

Turnkurs besteht seit 45 Jahren

Seit 1972 kommen Seniorinnen zur Gymnastik in die Awo an der Bügelstraße. Viele Teilnehmerinnen sind lange dabei, eine sogar von Anfang an

Von Ute Hildebrand-Schute

Der Lärmpegel ist hoch. Bis in den Flur hinein, hört man das Geplauder der Damen. Hier ist gerade Mundgymnastik angesagt. Die Frauen sich viel zu erzählen. Kein Wunder: Sie kennen sich schon seit vielen Jahren, manche schon seit Jahrzehnten. Sie machen zusammen Seniorengymnastik bei der Awo auf dem Eigen und ihr Kurs feiert in diesem Jahr seinen 45. Geburtstag.



„Wir sind früher mit der Gruppe vor Seniorinnen aufgetreten.“

Karin Wolf-Müller, Kursleiterin

Schließlich macht Kursleiterin Karin Müller-Wolf dem fröhlichen Geplauder ein Ende und bittet ihre Damen streng nach nebenan in den Gymnastiksaal. Alle verteilen sich im Raum, dann geht auch schon die Musik los. Arme werden im Takt von nach links und rechts geschwungen, über den Kopf gehoben und Richtung Boden gesenkt. Es liegen schon Hanteln, Therabänder und Bälle bereit.

„Jede macht so viel wie sie kann“, sagt Karin Müller-Wolf. Schließlich sind im Kurs so einige Jahrhunderte versammelt. Da zwicken schon mal Alter und Krankheiten, die eine hat Herz, die andere Hüfte, die dritte Knie. Zwischen 64 und 90 Jahren sind die 14 Kurs-



Seit 45 Jahren schon besteht der Gymnastikkurs für Seniorinnen bei der Awo an der Bügelstraße. Die meisten sind schon seit vielen Jahren dabei, so wie Irmgard Strassek (vorne).

FOTOS: HEINRICH JUNG

teilnehmerinnen alt, die meisten sind über 80.

Die Älteste in der Runde hat vor zwei Wochen ihren 90. Geburtstag gefeiert: Dine Dudek. Mit Mitte 70 hat sie in dem Gymnastikkurs der Awo-Familienbildung an der Bügelstraße angefangen. Und es ist sogar noch eine Frau aus den Anfangszeit dabei, mittlerweile ist sie über 80. Als es los ging 1972, war sie noch in den 40-ern und eigentlich zu jung für den Kurs.

Waren die „Sportgeräte“ anfangs noch selbst gemacht, wie Bänder, zusammengekordelt aus alten Strumpfhosen, ist die Halle heute gut ausgestattet mit allem, was man so für die Übungen braucht. Bodenturnen machen die Damen nicht mehr, bei manchen macht der Kreislauf Probleme und das Aufstehen fällt den meisten schwer.

Im Jahr 2000 hat Karin Müller-Wolf den Kurs bei der Awo übernommen. Sie ist nicht nur Kurslei-

terin, Organisatorin und manchmal auch die „Kummerkastentante“, sondern auch das „Gedächtnis“ der Gruppe: „Ich habe von Anfang Tagebuch geführt und immer aufgeschrieben, was wir so im Laufe des Jahres gemacht haben und wo wir gewesen sind. Vier Ordner habe ich bisher schon damit gefüllt.“

Fit bleiben im Alter

Zum Gruppenleben gehört nicht nur, das Tässchen Kaffee jede Woche nach dem Sport im Café des Ernst-Löchel-Seniorenzentrums direkt gegenüber, sondern auch der gemeinsame Ausflug, wie demnächst zum Keukenhof Holland. Runde Geburtstage werden zusammen gefeiert und Kranke besucht. Die Frauen halten zusammen und tauschen sich aus. „Eine sehr nette Gruppe“, sagt die Kursleiterin.

Wenn's nach ihr ginge, könnte es noch Jahrzehnte so weitergehen. Und ihre 14 Damen tun auch alles dafür: „Bewegung ist wichtig im Alter. Wir müssen beweglich bleiben und unsere Muskeln und das Gleichgewicht trainieren.“



Dine Dudek (r.) ist mit 90 Jahren die älteste Teilnehmerin in der Seniorengymnastik. Vor zwei Wochen hat sie mit den anderen ihren Geburtstag gefeiert.

Gymnastikkurs hat noch Plätze frei

■ Der Gymnastikkurs hat noch Platz für neue Frauen über 60 Jahren. Der Kurs findet immer donnerstags von 15 bis 15.45 Uhr in der Awo-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, statt.

■ Interessierte Frauen können sich an die Kursleiterin Karin Müller-Wolf wenden unter der Nummer ☎ 765082.