

Ronald Götz
Bahnhofstraße 8a
27804 Berne
Übungsleiter „Alte Herren“

Mitgliederversammlung am 31.01.2012

Jahresbericht 2011

Wir treffen uns jeden Mittwoch um 1930 Uhr vor der Comenius-Schule. Von 1930 bis 2130 Uhr sind wir „Alte Herren“ aktiv in Spiel und Bewegung. Unserem Alter und Möglichkeiten Rechnung tragend, halten wir uns gewollt fit mit allem, was Spaß macht und uns gesund und beweglich hält.

Zu der ersten Übungsstunde gehören immer zehn Minuten ‚*Wochenerfahrungsplauscherlebnisse*‘ beim Kleiderwechsel auf den Zuschauerstühlen. Danach üben wir uns in gymnastischen Disziplinen. Angeboten sind auch Übungen mit den vorhandenen Geräten.

- a) Übungen *an den Ringen*: Körper aushängen und dehnen, ausschwingen (*heben wir uns für die neue Halle auf*)
- b) Spielbälle zur Bewegung im leichten Lauf in der Halle die Gymnastik in der Bewegung unterstützen.
- c) Stahlringe nutzen zum Kräftigen der Arme, Hände, Finger, Oberkörper, ebenso als Unterstützung zur Forderung der Atmung.
- d) Atemübung im Lauf, im Stand wie auch in der Bodenübung mit Körperdehnung.
- e) Gymnastik mit dem Springseil
- f) Nutzen der farbigen Taue für tänzerische Bewegung
- g) *Medizinball* Gymnastik im Partnerspiel und am Körper, sowie Bodenbewegung (*heben wir uns für die neue Halle auf*)
- h) Übungen an der Bank, Kraftgymnastik verbunden mit Dehnung des ganzen Körpers, Bewegungstraining zur Kräftigung der Beinmuskeln (wir freuen uns auf die neue Halle)
- i) Improvisationen nach Bedarf und Fitness des Teilnehmers

Alle Übungen haben grundsätzlich den Sinn, uns gesund in Bewegung zu halten, Spaß in und an der Bewegung zu finden. Rücksicht auf die kleinen körperlichen Einschränkungen ist Voraussetzung.

Der zweite Abschnitt der Mittwochs-Übung gehört dem Prellball. Solange wir noch zwei Mannschaften (je mindestens drei Spieler) bilden können, finden wir reichlich Freude am Spiel, den zeitweisen energischen Emotionen der Akteure bis zum Ende des Abends gegen 2130 Uhr. Danach trennen wir uns in Frieden und guter Hoffnung auf Beteiligung zum nächsten Übungsmittwoch. Leider bleibt der Nachwuchs aus, neue Interessenten haben bisher nur über den Zaun geguckt.

Die Sommerferien konnten wir mit wöchentlichen Fahrradtouren nutzen. Gemeinsame Absprachen dazu sorgten für den Erhalt der Riege.

Regen und Gewitter konnten uns nicht aufhalten. Die jährliche Radtour am Himmelfahrtstag zum „Drögen Schinken“ zum Sängertreffen des Huder Gesangvereins fiel in diesem Jahr aus. Bratkartoffeln haben wir in Lemwerder im Segelerheim gegessen. Der Wirt hatte allerdings schlechte Laune. Hatte sich dann auch auf den Geschmack ausgewirkt. Keine Panik. Dafür fand sich Ersatz bei Heye Kettler im Haus mit Bockwurst und Bier. Die Bratkartoffeln in Oberhammelwarden waren diesmal beim Servieren noch warm. Dort können wir es noch einmal versuchen. Bisher sind uns immer wieder neue Ziele eingefallen. Daran wird sich bestimmt nichts ändern.

Die Riege wirbt nun schon seit Jahren um Nachwuchs. Neuzugänge kündigen sich sehr zögernd verbal an, bleiben aber aus.

Mit dem Abschluss des 2011 haben sich die zahlenden Mitglieder nicht verringert. Allerdings sind wir noch im Durchschnitt über das Jahr gerechnet acht Aktive jeweils zum Übungsabend, selten können wir noch zwei komplette Prellballteams bilden. (3 + 3 Teilnehmer)

Der Geist in der Riege wächst mit abnehmender Teilnehmerzahl. Wir wollen weiter machen. Die Weihnachtsfeier 2011 konnten wir mit 12 Teilnehmern fröhlich genießen.

Die „Alte Herren“ ist stolz darauf, einen Altersunterschied zwischen 60 bis 92+ Jahre vorweisen zu können. Alle sind noch munter, auch wenn wir nicht immer zusammen sind.

Szenenwechsel

So haben auch wir den ersten Spatenstich der neuen Turnhalle miterlebt, den Bau fast täglich verfolgt und schließlich einen Tag vor der offiziellen Öffnung unsere ersten beiden Übungsstunden am 07. August 2011 überlebt. Wechselnde Eindrücke mussten doch erst verdaut werden. Es fehlte uns die Umgebung der Comenius-Halle, es waren keine Lampen mehr abzuschließen, der Himmel war so hoch, die Palmen in den beiden Ecken fehlten. Alles roch so neu. Erst mal die Türen öffnen. . Die Schlüsselprozedur war plötzlich eine andere. Doch als wir uns dann in der gewohnten Aufwärmrunde vorsichtig bewegten, wurden die Gesichter zusehends entspannter. Die Halle war angenommen. Eine alte Gewohnheit aus der abgebrannten Halle hatte wieder Platz gefunden – Duschen nach dem Ballspiel.

Jedoch hatte die erste große Freude auch gleich ihre Schatten. Wie alles im Leben, braucht es eben auch Zeit in einer geteilten Turnhalle in Frieden zu leben. Mit entsprechendem Verständnis konnten wir den Lärmpegel auf ein Maß beidseitiger Verträglichkeit reduzieren. Von Woche zu Woche lebten wir uns schon soweit ein, dass wir uns immer wieder auf unseren Übungsabend freuen können. Die Halle ist mit ihren Macken gelungen. Auch dank unseres nicht untätigen Vorstandes.

Noch in der Halle der Comenius Schule hat sich die Riege zweimal einem ‚präventiven Herzkreislauf Training‘ gestellt. Diese Übung wurde vereinsintern von Hugo Schröder geleitet. Jeweils eine Stunde Dauerbelastung für 60jährige. Wir haben es geschafft, jedoch diese nicht in unser weiteres Programm übernommen. Die Belastung ist zu hoch für einige Teilnehmer. Immerhin war es aber eine Bestätigung für unsere bisherige wöchentliche Leistung. Ein Beweis für Fitness im Alter durch Bewegung.

Leider hat es sich nicht weiter herumgesprochen in unserer Region, wie fit die „Alte Herren Riege“ Berne ist. Die Schnupperwoche hat nicht die gewünschte Resonanz gefunden. Einen Veteranen aus den vergangenen fünfzehn Jahren schaute vorbei. Er hatte auch gleich seine Uniform dabei, fand noch wenige Bekannte in unseren Reihen. Das Tennisspiel hatte ihm einige ernste Sorgen um seine Knie hinterlassen. Er meinte hier bei uns eventuell den notwendigen körperlichen Ausgleich zu finden. Wir haben uns alle Mühe gegeben, seine Teilnahmen in der Riege als angenehme Entlastung für die Knie zu erkennen.

Die Turn Gala war natürlich der Höhepunkt. Neue Halle. Der Termin passte – 150 Jahre STTV – Alle Turner waren hoch motiviert. Es gab fast noch reichlich Zeit vor der Eröffnungsfeier für die Vorbereitungen. Es war ein gelungenes Fest. Wir alle zehren noch von dem Erlebnis

So kann auch die ‚Alte Herren Riege‘ sich auf die Schulter klopfen: unsere dreijährigen Übungen mit den Bänken oder Ersatzmöbeln konnte wir so vortragen, wie wir es für die Gala in der alten Halle vorgesehen hatten. Etwas älter sind wir ja geworden; doch es hat noch gereicht. Die neuen Bänke in der Turnhalle sind allerdings um einige Kilogramm schwerer. Inzwischen haben sich meine Prellballkameraden auch wieder an die Spielregeln des Prellballs angelehnt. Lampen haben wir ja keine mehr. Macht nichts, wir schlagen immer noch in die Höhe.

Mit unserer Weihnachtsfeier im wieder hergerichteten Clubraum haben wir mit dreizehn Teilnehmern und leckeren Grünkohl von Wachtendorf das Sportjahr 2011 abgeschlossen. Wir hoffen für 2012 auf neue Teilnehmer – alle zwischen 50+ und bis 100- sind herzlich willkommen.

Ronald Götz

Donnerstag, 12. Januar 2012