

Senator Michael Neumann besuchte in Hamm einen Gymnastikkursus. Das Angebot gehört zur Bewegungsinitiative für Ältere „Mach mit – bleib fit!“. Von *Sabine Tesche*

Eigentlich wollte Michael Neumann nur mal schauen, wie die Sitzgymnastik im Elbschloss an der Bille bei den Stadtteilbewohnern so ankommt. Aber Zaungäste akzeptierte Trainerin Sabine Rieke nicht. Der Sportsenator musste mitmachen. Einbeintraining, Denksportaufgaben, Arm- und Schulterübungen: Die 16 Senioren, die jeden Donnerstagnachmittag in das Mehrgenerationenhaus in Hamm kommen, sollen geistig und körperlich beweglich bleiben. Für die meisten unter ihnen ist die Gymnastikstunde aber vor allem eine gute Möglichkeit, mal aus ihrer Wohnung rauszukommen. „Mein Mann ist vor drei Monaten gestorben, ich habe ihn jahrelang gepflegt und kaum noch soziale Kontakte. Hier lerne ich viele neue Leute kennen und kann auch mal wieder lachen“, erzählt Heike Jungjünger, 68, in der Runde. Ihre Sitznachbarn nicken zustimmend. Einige sind nicht mehr gut zu Fuß, kommen mit dem Rollator in das Elbschloss. Weite Wege sind nicht mehr möglich, aber die paar Schritte zu dem beliebten Nachbarschaftstreff schaffen alle noch.



Sportsenator Michael Neumann (Mitte) turnte mit den Senioren beim wöchentlichen Bewegungskursus im Mehrgenerationenhaus Elbschloss an der Bille Foto: M. Rauhe

Das Angebot ist eine echte Bereicherung, weil wir die Menschen dort abholen, wo sie wohnen.
Vicky Gumprecht

„Hier kann ich lachen“

Ihre Gymnastikstunde ist Teil der Bewegungsinitiative für Ältere „Mach mit – bleib fit!“ vom Hamburger Abendblatt und dem Hamburger Sportbund. Dabei gehen lokale Sportvereine in Wohnungsunternehmen und Senioreneinrichtungen und bieten dort vor Ort Bewegungskurse an – inzwischen gibt es sie in 18 Stadtteilen. Ziel ist es, dass ältere Menschen, die allein leben und nicht sehr mobil sind, ein Angebot in ihrer Umgebung haben, bei dem sie sich nicht nur bewegen, sondern auch andere Senioren kennenlernen.

Sabine Rieke, 51, kommt vom SC Hamm. Die Fitness- und Rückentrainerin gibt noch weitere Gymnastikkurse. „Aber dieser im Elbschloss macht besonders viel Spaß, weil die älteren Menschen so dankbar sind und mir viel Freude zurückgeben. Es ist schön, ihnen etwas Gutes zu tun“, sagt sie.

Senator Michael Neumann unterstützt das Programm von Anfang an, seine Behörde beteiligt sich auch finanziell an der Initiative. „Das ist einfach eine wunderbare Idee, und ich finde es sehr wichtig, dass es nun ein Angebot vor allem auch für die älteren Menschen gibt, die jahrelang keinen Sport gemacht haben, weil sie wegen der Familie andere Verpflichtungen hatten“, sagt Michael Neumann. Als er fragt, wie viele jahrelang ausgesetzt haben, melden sich 13 von 16 Teilnehmern. Ein paar sind noch im Sportverein, doch einigen ist der Beitrag zu teuer, ihre Ren-

So funktioniert die Aktion vom Abendblatt und HSB

Bei dem Gemeinschaftsprojekt „Mach mit – bleib fit!“ vom Hamburger Abendblatt und dem Hamburger Sportbund bieten Stadtteil-Sportvereine Bewegungskurse in Wohnungseinrichtungen und Treffpunkten an. Es geht darum, die Mobilität, die soziale Teilhabe und die Gesundheit von Senioren zu fördern.

Wohnungsanlagen und Senioreneinrichtungen, die Interesse am Bewe-



gungsangebot haben, können sich beim Hamburger Sportbund an folgende Adresse wenden: Katrin Gauler, Tel. 41 90 82 25, E-Mail: k.gauler@hamburger-sportbund.de

Für das HSB-Abendblatt-Projekt „Mach mit – bleib fit!“ sind wir auf

Spenden angewiesen. Denn es gibt Einrichtungen, die längerfristig über keine ausreichenden Mittel für das Sportangebot verfügen und viele Senioren in den sozial schwächeren Stadtteilen, die keinen eigenen Beitrag leisten können.

Spenden Sie bitte an: Hamburger Sportbund e. V., Haspa, BLZ 200 505 50, Kto. 1280 23 58 11, Stichwort: Mach mit – bleib fit.

te reicht dafür nicht. Für die wöchentliche Stunde zahlen sie jeder einen Euro, wer nicht kommt, muss auch nichts geben. Den Rest des Trainerhonorars bezuschusst die Baugenossenschaft freier Gewerkschafter, die das Elbschloss betreibt. Für die Projektleiterin Vicky Gumprecht ist der Kursus „eine echte Bereicherung, weil wir die Menschen dort abholen, wo sie wohnen“.

Es gibt keinen Leistungsdruck, jeder turnt mit, so viel er oder sie kann

Rolf Herrmann, 75, ist erst vor Kurzem in das Osterbrook-Viertel zu seiner Lebensgefährtin gezogen. Sie kommt nicht, aber er ist seit September dabei. „Mir gefällt vor allem die Qualität des Angebots, das ist wirklich professionell“, sagt er. Vor allem gebe es keinen Leistungsdruck, jeder turnt mit, so viel wie er oder sie kann. „Wir sind überwältigt von der positiven Resonanz auf den Kursus. Er ist zwar anstrengend, aber die Trainerin hat ein Auge auf jeden“, sagt Thorsten Schmidt, Koordinator beim SC Hamm. Er findet das Projekt vor allem wichtig für die Stadtentwicklung, „denn der Raum ist ja voll verglast, da gucken die Leute schon mal von außen, was hier los ist“.

Jeden zweiten Sonntag findet in diesem Mehrzweckraum ein Seniorencafé statt. Auch Heike Jungjünger kommt da gern hin. Ebenso wie Roseliese Hanson. „Ich brauche etwas Abwechslung. Und durch die Gymnastik kenne ich jetzt ein paar Leute, da kann ich mich dazusetzen“, sagt die 88-Jährige und nickt Heike Jungjünger aufmunternd zu.

Die Alexander Otto Sportstiftung gibt für das Projekt 15.000 Euro

Die Alexander Otto Sportstiftung unterstützt die Bewegungsinitiative „Mach mit – bleib fit!“ mit 15.000 Euro. Die Kuratoriumsmitglieder „waren sofort begeistert und von einer Förderung überzeugt“, sagte Reiner Brüggelstrat, Vorstandssprecher der Hamburger Volksbank. Alexander Otto, ECE-Vorstandsvorsitzender, ist froh, „dass meine Stiftung so ein Best-Practice-Projekt gefunden hat, denn es ist einfach und genial: Über die Bewegung knüpfen Senioren gleichzeitig neue Kontakte und beugen Vereinsamung vor.“ Ex-Tennisprofi Michael Stich gefiel, dass das Sportprojekt „kostengünstig und speziell für Senioren ist“. Für Dr. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der Techniker Krankenkasse (TK), steht vor allem der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund: „Eine TK-Studie hat herausgefunden, dass besonders ältere Menschen offen für das Thema Bewegung sind. Aber auch, dass sie Sport nicht gerne alleine treiben wollen. „Mach mit – bleib fit!“ ist daher ein richtiger Weg, Sport als Gemeinschaftserlebnis zu fördern.“ Freezers-Präsident Andreas Mattner findet, dass es gut zur Stiftung passe, „insbesondere sozial Schwächeren Sport zu ermöglichen. Angesichts einer älter werdenden Bevölkerung und zunehmender Altersarmut ist das ein großartiges Angebot.“ (tes)