

# Bleiben Sie fit!

Erlebnisbericht von Günther Hoff (86)

## Für sportliche Aktivitäten ist man nie zu alt...

erzählte er mir folgende Geschichte und war ganz aufgeregt. Ihm wäre es genauso ergangen und er hätte interessenslos herumgesessen.

In dem Moment hätte ein gleichaltriger Nachbar geklingelt, um ihn lediglich zu fragen, was das für eine Blume sei, die er gerade auf einer Wiese gefunden hätte. Da er ihn so hilflos da sitzen sah, hätte er sofort das Thema gewechselt und ihm erzählt, dass er seit einigen Jahren regelmäßig in ein Fitness-Studio gehe. Seit dieser Zeit sei er ein anderer Mensch geworden.

Fitness-Studio. Eine nette Dame sagte: „Einen Augenblick bitte...! Dann begrüßte mich ein gut gebauter Herr, stellte sich vor und bat mich Platz zu nehmen. Kurze einführende Fragen zur Person, dann interessierte sich mein Gegenüber sehr ausführlich für meine Krankheiten und sonstige Wehwechen, sowie meine Linderungen und Behandlungsabläufe.

Dieser Gesprächsteil dauerte etwas länger und ich wunderte mich über seine gezielten Fragen und Erfahrungen. Danach entwickelte er einen Übungsplan, der exakt auf meine Bedürfnisse zugeschnitten war. Zum Schluss wurde der Ablauf besprochen.

Es gibt keine Norm im Trainingsablauf. Es ist zunächst wichtig, sich gründlich mit den infrage kommenden Geräten vertraut zu machen. Und es spielt die eigene Tageskondition eine ganz wichtige Rolle: Ist man gut drauf, dann darf es mal etwas mehr sein. Oder wenn es nicht so ist, dann darf man sich auch mal mit der Hälfte begnügen.

Nach einer guten Stunde war ich zwar nicht geheilt, aber fest davon überzeugt, einen optimalen Weg für meine körperliche Gesundheit gefunden zu haben. Zugegeben, es war schon ein mulmiges Gefühl zum ersten Mal zwischen all den Gerätschaften zu stehen, und meine neue Uniform - leichtes, farbiges Hemd, eine kurze Hose und blütenweiße Turnschuhe - kamen mir etwas fremd vor.

Das änderte sich, als mein Trainer sehr routiniert noch den Ablauf erklärte. Zuerst in der Handhabung des Übungsgerätes und dann die Anwendung auf



Günther Hoff beim Training im „Fit & Joy“, hier mit Trainer Alex. Mit 86 ist er fit wie ein Turnschuh.

den eigenen Körper. Er machte jeden Handgriff, jede Bewegung und die notwendige Körperhaltung eindrucksvoll vor und fragte immer wieder: „Alles verstanden?“ Ich konnte nur noch nicken, weil ich innerlich viel mehr damit beschäftigt war, nachzuvollziehen, ob ich diese Übungen genau so elegant und routiniert wiederholen könnte. Aber schon nach der Beschreibung am zweiten oder dritten Gerät war wohl durch den Klang seiner Stimme die innere Spannung gewichen. Vielleicht war es auch das flüchtige Lob des Trainers gewesen...

Nachdem wir uns an allen sieben Geräten abgerackert hatten, und ich mir einige dicke Schweißperlen von der Stirn wischte, hörte ich, wie neben mir einer sagte: „Alle Achtung, aus dir wäre schon längst was Vernünftiges geworden, wenn du früher angefangen hättest!“ Damit war mein erster Trainingstag zu Ende.

Nun bin ich schon zwei Jahre dabei und fühle mich rundum gut aufgehoben. Man erhält je Übungsablauf ein A4-Blatt mit allen Daten der

Geräte mit zeitlichen und zahlenmäßigen Abläufen, so dass man die Freiheit hat, individuell die Soll-Leistungen erhöhen oder verkürzen zu können. Trotzdem bleibt der Trainer allgegenwärtig, im Fit & Joy ein kostenloser Service.

Das Umfeld des Raumes ist so angeordnet, dass man von fast jedem Platz das gesamte Feld übersehen kann. Alle Geräte werden ständig geprüft, so dass allzeit eine optimale Funktionalität gewährleistet ist.

Während der Öffnungszeiten wird der Raum durch harmonische Musik beschallt. Sie trägt neben der frischen Luft und ausgeglichener Raumtemperatur wesentlich zur optimalen Atmosphäre bei.

Die Übungszeiten kann jeder nach eigenem Ermessen im Rahmen der allgemeinen Öffnungszeiten festlegen. Selbstverständlich steht ein umfangreiches Angebot an Getränken und genügend Sitzgruppen mit kleinen Tischen zur Verfügung.

Jedes Mitglied erhält einen Teilnehmerchip, der

beim Betreten abgegeben wird. Dafür erhält man einen Schlüssel zu einem verschließbaren Schrank in den Umkleieräumen.

Mit diesen Informationen und der stets freundlichen Begrüßung fühlt man sich dann „wie zu Hause“ - und so sollte es auch sein.

Ja, was hat mir denn nun in der relativ kurzen Zeit von zwei Jahren die Teilnahme gebracht?

Körperlich eine gerade Haltung, sicheres Auftreten und bessere Atmung sowie eine Abhärtung gegenüber Witterungseinflüssen (Erkältung). Man darf davon ausgehen, dass jedermann mit den üblichen Altersbeschwerden wesentlich besser zurechtkommt, dass die Einschätzung der eigenen Befindlichkeit mit einem größeren Verständnis wahrgenommen wird, dass bei objektiver Betrachtung des jeweiligen Alters kleineren Wehwechen mit mehr Optimismus Widerstand geleistet wird und dass das Selbstvertrauen einen erheblichen positiven Schub erfährt, so wie es mir ergangen ist!

Günther Hoff ist 86 Jahre und ist, wie man so sagt, fit wie ein Turnschuh. „So gut wie es mir jetzt geht, ging es mir vor einigen Jahren leider nicht“, sagt er. Gut zwei Jahre ist es her, da las er in der *Niederrhein im Blick* einen Beitrag über das Kemperer Fitness-Studio Fit & Joy und fasste den Entschluss, sein Leben umzukrempeln. Im NiB-Gespräch erzählt er von seinen Erlebnissen:

Gerade 80 geworden, habe ich einen Nervenzusammenbruch bekommen. Danach erfolgten zwei Herzoperationen. Dadurch kam ich zum ersten Mal in meinem Leben in ein Krankenhaus. Das alles überstanden, hatte zur Folge, dass ich für eine lange Zeit auf „absolute Ruhe“ gesetzt wurde. Meine bisherige Lebensart, mit vielen Menschen aktiv zusammen zu arbeiten, hatte sich auf eine „Micro-Größe“ reduziert. Es kamen nur ganz wenig und dann „auf Besuch“.

Unser einziges gemeinsames Thema erschöpfte sich ausschließlich mit der Beschreibung dutzender Genesungsvorschläge, die sich dann ständig wiederholten.

Das hatte logischerweise zur Folge, dass ich alle Besucher bat, ihre Besuche vorläufig einzustellen. Die Wirkung war verblüffend. Es kam niemand mehr! Dann kam nach Wochen ein einsamer Anruf eines gleichaltrigen Bekannten, den ich schon längst vergessen hatte. Er hatte von meiner Einsamkeit gehört, und ob er mich mal besuchen dürfte. Er kam und sah aus wie der jüngere Bruder seiner eigenen Person. Er strahlte und drückte mich. Und dann

Die Übungen hätten ihm immer gefallen. Nach seinen Erfahrungen könnte er allen älteren Menschen nur dringend empfehlen, mit einer solchen Beschäftigung rechtzeitig zu beginnen. Man könne zwar spazieren gehen, das sei schon ein guter Anfang, aber mit einem guten Trainer und den notwendigen Geräten könne man in der gleichen Zeit wesentlich mehr erreichen und fühle sich körperlich gesünder und widerstandsfähiger.

PENG!!!! Der Groschen war gefallen. Sich körperlich gesünder und widerstandsfähiger fühlen., DAS WAR ES!!!! Der Besuch ging kurz darauf und ich war froh, dass er gekommen war. Und ich fing an zu grübeln. Fitness war doch was für Jugendliche. Man müsste sich mal erkundigen. Vielleicht gibt es auch feste Zeiten für den Beginn und, und, und.... Schluss! Ich habe mir das Telefonbuch genommen und das nächstliegende Studio angerufen: „Ja, Sie können sich zu jeder Zeit anmelden!“

Und am anderen Morgen kraxelte ich die Treppe herauf in die erste Etage. Da hing ein Schild: Fit & JOY