

Turnen im Sitzen

TG Bochum bietet Stuhl-Gymnastik für Senioren an

17 betagte Frauen sitzen im Melanchthonsaal auf Stühlen in einem Kreis. Kursleiterin Brigitte Steinbrück macht die ersten Übungen vor, die die Teilnehmerinnen – alle zwischen 70 und 85 Jahre alt – nachmachen.

Die Stuhl-Gymnastik für Senioren bietet die TG Bochum seit März 2011 an. „Entstanden ist die Idee, weil einige Damen nicht mehr zur Turngruppe kommen konnten, denn sie können nicht mehr gut auf den Matten am Boden turnen. Deshalb bieten wir jetzt Turnen im Sitzen an“, erklärt Steinbrück. Eigens für diesen Kurs hat Steinbrück spezielle Fortbildungen besucht.

Das wichtigste bei allen Übungen ist, dass die Kursteilnehmerinnen vorne auf der Kante des Stuhls sitzen und den Rücken gerade durchstrecken. In der Winterzeit wird mehr Wert auf Beine und Füße gelegt, um für einen sicheren Auftritt bei Nässe zu sorgen. „Heute fangen wir mit den Füßen an, denn bei diesem Wetter und unebenem Boden müsst ihr vorsichtig gehen“, sagt Steinbrück. Beine und Füße werden nun im Wechsel beansprucht, zum Beispiel durch Auf- und Ab-Bewegungen des ausgestreckten Beines, wobei die Kraft aus dem Oberschenkel kommt. Auch das Anheben und Drehen der Fußspitzen sorgt für Stabilität im Fußgelenk. Dann wird sich sowohl vorwärts als auch rückwärts warmgeradelt und die nächsten Übungen werden gegengleich ausgeführt. Die mehrmaligen Wiederholungen der Übungen fordern den Teilnehmerinnen Ausdauer und Konzentration ab.



Die Teilnehmerinnen am Stuhl-Gymnastik-Kurs der TG Bochum dehnen ihre Muskeln. Foto: 3satz

„Wie viel wiegt eigentlich so ein Unterschenkel? Ich hab das Gefühl, da sind Gewichte dran“, fragt Annagret Starbaty. Dann werden die Ellenbogen nach außen gedreht, die Hände stützen sich auf den Beinen ab und der Po wird mithilfe der Oberschenkel vom Stuhl hochgedrückt. „Wichtig ist, dass ihr keinen Schwung nehmt, sondern nur aus den Oberschenkeln arbeitet. Diese Übung erleichtert euch das Aufstehen“, erklärt Steinbrück.

Nun folgen Dehnübungen der Arme. So werden die Arme weit nach außen gestreckt, die Fingerspitzen aufgestellt, und in dieser Position werden die Arme angespannt und wieder gelockert. Außerdem müssen die Teilnehmerinnen den Rücken Wirbel für Wirbel aufrichten, sich rund machen und dann wieder strecken – mit dem Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule. Steinbrück beobachtet „Aha, der eine oder andere wächst.“ Dann muss der Arm ganz herangezogen sowie der Oberkörper ganz eingedreht werden. Zur Mobilisierung der Nackenmus-

kulatur wird mit der Nasenspitze eine Acht geschrieben. Zum Schluss folgt der Hampelmann als Lockerungsübung mit dem Ausruf „Yeah, wir haben es geschafft.“

Kursteilnehmerin Hannelore Schluck ist begeistert „Es tut richtig gut. Es sieht zwar so leicht und wie Spielerei aus, aber für mich ist es dennoch anstrengend.“ Schluck ist von Anfang an dabei und ergänzt „Ich habe das Gefühl, dass jeder Muskel und jedes Gelenk drankommt.“ Seit März 2011 bietet die TG Bochum immer dienstags von 9.15 bis 10.15 Uhr die Stuhl-Gymnastik für Senioren im Melanchthonsaal an. Das Angebot richtet sich an Vereinsmitglieder der TG Bochum, aber jeder kann vorbeikommen und ausprobieren, ob die Gymnastik etwas für ihn ist. Auch Männer sind herzlich willkommen. Weitere Informationen bei Brigitte Steinbrück unter Telefon 0234/313736. do