

Flotter Charleston im Sitzen

15 Jahre Seniorengymnastik beim betreuten Wohnen in Dietenheim

Die Arme hoch, mit den Fußspitzen wippen, Fußball spielen mit dem Softball: Das geht auch im Sitzen bei die Seniorinnen im Betreuten Wohnen in Dietenheim. Ihre wöchentliche Sportstunde ist den Damen heilig.

PETRA AST

Dietenheim. „Wir kommen in Bewegung, schwingen mit den Armen und den Beinen. Ist jemand noch kalt?“ Während Ruth Wetzel in die Runde der sechs Frauen blickt und fragt, ertönt aus dem CD-Player hinter das „Auf der Schwäb'schen Eisenbahn“. „Mir geht es gut“, antwortet Dorothea Henle der quirligen Altentherapeutin stellvertretend – und ihre Sportkolleginnen nicken vielsagend.

Das schwäbische Volkslied ist das zweite von mehreren Musikstücken, mit denen die Frauen, die jüngste 74, die älteste 87 Jahre alt, ihre Turnübungen in dem lichtdurchfluteten Gemeinschaftsraum der betreuten Seniorenwohnanlage in Dietenheim absolvieren. Offensichtlich mit großem Spaß, wie die Gymnastikstunde am Freitagnachmittag, jetzt wenige Minuten nach halb drei Uhr, zeigt. „Gemeinsam zu singen, sich zu bewegen, etwas miteinander zu tun, fördert das so-



Dorothea Henle (li.) und Gerda Vosseler (re.) kommen seit acht und sechs Jahren in die wöchentliche Übungsstunde von Altentherapeutin Ruth Wetzel.

Foto: Petra Ast



ziale Miteinander und aktiviert Körper, Geist und Seele“, ruft Ruth Wetzel deutlich.

Seit 1998 leitet die gelernte Altentherapeutin die wöchentliche Seniorengymnastik. Damals sei jemand gesucht worden, der ein altersgerechtes Sportangebot in der Wohnanlage initiiert. Wetzel, die im benachbarten Balzheim wohnt, baute die Gruppe damals auf und erlebt seither, wie wichtig den Frauen der wöchentlich wiederkehrende Termin ist, „um gemeinsam etwas für die Beweglichkeit und das Gedächtnis zu tun“. Deshalb auch der Mix aus gemeinsamem Singen, aktivierenden Übungen für Arme und Beine und Konzentrationsaufgaben, bei denen Erinnerungsvermögen und Aufnahmefähigkeit neuer Informationen spielerisch trainiert werden soll. Wetzel ist seit 2012 freiberuflich als Dozentin für Generationen- und Altenarbeit an der Berufsfachschule für Altenpflege in Dornstadt und bei der Gesellschaft

für Gerontologische Berufliche Weiterbildung in Bad Schussenried tätig – Schwerpunkt Demenzerkrankungen. Den Anstoß zu den gymnastischen Übungen gab vor 15 Jahren übrigens Maria Kraus, die an dieser Stunde nicht teilnehmen kann. „sie liegt im Krankenhaus“, bedauern ihrer Mitturnerinnen.

„Wir gehen mit unseren Armen ausgestreckt nach oben. Soweit es geht. Dann legen wir unsere Handinnenflächen auf die Schultern. Und jetzt im Wechsel. Einmal rechts, einmal links.“ So weit nach oben gehe es nicht, ruft eine Sportlerin. „Das macht nichts. Wir gehen hier nicht an unsere Schmerzgrenze“, antwortet die Therapeutin.

Überhaupt, so erläutert die 54-Jährige, die elf Jahre in Alten- und Pflegeheimen gearbeitet hat, gehe es nicht zuvorderst darum, jede Übung mit Bravour zu meistern. Entscheidender sei es, mit den Seniorinnen ins Gespräch zu kommen, sie in den Gymnastik-Einheiten nach ihrer Verfassung zu fragen, sie ernst zu nehmen in ihrer Gebrechlichkeit, ihren altersbedingten körperlichen Einschränkungen. Dazu zählt auch das aufrechte Sitzen, das deshalb jedes Mal geübt wird.

Zwei der Teilnehmerinnen sind auf den Rollstuhl angewiesen, andere sind chronische Schmerzpatienten, leiden unter Arthrose, den Folgen eines Infarkts, an Rheuma und Osteoporose. Mit der Seniorensitzgymnastik-Stunde könnten Koordination, Dehnung, Beweglichkeit und das Gedächtnis nachhaltig aktiviert werden. „Das wirkt sich positiv auf körperliche Funktionen aus, stärkt die geistige Leistungsfähigkeit, beugt psychischen Erkran-

Wohltat für Geist und Körper

kungen vor und vermeidet Isolation“, beschreibt die Altentherapeutin die Ziele der wöchentlichen Übungsstunde.

„Meinen Händen tut die Gymnastik gut, meinen Füßen auch“, bestätigt die 78-jährige Dorothea Henle. Seit acht Jahren kommt sie in die Sitzgymnastikstunde am Freitag. Dass sie auf den Rollstuhl angewiesen ist, sei dabei kein Handicap. Im Gegenteil. Sie könne alle Übungen mitmachen. „Die anderen sitzen ja auch“, sagt und lacht in die Runde.

Ein Eindruck, den ihre Sitznachbarin Gerda Vosseler bestätigt. Auch die 84-Jährige, die ebenfalls im Rollstuhl sitzt, kommt gerne. Seit sechs Jahren ist sie beinahe jeden Freitag dabei, und genießt, wie sie erzählt, den Plausch mit ihren Nachbarinnen, das Singen und die Fitnessübungen. „Es gefällt mir sehr gut“, betont sie und stößt auf zustimmendes Nicken aus der Runde. An diesem Tag gibt es einen Charleston-Tanz im Sitzen, eine Konzentrationsübung mit kleinen Bällen und zuletzt, unter großem Gelächter, ein Fußballmatch mit einem großen, orangefarbenen Softball.

Die Gymnastikstunde soll nicht nur die körperliche und geistige Aktivität in Gang setzen, sondern Lebensfreude und Selbstvertrauen stärken. Den theoretischen Zielen setzen die Seniorinnen den praktischen Beweis entgegen. „Es tut uns allen gut. Sonst wären wir nicht hier“, könnte die Aussage, jetzt kurz vor Ende der Stunde, zum Einen nicht schwäbischer, zum Anderen nicht deutlicher ausfallen. Kein Wunder denn auch, dass die Frauen das 15-jährige Jubiläum ihrer Stunde mit einem gemeinsamen Kaffeeklatsch feiern – natürlich mit selbst gebackenem Kuchen.