

Turnen für Ältere im Kulturkreis Wattenbek

Elisabeth Bolz

Am Anfang, vor über 20 Jahren, war – nein, nicht das Wort - sondern der Gedanke und die gute Absicht, etwas für die ältere Generation zu tun. Es sollte nicht nur um das körperliche Training gehen, sondern auch um das soziale Miteinander.

Als ausgebildete Sportlehrerin mit verschiedenen Sportarten vertraut, erweiterte Erika Seifert ihre Kenntnisse um Seniorengymnastik und rief dann zur Gründung einer Seniorengymnastikgruppe auf. Heute können wir sagen: Unsere Erika hat ihr Ziel hundertprozentig erreicht.

Es hat noch jeder klein angefangen, und so begann es mit sechs Frauen und zwei Männern. Das blieb aber nicht lange so. Die Männer verdrückten sich zwar wieder, doch eine Gruppenstärke von zwanzig Frauen war schnell erreicht.

Aus den Anfängen im Alter zwischen 58 und 64 Jahren sind immer noch drei Frauen dabei. Plus 20 Jahre = ? Die meisten kannten sich, weil in Wattenbek Jahrzehnte zu Hause, aber auch die Zugezogenen wuchsen schnell in die Gemeinschaft rein, sodass wir eine sehr harmonische "Truppe" sind.



Wir laufen nach dem Training nicht gleich auseinander, sondern es wird bei einer Tasse Kaffe oder, wem es zu warm ist, einem Glas Sprudel noch geklönt.

Geburtstage werden mit einem Frühstück begangen und im Sommer gibt es immer einen Ausflug, manchmal, wenn es passt, auch in privaten Autos. Und wenn es sich ergibt, stellt die eine oder andere bei besonderen Anlässen auch mal private Räume zur Verfügung.

Es ergab sich bald, daß wir die Jahre mit einer Weihnachtsfeier beenden. Erst im Sportheim, immer mit Julklapp, und jetzt, nachdem wir uns 2001 dem Kulturkreis angeschlossen haben, im Schalthaus.

Natürlich veränderte sich die Zusammensetzung der Teilnehmerinnen. Einige zogen von Wattenbek weg. Schmerzlicher war der Abschied von denjenigen, die der liebe Gott abberufen hat. Immer mal wieder muss die eine oder andere auch wegen einsetzender "Wehwehchen" aufhören, aber die meisten halten weiter den Kontakt zu uns. Das bedeutet auch immer wieder Wechsel, aber, wie schön, wir machen es Ankömmlingen leicht und so können sich "Neue" immer gut in die Gruppe einfügen.



Da wir in den 20 Jahren nicht jünger geworden sind, hat Erika das körperliche Training etwas verkürzt oder auch umgestaltet und nutzt die verbleibende Zeit für "geistige" Übungen, zum Beispiel zum Gedächtnistraining.

Wir alle hoffen, dieser tollen Truppe noch lange angehören zu können.