



Die Seniorengymnastikgruppe des SV 1921 Buchenberg und eine Abordnung der Highwalker des TSV 1850/09 Korbach feierten im DGH in Buchenberg.

Foto: Zecher-Christ

Fit bleiben – auch im Alter

Seniorengymnastik: Zweiter Platz des Wettbewerbs „Sterne des Sports“ gefeiert

VON NADJA ZECHER-CHRIST

BUCHENBERG. Die Seniorengymnastikgruppe des SV 1921 Buchenberg hat den zweiten Platz beim Wettbewerb der Waldecker Bank „Sterne des Sports“ im Dorfgemeinschaftshaus gefeiert. Das Motto der Gruppe: „Gemeinsam statt einsam – fit bis ins hohe Alter“.

„Wir können stolz sein auf euch und eure Leiterin Marlis Humpert“, betont Bernd Backhaus, Vorsitzender des SV Buchenberg. Wo andere noch politisch plant, arbeite man in Buchenberg schon lange erfolgreich gegen den demografischen Wandel.

Gemeinsam aktiv

Die Seniorengymnastikgruppe wurde 2001 gegründet. Vor 13 Jahren sei Humpert zu ihm gekommen und habe gesagt, „Bernd, wir müssen auch mal was für die Älteren machen.“ Sie habe vorgeschlagen, eine Seniorenfitnessgruppe ins Leben zu ru-

fen, mit Gymnastik, Denksportaufgaben und Wandern.

„Man kann stolz drauf sein, dass man den Preis sofort im ersten Durchmarsch bekommen hat, sozusagen von null auf den zweiten Platz“, betonte Bürgermeister Matthias Stappert. Er findet es toll, dass nicht die großen herausragenden sportlichen Leistungen eine Rolle spielten, sondern der soziale Aspekt bei der Verleihung im Vordergrund stehe. „Sie haben es geschafft, mit der Gruppe zu zeigen, dass man in diesem Alter eben nicht zu Hause sitzen muss, vorm Fernseher oder vorm Ofen und wartet dort auf den nächsten Tag und die nächste Zeitung, sondern dass man rauskommt, sich trifft und vor gemeinsam was macht.“

Der erste Preis, den die Highwalker des TSV Korbach für ihr Engagement in Sachen Drogen- und Suchtprävention bekommen habe, zeige deutlich, dass Sport und Soziales ineinander greifen.

Björn Hasecke (Waldecker

Bank) sagte: „Die Jury hat überzeugt, dass hier eine kontinuierliche Begleitung erfolgt. Zudem ist die Verbindung von sportlicher Betätigung und privater Kommunikation erwähnenswert.“

Immer zur Stelle

Ortvorsteher Jochen Dohl sagt: „Das Motto Gemeinsam

statt Einsam lebt ihr auch hier im Ort. Ihr seid immer zur Stelle, wenn man euch braucht.“ Ortwin Terörde von den Highwalkern: „Viele sehen Gymnastik am Donnerstag als Höhepunkt. Das ist ihre Familie.“ Es werde viel über Kooperation geredet. Der SV Buchenberg und die Highwalker machten das schon lange.

HINTERGRUND

Die ältesten Teilnehmerinnen

Renate Brück (73), Gisela Schabronath (83) und Edith Irsch (90) gehen jeden Donnerstag zum Training der Seniorengymnastikgruppe. „Wir freuen uns auf den Donnerstag, weil das immer so schön ist und die Marlis ist super. Sie hat auch Verständnis, wenn wir mal keine Lust haben“, betont Renate Brück. „Wenn es ganz dunkel ist, bringt sie uns auch nach Hause“, sagt Edith Irsch.

Besonders stolz ist Marie-Louise (Marlis) Humpert auf

die ältesten Teilnehmer der Seniorengymnastikgruppe. „Sie machen wirklich alles mit, was ihnen möglich ist, egal ob wir Tanzen oder Spiele machen. Jeder macht halt so, wie er kann“, sagt sie. Das Bauch-Beine-Po-Training werde nicht mehr auf dem Boden absolviert, sondern auf Stühlen und zum Abschluss gebe es eine Phantasiegeschichte.

Es werde zudem eine halbe Stunde zusammengesessen und geklönt. (nz)