Sport für Ältere

Am Samstag, 7. März 2026, trafen sich 12 Frauen und Männer, die in unserem Turngau Übungsstunden für Ältere leiten, zu einem Austausch über ihre Aktivitäten in der Bergsporthalle in Hofstetten. Die zentrale Lage lockte dabei Turnerinnen und Turner von Miltenberg bis Alzenau an. Nach kurzem Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen konnten alle Teilnehmenden Übungen aus ihren Sportprogrammen vorstellen. Ausführlich beschäftigten wir uns diesmal mit „Gehirntraining durch Bewegung“. Ziel des Koordinationstrainings ist dabei eine Verbesserung des Zusammenspiels zwischen Informationsaufnahme, Informationsverarbeitung und Ansteuern der Muskulatur (Bewegungssteuerung). Dass dies nicht immer auf Anhieb gelingt, mussten auch langjährig Aktive bei der praktischen Durchführung der Übungen erfahren. Wie mag wohl die Umsetzung der neu gewonnen Ideen in den Trainingsgruppen vor Ort gelungen sein? Wir werden es bei künftigen Treffen erfahren.
Die positiven Rückmeldungen und der Wunsch von Übungsleitern, die den Termin in diesem Jahr nicht wahrnehmen konnten, zeigen, dass solche Treffen in zweijährigem Turnus weitergeführt werden sollten. Vielleicht ergreifen aber auch Teilnehmende die Initiative für dezentrale Treffen in den Jahren dazwischen. Gute Ideen sind immer gefragt!

Roland Jalowitzki