

# SLB - Fortbildung "Fitness für Senioren"

Hervorragende Rahmenbedingungen für den Sport wurden im vergangenen Jahr an der Erweiterten Realschule in Überherrn geschaffen: in einem welligen, offen zugänglichen Gelände laden derzeit eine Finn-Bahn, eine Sprint- und Weitsprunganlage, ein Multifunktionsfeld, eine Kletterwand und vor allem ein Fitnessparcours Menschen von 3 bis 100 Jahren zum Sporttreiben ein. Am 22. Oktober 2011, einem sonnigen Herbstsamstag, nutzte der Saarländische Leichtathletik-Bund diesen Rahmen, um in Kooperation mit der ERS eine Fortbildung unter dem Motto „Fitness für Senioren“ anzubieten.



Die Zielgruppe waren Trainer und Übungsleiter, aber auch Aktive im Alter von 30-100 Jahren, die durch Sport jung bleiben wollen. Christel Ney, Referentin für Seniorensport, begrüßte 25 fortbildungswillige Teilnehmer sowie die Referenten. Margit Jungmann, Vorsitzende im DLV Bundesausschuss Senioren und SLB Vizepräsident Breitensport, moderierte die Veranstaltung.



Es ging gleich in die Praxis, die Nutzung des Geländes war Thema. Lehrwart Robert Meurer stellte verschiedene Möglichkeiten des Treppentrainings vor.

Treppentraining zur Koordinationsentfaltung, Treppen laufen zur Konditionierung oder Schulung der Schnellkraft. Mit Begeisterung waren alle dabei, verschiedene Übungen auszuprobieren, wobei unsere „älteren Semester“ beneidenswert gute koordinative Fähigkeiten zeigten. Allen voran Heinrich Adam. Mit seinen 77 Jahren ist er immer noch gut dabei, wobei dies auf jahrelanges permanentes Training zurückzuführen ist. Durch sein Engagement auch als Schülertrainer ist und bleibt er in Bewegung. Ein wünschenswertes Ziel für viele Teilnehmer.



Nach dieser Auflockerung ging es mit Oliver Berrar, B-Trainer, auf die Finnbahn. Ein leichtes Ausdauertraining war angesagt. Nach ein paar Runden „warmlaufen“, einen Kraft-Motorik-Programm mit Lauf ABC kamen einige ganz schön ins „Schwitzen“. Andere wiederum wurden vom Ehrgeiz gepackt und hätten gerne noch länger trainiert.

Nach einer kleinen Kaffee- und Kuchenpause, organisiert von Peter Bely und seinem Team, stellte der Fachvorsitzende Sport der ERS Peter Bely der Gruppe den 4Fcircle Fitnessparcours vor.

Interessant ist, dass der installierte 4Fcircle Fitnessparcours - die 4 F stehen für Fit, Free, Fun, Function - generationsübergreifend für Kinder bis Senioren zu nutzen ist. Ein zielgerichtetes Training von Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Mobilisation ist hier möglich. Nach Durchlaufen und Ausprobieren der verschiedenen



Stationen war der Nachmittag schnell vorbei und alle Teilnehmer um eine Bewegungseinheit und viele Anregungen „reicher“.

Danken möchte ich unseren Referenten Robert Meurer, Oliver Berrar und Peter Bely für diesen kurzweiligen Nachmittag und besonders unseren Teilnehmern, die mit Spaß bei der Sache waren.

Christel Ney

Noch ein paar Impressionen:

