OURNAL

Knobeln, Tüfteln und vielleicht gewinnen Selte J 6 ment



Hut ab: Die 90-jährige Leipzigerin Eva Börsch (Mitte) mit ihren Vereinskolleginnen von der HSG DHfK Leipzig beim Stepptanz.

Foto: Christian Nitsche

opfstand 92-Jährige, statt Ruhestand: die noch an Schwimm-Wettkämpfen teilnehmen, über 80-Jährige, die kegeln und Wandern – immer mehr Menschen treiben bis ins hohe Alter Sport, such in Sachsen und Thuringen. Die Sportvereine stellen sich zunehmend darauf

Von HEIDRUN BÖGER

"Das Schwimmen ist herrlich!", sagt Elsa Pigulla. Die 92-Jährige Dresdnerin war im Sommer viel im Freibad, jetzt trifft man sie in der Schwimmhalle: .Bis dieses Jahr habe ich sämtliche Wettkämpfe mitgemacht." Dass sie in ihrer Altersklasse die einzige Starterin war, störte die rüstige

Seniorin, dieseit1964 Schwimmverein nicht Leidenschaftlich gern zieht sie ihre Runden. Sie sei eine richtige Wasserratte, sagt sie von

: "Mehr als untergehen kann ich nicht" Mitüber 80 Jahren hat sie noch als Wettkampf-Richterin gearbeitet, doch jetzt machen die Augen nicht mehr mit Ihr Lebensrezeptist einfach:



Voll in Fahrt: Gunda Krauss (71) radelt trotz Hüftproblemen von München nach Rügen.

"Solide leben." Sie hasst Rauchen, trinkt keinen Alkohol, "höchstens mal einen Becherbitter". Die geschwommenen Zeiten waren für Elsa Pigulla immer zweitrangig: "Mitmachen ist das Schönste."

In ihrem Verein, der SG Einheit Dresden-Mitte, ist die ehemalige Stra-Benbahn-Schaffnerin nicht die einzige Seniorin, die bis ins hohe Alter ihre

Elsa Pigulia: ich bin

eine ichtige Wassematte.

Mehr als untergehen

kann leh nicht.

Bahnen zieht Dieter Rummler, Mitglied der Abteilungsleitung Schwimmen der SG Einheit Dresden und selbst auch schon 68 Jahre, kennt etliche aktive Seniorin-

nen und Semoren: "Wir haben allein 29 Mitglieder, die über 50 sind." Bine ist schon 96 und geht noch regelmäßig ins Wasser. Dieter Rummler hat festgestellt dass "gerade von den Senioren über 50 ein großer Teil in Ehren ämtern tätig ist". Das ziehe sich durch alle Vereine, zu denen er Kontakt hat.

Horst Dötsch ist 85 und schwimmt regelmäßig jeden Donnerstag in der Halle Freiberger Straße in Dresden: "Immer 20 Bahnen á 50 Meter, das machtjedesmal 1000 Meter." Schon als Neunjähriger trat er einem Schwimmverein bei, seitdem hat ihn die Begeisterung für den Sport nicht losgelassen. Selbst als er im Krieg ein halbes Bein verlor, hielt ihn das nicht von der Bewegung ab: "Bis vor fünf Jahren habe ich auch noch an Wettkämpfen teilgenommen." Für ihn ist das Schwimmen

Gesundheitlich ist der Vater eines Sohnes und zweier Enkel topfit. Seit vor vier Jahren seine Frau starb, ist für den Dresdner "der Sport um so wichtiger". Bis zu seinem 70. Lebensjahr hat er auch noch als Übungsleiter gearbeitet – trotz seiner Behinderung.

Den Trend zum Sport im höheren Alter bestätigt Jochen A. Meyer vom Landessportbund Sachsen: "Die Menschen werden immer älter – und das oft bei guter Gesundheit. Das spüren wir natürlich, und darauf stellen wir uns als Landessportbund ein." Etwa 570000 Sachsen sind hier organisiert, 1991 waren es 334 000. Generell fin-

Ob im Schnee, im Wasser oder mit festem Boden unter den Füßen auch im reifen Alter wollen sich Frauen und Männer körperlich be(s)tätigen. Nicht immer müssen es Wettkämpfe sein. Ein paar filmreife Beispiele.

STICHWORT

Kontakte

Landess port bund Sachsen: Goyastraße 2d, 04105 Leipzig, Telefon 0341-2163114

Landessportbund Thüringen: Werner-Seelen-binder-Str. 1 in 99096 Erfurt, Telefon:

www.sport-fuer-sachsen.de

www.thueringen-sport.de

@www.herbstgold-derfilm.de

Dok-Film "Herbst gold":

0361 340540

den immer mehr Sachsen und Thüringer den Weg in die Sportvereine. Schon etwa jedes vierte Mitglied gehört zur Altersgruppe 50 plus.

Die Entwicklung stellte sich aber nicht von heute auf morgen ein, sondern über mehrere Jahre. So gibt es seit längerem Angebote wie "Sport mit Alteren". Viele zwischen 60 und 70 Jahren sind agil, stehen zum Teil noch im Arbeitsleben. Für sie haben die Vereine Angebote geschaffen, von

Gymnastik Badminton uber und Tischtennis bis zu Rollsport, Judo und Eiskunstlaufen. "Hoch im Kurs steht alles, was gesun dh eitsori entiert ist", so Meyer. Die Vereine wurden damit auch versuchen, ihre Mitglieder an sich zu binden. Vorbei die Zeiten, als sich vieles um die Kinderund Jugendarbeit

drehte. Zu DDR-Zeiten lag der Fokus stark auf dem Leistungssport.

Deutlich wird der Trend auch daran, dass alle zwei Jahre in Leipzig Landes-Seniorensportspiele stattfinden, dieses Jahr schon zum neunten Mal. "Daran sieht man", so Meyer, "dass wir uns fruhzeitig auf ältere Sportler eingestellt haben." Über 2000 Seniorensportlerinnen und -sportler nehmen an den Wettkämpfen teil, und es werden jedes Mal mehr. Neben typischen Sportarten wie Wandern, Gymnastik und Bewegungstraining gibt es such Judo, Gerätetur-

nen, Fechten und Rollhockey. Basketball mit über 70? Für viele kein Problem. Im September gab es Wettkämpfe in 24 Sportarten und 22 Mitmachangebote. Beim Verband will man die Landes-Seniorensportspiele auch als Schaufenster der Arbeit in den Vereinen sehen, die sich immer stärker für diese Zielgruppe en gagieren.

Wobei es nicht alle Senioren zu Wettkämpfen zieht. Viele sind ausschließlich als Freizeitsportler aktiv, schulen

ihre allgemeine Fitness zum Beispiel beim Wandern oder bei der Wasser-Gymnastik. Gerade reifere Frauen werden im Verein gern gemeinsam alt. Geselligkeit auch außerhalb des Sports gehört dazu.

Die Verantwortlichen sehen aber noch Reserven: "Es manchmal schwierig die Man-

ner hinter dem Ofen hervorzulocken", nenntMeyer ein Beispiel. So sind rund 90 Prozent der Teilnehmer an den Mitmachangeboten der Landesseniorensportspiele Frauen.

Für Männer über 50 sind die wettkampforientierten Sportarten eher interessant. Viele joggen aber auch einfach im Wald, meist allein. Schwierig, so Meyer, sei es manchmal, genügend Übungsleiter zu finden, die Kinder- und Jugendarbeit findet mancher interessanter. Nicht zuletzt müssen die Übungsleiter auch tagsüber Zeit haben,

Je oller, desto doller wenn Altere bevorzugt Sport treiben.

Siegfried Franke gehört zu den Män-nern, die man nicht hinter dem Ofen vorlocken muss. Der 85-Jährige aus Großenhain bei Riesa wurde dieses Jahr für seine Arbeit als Übungsleiter vom Sächsischen Kultusminister mit dem "Joker im Ehrenamt" ausgezeichnet, damit war er der älteste Preisträger in der Kategorie Sport Seit über 50

Jahren ist er ehrenamtlich im Großenhainer Sportverein tätig: "Ich gehe zur Wassergymn astik, zum Bowlen und Kegeln, der Sport in der Grup-

pe macht mir einfach

Dem kann Eva Börsch nur zustimmen. Die 90-Jährige ist Präsidentin der Steppladies der HSG DHfK Leipzig: "Ich habe als Kind geturnt, schon immer gern getanzt. Auch Radfahren und Gymnastik halten mich fit "Erst kurzlich nahm sie mit den Steppladies an den Gesundheits- und Wellnesstagen dieser Zeitung im Leipziger Allee-Center teil. Weitere Auftritte sind geplant,

Dies scheint auch Gunda Krauss so zu sehen. Die heute 71-Jährige radelte vor reichlich einem Jahr auf ihrem Pedelec-Dreirad, einem Fahrrad mit Elektro-Hilfsmotor, von München nach Rügen – trotz irreparabler Hüftprobleme. Für die knapp 1000 Kilometer lange Strecke brauchte die Münchnerin rund 70 Tage. Ihr Motiv: Spaß an der Bewegung. Das Bedürfnis, sich fit zu

Dennoch fehlt es vielen Alteren an Wertschätzung im Sportverein, wo vor allem die Jüngeren im Mittelpunkt stehen. Andere vermissen die Äkzeptanz des Seniorensports in der Öffentlichkeit. Das wurde kürzlich bei einer Diskussion im bayerischen Fürth deutlich. Anlass war der Dokumentarfilm "Herbstgold", der seit geraum er Zeit in ausgewählten Kinos läuft. Er beschäftigt sich mit Leistungssport im hohen Alter und läuft erfolgreich in den Kinos

halten.

deutschlandweit. Einfühlsam porträtiert Regisseur Jan Tenhaven funf Frauen und Männer, die es auf der Zielgeraden des Lebens noch einmal wissen wollen und mit Ehrgeiz und Humor der eigenen Vergänglichkeit trotzen. Dass der Film über die Maßen berührt, bewegt und einen immer wieder zum Lachen bringt, hat der Regisseur seinen Hauptfiguren zu verdan-ken, die völlig uneitel und offen in die Kameras und Mikrofone plaudern.

In einer Szene des Films schiebt Alfred Proksch seinen Rolli an den Diskusring. Die letzten wackeligen Schritte muss der 100-Jährige ohne Hilfe schaffen. Die Anstrengung ist ihm ins Gesicht geschrieben, als er mit seinem

Eva Börsch: Es kommt

nicht da auf an, dem Leben

den Jahren mehr Leben.

Wurfarm Schwung holt. In Zeitlupe sieht man den Diskus in der Luft - und als mehr Jahre zu geben, sonde in nächstes Bild, wie der Österreicher winkend auf dem Siegerpodest steht Proksch ist

> 2009 bei der Senioren-WM im finnischen Lahti noch einmal Weltmeister geworden. Ein Extremfall, sicherlich. Doch körperlich und geistig fit bleiben, das wollen doch alle.



Ganz oben: Alfred Proksch, 100 Jahre alt, bei der Senioren-WM in Lahti.



Fit trotz Falten: Ilse Pleuger beim Kugelstoßen. Für sie und viele andere reife Sportlerinnen zählt neben dem Ergebnis aber auch die Gemeinschaft im Verein. Foto: Gebrüder Beetz



In ihrem Element: Die 92-jährige Dresdnerin Elsa Pigulla hat bisher sämtliche Senioren-Wettkämpfe mitgemacht.



Meister aller (Alters-)Klassen: Herbert Liedke, einer der Protagonisten des Films Foto: Gebrüder Beetz Foto: Jochen A. Meyer ____, Herbstgold", ist stolz auf seine Medaillen.