



Gröbenzell

## Diese Senioren-Sportler trotzen Corona

Für ältere Menschen ist die Pandemie eine besondere Belastung. Aber die Vorsichtsmaßnahmen zum Schutz vor Ansteckung müssen nicht bedeuten, dass man seine Sportlichkeit verliert: Das beweist die Gymnastik-Gruppe einer Gröbenzeller Trainerinnen, die fleißig im Internet weiter sportelt.

**Gröbenzell** – Johanna und Werner Herbolzheimer sind restlos begeistert von den Turnstunden der Gröbenzeller Fitness-Expertin Ursula Bauer. Seit rund zehn Jahren sind die 72-Jährige und ihr 78-jähriger Ehemann dabei. „Sie macht das sehr gut“, schwärmt Johanna Herbolzheimer. Und sie sind glücklich, dass sie diese Leidenschaft auch in der Corona-Krise nicht aufgeben müssen.

### Zuerst versuchte man es mit Sport im TV

Als das Turnen wegen Corona ausfiel, hatte das Ehepaar zunächst zeitweise Angebote im Fernsehen genutzt. Doch gefallen hat ihnen dies nicht. „Das ist nicht vergleichbar mit dem, was die Ursel macht“, erklärt Werner Herbolzheimer, „das ist auf uns zugeschnitten.“ Umso glücklicher waren sie, als Bauer einen Online-Ersatz anbot. Probleme mit der Technik gab es nicht: Bauer hat ihnen vorab per E-Mail einen Link zugeschickt, den sie lediglich anklicken mussten und schon ging es los.

Vor der Pandemie trainierten die Senioren, oder wie die Übungsleiterin Bauer sagt, „die Best-Ager“, donnerstagvormittags in der Wildmooshalle I. Jetzt läuft es über die Video-Plattform Zoom. Der größte Teil ihrer Gruppe nutzt dieses Angebot, freut sich Bauer. Bis zu 40 Frauen und Männer zwischen 55 und 75 Jahren alt, so mancher Teilnehmer ist auch noch älter, waren es in der Regel, die in die Halle kamen. Über 30 davon turnen jetzt online. In der Halle wurde zwei Mal 45 Minuten lang geturnt, online sind es einmal in der Woche am Donnerstagvormittag 60 Minuten.

Einzigste Voraussetzung, außer einen Computer zu besitzen, ist eine Gymnastikmatte. Weitere Geräte hat Ursula Bauer durch Alltagsgegenstände ersetzt. Statt Hanteln nutzen die Turnerinnen und Turner gefüllte Wasserflaschen. Die eingerollte Gymnastikmatte ersetzt Balance-Pads, sodass auch zu Hause mit Hilfe des Wackeleffekts das Gleichgewicht trainiert werden kann.

Dehnbare Terra-Bänder werden durch ein einfaches Handtuch ersetzt. Und sogar Putztücher finden Gebrauch: an die Füße gebunden, wird damit am Boden entlang gerutscht. Worüber sich eine

Teilnehmerin ganz besonders freute, denn sie stellte fest: „So wird mein Dachgeschoss gleich sauber.“

Eine Trainingsstunde beschreibt Ursula Bauer beispielhaft so: Anfangs wird sich zur Musik aufgewärmt, dazu ist Gehen auf der Stelle angesagt. Kniebeugen und Ausfallschritte gehören ebenfalls dazu, um Gelenke und Muskeln in Schwung zu bringen. Der Rücken, der vielen Menschen schmerzhaft Probleme bereitet, wird unter anderem im Vierfüßlerstand mit diversen Übungen gekräftigt. Aber auch die Bauchmuskulatur kommt nicht zu kurz. Dazu wird im Sitzen mit den Beinen Rad gefahren oder in der Rückenlage bei angehobenen Beinen der Oberkörper abgehoben. Zum Abschluss der 60 Minuten wird noch gedehnt und entspannt.

## **Online-Turnen als neuer Trend**

Die 58-jährige Ursula Bauer ist seit 25 Jahren im Fitness- und Gesundheitssport aktiv. Nicht nur beim SC Gröbenzell, sondern auch beim Dachverband, dem Bayerischen Landessportverband (BSLV), wo sie für die Aus- und Fortbildung von Übungsleitern zuständig ist. Auch hier arbeitet sie derzeit vor allem online.

Ursula Bauer ist überzeugt: „Online-Turnen wird nicht wieder verschwinden.“ Auch Fortbildungen werde es nach Corona online weiter geben. So mancher Übungsleiter wird sich in Zukunft genau überlegen, ob er aus München extra nach Würzburg fährt, um einen Yogakurs zu absolvieren. Die Senioren Gröbenzells kennen Ursula Bauer aber nicht nur als Übungsleiterin beim Turnen. Vor knapp einem Jahr ist die 58-Jährige für die UWG in den Gemeinderat eingezogen und hat das Seniorenreferat übernommen.

## **Das Training**

Der SC Gröbenzell bietet den Senioren leichtes Kraft- und Gleichgewichtstraining, die Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäule und der dazugehörigen Muskulatur, die Mobilisierung der Gelenke, Sturzprophylaxe und das Training der Koordination.

Das Angebot dient allerdings nicht nur der Prävention, sondern auch dem Ausgleich für andere Sportarten, in denen Gelenke und Muskeln einseitig belastet werden, wie zum Beispiel beim Tennis.

### Anmerkung des 1. SC Gröbenzell e.V.:

Mit freundlicher Erlaubnis des Merkur dürfen wir den obenstehenden Artikel veröffentlichen und verlinken:

<https://www.merkur.de/lokales/fuerstenfeldbruck/groebenzell-ort28765/diese-senioren-sportler-trotzen-corona-90245024.html>