

Sport im Alter – ein Erfolgsrezept in Oberhausen

Barbara Hoynacki

27.02.2018 - 12:00 Uhr



Bei Wind und Wetter im Kaisergarten unterwegs (v.li.): Herbert, Hilde (im Hintergrund), Trainerin Hata Amer, Berthold und Renato beim Training an der frischen Luft.

Foto: Jörg Schimmel

OBERHAUSEN. Seit knapp einem Jahr trainiert eine Gruppe für über 55-Jährige im Kaisergarten. Eine Erkältung hatte seitdem keiner der Teilnehmer mehr.

Himmel, worauf habe ich mich da eingelassen? Es ist bitter kalt. Die Sportler, die sich seit knapp einem Jahr zweimal wöchentlich abends hinter dem Schloss Oberhausen am Ufer des Rhein-Herne-Kanals treffen, lächeln mich fröhlich an. Allesamt sind sie über 55 Jahre alt, trainieren hier bei Wind und Wetter – und sind begeistert. Mir rutscht der Kugelschreiber wie ein Eiszapfen durch die Finger. Die Mine ist eingefroren, an mitschreiben nicht zu denken.

„Weicheier trainieren nur im Frühjahr, wir sind die Harten“, sagt Hilde (60), wirft mir einen aufmunternden Blick zu und reicht mir einen neuen Schreiber. Renato (63) eilt zum Parcours ans Ufer. Den hat Kursleiterin Hata Amer in der Zwischenzeit aufgebaut. Renato springt mit einem Satz auf den Balance-Ball. „Sie hätten mich mal im letzten Juli sehen sollen“, erzählt er. „Damals bin ich gleich wieder von diesem Ball heruntergefallen.“

Ab 55 Jahren lassen Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Gleichgewichtssinn nach, erläutert Hata Amer. Die Oberhausenerin ist Personal Trainerin und zertifizierte Ernährungsberaterin. Ihre Sportkurse für Erwachsene im Kaisergarten sind längst Selbstläufer. Weil aber gerade ältere Passanten immer wieder bei ihr nachfragten, ob es nicht auch ein Angebot für sie gäbe, griff Amer diese Idee im vergangenen Jahr auf. Von dem Erfolg wurde sie überrascht.

Die Kilos purzeln



Renato (li.) hatte Probleme mit seinem Gleichgewichtssinn, heute ist der Balance-Ball sein liebstes Trainingsgerät.

„Angebote, für Ältere gibt es zwar auch in Oberhausen so einige“, meint Herbert (67). Er selbst hat viele Jahre Volleyball gespielt, war 35 Jahre lang Trainer. Aber etwas habe ihm immer gefehlt. „Beim Probetraining hier merkte ich plötzlich, wie gut mir die frische Luft tut, dass hier alles draußen stattfindet, das ist das Besondere.“ Sieben Kilo hat er durch das Training und eine bewusstere Ernährung in knapp einem Jahr abgenommen. Eine Schulter-Operation hat er soeben erst überstanden. Auf seine Trainingsstunden im Park verzichtet er dennoch nie.

Auch Hilde ist drei Kilo leichter geworden. Das sei aber eher ein schöner Nebeneffekt. Früher sei sie Marathon gelaufen, jetzt habe sie wieder angefangen zu joggen. „Langsam, in meinem Rhythmus.“ Wenn die Hüfte schmerze, lege sie Pausen ein, auch hier, beim Training

im Kaisergarten. „Ich bin inzwischen alt genug, um zu wissen, was mir gut tut.“ Jeder wie er kann, das sei selbstverständlich in dieser Sportgruppe. „Wir müssen uns nichts beweisen, jeder hat hier seine Wehwechen.“

Viele Ältere richten sich in einer Komfortzone ein

Renato nickt. „Ich habe Asthma.“ Die zwei Etagen ins Büro zu erklimmen, sei vor einem Jahr noch eine Herausforderung für ihn gewesen. „Jetzt spürte ich an meinen jüngeren Kollegen vorbei.“

Viele Ältere würden sich in einer Komfortzone einrichten, weiß Hata Amer. „Die Gelenke werden steifer, die Muskeln schwinden. Das führt dann zu vielen angeblich nur altersbedingten Bewegungseinschränkungen.“ Sport sei das beste Gegenmittel. Auch bei Erkrankungen wie etwa Rheuma oder Osteoporose. „Richtig“, stimmt Berthold (59) zu. „Vor allem, wenn an der frischen Luft trainiert wird. Ich habe seitdem keine Erkältung mehr gehabt – und die anderen auch nicht.“ Ein größeres Kompliment hätte die Gruppe ihrer Trainerin wohl nicht machen können.

>>>>>>> Stürzen im Alter gezielt vorbeugen

Beim Zirkeltraining mit Gewichten, Therabändern oder Medizinbällen werden gezielt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Der Gleichgewichtssinn wird ebenfalls trainiert, das beugt Stürzen im Alter vor.

Zeiten sind flexibel wählbar: Trainiert wird zweimal wöchentlich, Di. + Do. 18.30 Uhr, im Frühjahr auch 17.30 Uhr, Mo. + Do. 10.30 Uhr. Weitere Teilnehmer willkommen. Info: 0208 - 610 11 83, info@sprungzwei.de