehmen ab. Sich auf zwei Aufgaben zu konzentrieren stellt für ältere Menschen eine Herausforderung dar. Mit Balancepads/Aerostepps wurde fleißig geübt und jeder konnte seine eigene Stabilität dabei überprüfen. Die Vielseitigkeit, die das Theraband an gezielten Übungen für Arme, Rücken und Beine hergibt, im Stehen, Sitzen, Vierfüßlerstand, Seiten- und Rückenlage brachte die Referentin näher. Die Wirkungsweise für die einzelnen Muskelgruppen wurde anschaulich erklärt.



Übungen mit dem Reifen mit Christian Koch

Christian Koch begann seine Übungseinheiten mit dem Schwerpunkt Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Anpassungs- und Umstellungs-

fähigkeit, das reagieren auf variable Standpositionen, das schnelle Erkennen der neuen Situation stand im Vordergrund. Als Spielgerät wurde der Ball eingesetzt. Jeder Teilnehmer konnte seine Reaktionszeit testen. Die dabei eingesetzten Bälle verbunden mit einer Vielfalt von Laufformen- stellten ein hohes Maß an Konzentration voraus. Dabei kam der Spaß als ein wichtiger Faktor jeder Übungseinheit nicht zu kurz. Der altbekannte Gymnastikreifen- der eine unverkennbare Eigendynamik entwickeln kann- und die ganze Palette an Übungen damit zeigte, dass der Reifen als Hilfsgerät für spezielle Übungen noch lange nicht ausgedient hat.

Am Ende waren sich alle einig: Es stellten sich in Memmingen wieder Fachreferenten vor nicht nur mit einer hohen Kompetenz, sondern die auch das Angebot altersgerecht überzeugend vermitteln konnten.



Als Gäste waren anwesend: Alfons Strasser Vize-Verbandsbeiratsvorsitzender und Loni Becht, Bezirksfrauen-Referentin und stellvertretende Bezirksvorsitzende von Schwaben mit Christian Koch.

Foto/Text:
Uli Theophiel