

Die Seniorenberatung zu Besuch bei... der Ausgleichsportgruppe der Kolpingsfamilie Seligenstadt



Der erste Besuch der Seniorenberatung bei Seligenstädter Gruppen, Vereinen und Angeboten für Seniorinnen und Senioren führt mich zur Ausgleichsportgruppe der Kolpingsfamilie in Seligenstadt.

Unmittelbar vor meinen Augen, zugegeben bei noch-sommerlichen Temperaturen, treiben 25 Männer Sport – und ich schaue zu und schwitze.

Mein Respekt vor der Sportgruppe wächst von Minute zu Minute. Es werden Runden gedreht (jeder in seinem ihm eigenen Tempo), es wird gedehnt, es werden Arme und Beine geschwungen – und ich schaue immer noch zu ... staune und schwitze. Ja, die Lust mich einzureihen und mitzumachen wächst ebenfalls, doch - oh weh – mein Rücken zwickt. „Selbst schuld“ denke ich, „hättest du mal vorher...“ und ja, genau darum geht es der Ausgleichsportgruppe, wie ich später erfahre.

Eine bunte Gruppe von Senioren, altersgemischt bis ins hohe Alter, mit ganz unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen ist mir da einige Schritte voraus. Ein Jeder führt die

Übungen, angeleitet und professionell begleitet vom zertifizierten Übungsleiter Klaus Pannek, nach seinem Können und seinen Möglichkeiten aus.

Dass es alle ernst meinen, erkennt man an den Gesichtern. Gleichgewicht, Koordination, Geschicklichkeit und Kraft werden durchaus auf die Probe gestellt.

In den Erholungsphasen, aber auch bei der ein- oder anderen Gelegenheit während den Übungen, wird gemeinsam gelacht und auch mal gegenseitig gefrotzelt. Der Rücken des Seniorenberaters und seine sportliche Verfassung bieten hier eine willkommene Gelegenheit.

Wie die Gruppe denn damit umgeht, wenn Übungen zu schwierig sind, oder der ein- oder andere mal nicht so kann, möchte ich wissen und bekomme einen Satz zur Antwort, der mich sehr beeindruckt: „Wenns den Einen hier zwickt, zwickts den Anderen da. Da lacht man miteinander und nicht übereinander. So ist das bei uns in der Gruppe.“
Bewundernswert, in vielerlei Hinsicht! Und Wichtig!

Und Gesellig! Begleitet wird das Sportprogramm von gemeinsamen Ausflügen, Fahrradtouren und gemeinsamem Grillen und wie ich die Gruppe so erlebe, kann ich mir sehr gut vorstellen, wie viel Spaß die Herren bei solcher Gelegenheit miteinander haben.

Bevor ich dann das Kolpinggelände beeindruckt verlasse, fällt mir noch ein Spruch an der Wand des Vereinsheims ins Auge, der meinen Besuch sehr gut beschreibt:

„Die Zeit erhält den Wert für uns erst durch unsere Tätigkeit in Ihr.“
(Adolph Kolping)

Herren., die also schlauer als der Seniorenberater sind und dem Zwicken im Rücken rechtzeitig vorbeugen möchten, Spaß an Gemeinschaft haben und Körper und Geist etwas Gutes tun möchten, sind bei der Ausgleichsportgruppe herzlich willkommen.

Weitere Informationen, auch über die zahlreichen anderen Aktivitäten der Kolpingsfamilie, gibt es bei Abteilungsleiter Horst Happel (Tel. 06182-27243).

Die Gruppe trifft, sich in der Winterzeit, jeden Mittwoch um 17 Uhr in der Sporthalle der Emma-Schule.

