

Sport nicht erst im Alter machen

von Thorben Pehlemann

Sport-Uni und der TSV Bonames führen Menschen ab Mitte Fünfzig an den Sport heran

Wie motiviert man ältere Menschen, aktiv zu sein? Die Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität erforscht diese Frage als Teil eines EU-Projekts. Der TSV 1875 Bonames setzt die Erfahrungen der Forscher bereits um und hilft bei der Studie.

Bonames. Bewegung ist wichtig für den Körper, das ganze Leben lang – auch im Alter. „Es sei daher nie zu spät, damit anzufangen, auch wenn man sich in jüngeren Jahren wenig bewegt habe, sagt Eszter Füzéki (45), wissenschaftliche Mitarbeiterin am Sportinstitut der Goethe-Universität. Ein guter Zeitpunkt, mit Sport anzufangen, sei in den Jahren vor der Rente. So halte man sich nicht nur fit, der Sport erleichtere auch den Übergang in den Ruhestand.

„Optimal wäre, sich lebenslang sportlich zu betätigen“, sagt Füzéki. „Viele Untersuchungen belegen, dass sich Bewegung auch bei über Siebzigjährigen günstig auf die Gesundheit und die Bewältigung des Alltags auswirkt.“ Wie man Menschen zwischen 55 und 65 Jahren – insbesondere solche, die sich bislang kaum bewegen – zu mehr Sport motiviert, entwickelt Füzéki mit Sportwissenschaftlern aus ganz Europa beim EU-Projekt „PAHA – Förderung von mehr körperlicher Aktivität und Gesundheit im Alter“. Acht Sportinstitute und -organisationen entwickeln dabei ein kostenloses Trainingsprogramm.

Aktiv sein und bleiben

Den aktiven Lebensstil sollen die Teilnehmer nach Ende des Programms beibehalten. Ob und wie weit dies gelingt, überprüfen die Sportwissenschaftler mehrfach. Die Effekte des Trainings erforscht Füzéki, indem sie die Teilnehmer vor und während des Programms sowie drei und sechs Monate danach über ihre Lebensqualität befragt.

Rund-um-Trainingspaket

Umgesetzt wird das Projekt mit dem TSV 1875 Bonames, TV Kalbach 1890 und Fitness First in Eckenheim. In Bonames hat das Training bereits begonnen. Die 60 Teilnehmer absolvieren sechs Wochen lang drei angeleitete Einheiten pro Woche, so Füzéki. „Ein Rund-um-Paket für alle Beanspruchungsformen.“ Trainiert werden Ausdauer, Muskelkraft, Koordination, Balance und vieles mehr.

Dass sie überfordert werden, weil sie kaum Bewegung gewohnt sind, brauchen die Teilnehmer nicht befürchten, so Füzéki. „Wichtig sind der langsame Aufbau von Umfang und Intensität des Trainings.“ Es folge einer Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die zu zweieinhalb Stunden Bewegung mit moderater Intensität pro Woche rät. „Das Training wird langsam gesteigert, damit alle mitkommen und keine negativen Effekte entstehen“. Die geschulten Übungsleiter würden die Beanspruchung an die Gruppe und einzelne Personen anpassen und die Teilnehmer unterstützen, über das Programm hinaus aktiv zu bleiben.

Die Kooperation mit dem Sportinstitut war für den TSV 1875 Bonames selbstverständlich, sagt Doris Kuch vom Vereinsvorstand. „Wir wollen Menschen zeigen, dass Sport eine ganze Menge in Bezug auf Gesundheit und Lebensqualität bringt. Vielleicht treten ja einige, die vorher gar keinen Sport gemacht haben, unsrem Verein bei“. Über mangelnde Nachfrage könne sie sich nicht beklagen: Die 18 freien Plätze waren schnell ausgebucht.

In den Kursen des TV Kalbach und von Fitness First Eckenheim hingegen sind noch Plätze frei. Info-Veranstaltungen gibt es am Dienstag, 6. Oktober, um 19 Uhr im Clubraum des TV Kalbach, Am Martinszehnten 2, sowie am Mittwoch, 7. Oktober, um 18 Uhr, in der Sport-Universität Frankfurt, Ginnheimer Landstraße 39. Außerdem ist Eszter Füzéki unter fuezeki@sport.uni-frankfurt.de per E-Mail zu erreichen.

(peh)

Artikel vom 30.09.2015, 03:30 Uhr (letzte Änderung 30.09.2015, 03:31 Uhr)

Artikel: <http://www.fnp.de/lokales/frankfurt/Sport-nicht-erst-im-Alter-machen;art675,1617431>

© 2015 Frankfurter Neue Presse