

# Frohe Fitness-Botschaft !

Der sportwillige, aber ebenso unsichere wie unentschlossene Mensch hat es heutzutage schwer, seinen Wünschen Taten folgen zu lassen. Mal ganz abgesehen davon, dass ihm ohnehin zuviel angeboten wird: Verwirrend sind die Listen der nachdrücklichen Experten-Empfehlungen, exotisch die Litaneien aller ultimativen Tipps und Trends, die angeblich nicht nur das Leben bereichern sondern sogar grundlegend verändern.

Die sportdominierten Abenteuer-Expeditionen nehmen zu und klammern selbstverständlich auch die gefahrenstrotzende heimische Wildnis nicht aus. Weil die Natur in ihrer Leidenschaft immer noch überschätzt wird, haben die sogenannten Crossover-Botschaften Hochkonjunktur. Das ganz normale Freizeitwochenende wird zur Dauer-Demonstration von Outdoor-Power - so weit das Auge oder die menschliche Toleranzschwelle reicht. Und wer sich zu Lande, auf dem Wasser oder in der Luft nicht in exzessiver Selbstverwirklichung verausgaben will, wählt die sanften Wege zum Ich.

Man erfährt, was es mit der Wunderdiät auf sich hat und wie das Wohlfühlhormon produziert oder das Wohlfühlgewicht erreicht wird. Fortgeschrittene planen einen Verwöhntag und lernen ganz simpel, wie sich schöner schwitzen lässt.

Kein Wunder, dass die hohe Schule der Fitness mit Expertenkompetenz nur so wuchern muss. Ob Körperguru oder Seelendoktor, Ernährungsberater oder Entspannungspädagoge, Heilkundler oder Outfit-Designer: die Armada der Therapeuten und das Arsenal der unverzichtbaren Gerätschaften und modischen Accessoires scheint jegliche Herausforderung in Sachen Bewegung gewachsen und macht den sportwilligen wie unsicheren und unentschlossenen Menschen trotzdem oder vielleicht gerade ratlos.

Zum Glück ist die einfache Aufforderung „ **Lauf mal wieder** „ plötzlich populärer denn je. Sie stammt aus den Anfängen der Trimm-Aktion des Deutschen Sportbundes und erlebt nach 30 Jahren millionenfache Bestätigung. Zweifellos eine frohe Fitness-Botschaft in diesen kompetenzschwangeren Zeiten mit ihrem aufdringlichen Trendgeschwafel.

Wer nicht alleine laufen möchte, dem bieten wir unseren TB-Lauftreff an:

Treffpunkt immer am Bachweg und zwar im Sommerhalbjahr jeweils mittwochs und samstags um 17.00 Uhr, sowie im Winterhalbjahr mittwochs um 16.30 Uhr und samstags um 15.00 Uhr.



( Auszug aus Sport in Baden 05/2004 )

# ( HEITER AUCH IM ALTER )

## Auf die Lebenseinstellung kommt es an

In der letzten Woche war ich viel bei Senioren-Veranstaltungen. Immer war dort eine heitere Stimmung, es wurde gesungen, auch getanzt, ja es war meist lustig. Dabei hatten die anwesenden Älteren auch ihre Probleme, auch ihre gesundheitlichen Wehwehchen. Aber entweder überspielten sie es oder sie ließen sich nichts anmerken. Für sie war das halbvolle Glas immer halb voll und nicht halb leer!

Auch in Sportvereinen machte und mache ich diese Feststellung. Die Älteren dort packen an, ohne viel zu fragen, sie sind im Sinne des Vereins positiv eingestellt. Manchmal entstehen daraus Gruppen, die sich wöchentlich treffen, auch Übungsgruppen. Und das ist ja das, was wir bei den Vereinen wollen: Die ehemals im Leistungsbereich Aktiven könnten sich doch später in Fitness-Gruppen wieder zusammenfinden und damit für sich selbst, nämlich ihre Lebensqualität und sozial auch für die Vereinsgemeinschaft etwas tun.

Und noch etwas anderes kommt dazu. Wahrscheinlich sind wir Menschen nicht zum Leben allein geschaffen, vielleicht können wir uns nur in Gruppen ausleben. Beobachten wir doch einmal das Zusammentreffen, da ist auf einmal die Ich-Mentalität verflogen. Man stellt sich auf das Wir der folgenden 60 oder 90 Minuten ein .

Wie dem auch sei: Wer nach einem heiteren Zusammensein mit Älteren in einer Veranstaltung nach Hause geht, der ist gehobener Stimmung. Den Älteren, die bei solchen Begegnungen dabei sind, möchte ich eigentlich immer zurufen: Sagt den Anderen, die nicht hier waren, wie schön und interessant es war. Betätigt Euch als Multiplikatoren. Sagt den Weggebliebenen, was sie an Freude versäumt haben.

Aus Schweden kenne ich von einem großen Sportverein eine nachahmenswerte Werbe-Geschichte. Dort sagte er Übungsleiter zu seiner Gruppe: Alle, die in unserer Gruppe dabei sind, dürfen das nächste Mal nur wiederkommen, wenn sie noch jemand mitgebracht haben. Also strengt Euch an und sprecht mit Euren Freunden und Nachbarn!

Heinz Brehm,  
Akademie für Ältere  
(entnommen aus dem Wochenkurier)