

Bewegung gegen schwache Knochen

Jeden Mittwoch beugen Rentner(innen) der Altersschwäche mit Sport vor

Osterhofen. Mit zunehmendem Alter fällt vielen Menschen das Bewegen schwerer und schwerer. Die Gelenke beginnen zu schmerzen und Spaziergänge werden zum Marathon. Das berichten auch einige Mitglieder der Osteoporosegruppe des Turnvereins Osterhofen. Seit ihrem Beitritt sei dies nicht mehr so, der regelmäßige Sport stärkt ihre Muskeln und Knochen und Krankheiten wie Osteoporose werden vorgebeugt. An der Alterskrankheit leiden nur wenige Mitglieder, doch auch ihnen tut die Bewegung gut.

Unter der professionellen Leitung von Orientierungslauf-Koryphäe Georg Reischl treffen sie sich jeden Mittwoch in der Realschulturnhalle, überwiegend Damen. Sie kommen immer gerne, sagen sie. Der Grund wird schnell klar: Gemeinsam macht es mehr Spaß. Das Training setzt auf ruhige und stetige Bewegung anstatt auf Anstrengung und so können sich die Mitglieder angeregt unterhalten, während sie Reischls Bewegungen nachmachen.

Die Übungen beginnen mit leichtem Aufwärmen, welches spontan in einer Polonaise endet. Dann folgen einige Kraftübungen. Dazu nehmen die 27 Teilnehmer rosafarbene Thera-Bänder zur Hilfe. Es folgen weitere simple Dehnübungen. In einem großen Kreis endet das Training, zur abschließenden Muskellockerung klopfen sich die Sportler gegenseitig ab. 45 Minuten dauert das Training.

Mit seinem Training will Reischl



Die Freude an der Bewegung ist den Sportlerinnen beim Training der TV-Osteoporosegruppe ins Gesicht geschrieben. – Foto: Azhar

die Teilnehmerinnen, überwiegend Senioren, nicht zu Athleten machen. „Ich will vor allem eins erreichen: Gehsicherheit und Standfestigkeit“, erklärt er sein Konzept.

Für die 85-jährige Elisabeth Marsmann hat sich der Termin

wieder gelohnt, auch sie will mit dem Training einer Osteoporose vorbeugen. „Jedes mal komme ich nach dem Training frisch nach Hause und kann absolut schmerzfrei laufen“, berichtet sie Freude strahlend. – azh