

Körperliche Fitness fördert Mobilität im Alter

Von unserer Mitarbeiterin
Alexandra Roppel

Marburg. So richtig aus der Pustie kommt Barbara Rollhaus auf dem Stepper, einem Gerät zur Stärkung von Herz und Kreislauf, nicht. Seit die rüstige 62-Jährige im Fitnessstudio „Physicum“ trainiert, ist sie richtig fit. Schon seit 1993 kommt sie viermal wöchentlich dort hin, um mobil zu bleiben.

Unterbrochen hat sie ihr Fitnessprogramm nur, weil sie an der Hüfte operiert wurde. Viel beweglicher sei sie gelassen, seit sie Fitnessstraining betreibt: „Ich brauche Bewegung, ich merke längeres Sitzen auf dem Sofa natürlich auch und bin dann oft steif“.

erzählt die drahtige Rentnerin.

Barbara Rollhaus macht alle Übungen, die ihren Hüften nicht schaden. „Ich trainiere eigentlich genauso wie jüngere Leute, nur führe ich die Übungen nicht so extrem durch“. Sie habe auch immer unter Rückenproblemen gelitten, doch das sei jetzt viel besser geworden: „Nach dem Training habe ich keine Probleme“, erzählt sie. „Ich fühle mich durch die körperliche Bewegung richtig gut und mir fehlt jetzt schon das Training an den Feiertagen“.

Im Alter fit zu sein – das ist nicht die Regel. Doch ist die körperliche Fitness eine wichtige Voraussetzung, um sich

sobald zu fühlen und mobil zu bleiben. Deshalb wollen Marianne Eisenberger, Dozentin für Sportwissen, schall und Motologie, und Sandra Riedinger, ihre wissenschaftliche Begleitung, zusammen mit dem Marburger Fitnessstudio „Physicum“ ein Projekt anbieten, das speziell für Menschen ab 60 Jahren gedacht ist. Das Projekt wird darüber hinaus von der Stadtstelle Altenhilfe des Landkreises Marburg-Südostpfalz unterstützt.

Ziel ist nicht unbedingt die Steigerung der Muskelkraft, sondern deren Erhaltung – und damit letztlich auch die Erhaltung von Selbständigkeit und Autonomie.

„Im Alter muss man etwas tun, wenn man seine Vitalität und Selbständigkeit erhalten will. Viele Menschen können nicht mehr allein aufstehen, Treppen steigen oder Ähnliches“, erzählt Dr. Marianne Eisenberger.

Geplant ist eine Gruppe mit acht bis zehn Teilnehmern, die sechs Monate lang zusammen trainieren. Dabei soll speziell auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmer eingegangen werden. „Vorstellbar ist zum Beispiel eine musikalische Begleitung während der Übungen“, erklärt Marianne Eisenberger.

Einmal in der Woche wird trainiert. Zum Training gehört eine spezielle Aufwärm- und Entspannungsphase, für die ein Gruppenraum zur Ver-



Die 62-jährige Barbara Rollhaus trainiert schon seit mehr als sieben Jahren im Fitnessstudio „Physicum“.

(Foto: Roppel)

fügtung steht. Zunächst aber gibt es einen Eingangstest: Ausdauer, Kondition und Körperzusammensetzung – Fett und Muskelmasse – werden getestet.

Betreut wird die Gruppe während der sechs Monate von Sandra Riedinger, die ausgebildete Sportlehrerin ist und zur Zeit einen Aufbaustudiengang „Motologie“ absol-

viert. Das Projekt wird von ihr wissenschaftlich begleitet und im Rahmen einer Diplomarbeit bearbeitet.

Ein Trainer des „Physicum“ weist die Sportlerinnen vorher an den Geräten ein. Bei Bedarf stellt das Studio weitere Trainer zur Verfügung. Der Kurs wird zu vergünstigten Konditionen angeboten. Voraussetzung für die Teilnahme an

dem Projekt ist eine medizinische Voruntersuchung durch den Hausarzt.

➤ Kontakt: Zu einem ersten Informationsgespräch laden die Kooperationspartner für Donnerstag, 27. April, um 15 Uhr ins „Physicum“ ein. Informationen sind überdies bei Marianne Eisenberger unter der Telefonnummer (064 21) 2 82 39 70 zu erhalten.



Sportlehrerin Sandra Riedinger (links im Bild) und Marianne Eisenberger, Dozentin für Motologie, planen ein Fitnessprojekt für Menschen ab 60.

(Foto: Roppel)