

„Bewegen statt schonen“

Haltung bewahren: „Rücken aktiv“ sorgt für die Kräftigung des Körpers



Fotos: Karin Rebstock

Kursleiterin Alba Maccarone erklärt die korrekte Ausführung der Übungen

„Ja, so geht das. Ich bin stolz auf euch.“ Die agile und umtriebige Kursleiterin Alba Maccarone macht den zehn Kursteilnehmern Beine. Besser gesagt: Haltung. Im Kursprogramm „Rücken fit“ der SpVgg Hirschlanden geht es um Stabilität und Kräftigung des Körpers.

„Bewegen statt schonen“, sagt Maccarone. Zudem interessant: Da es sich um ein standardisiertes Programm im Rahmen der Auszeichnung „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ handelt, kann man die Kosten bei der Krankenkasse anrechnen lassen. „Vor allem wegen meiner Wirbelsäule“,

sagt Frau Eichenseer, 69-jährige Kursteilnehmerin zum Grund der Teilnahme. „Ich bin erst von Zuffenhausen hergezogen, aber mache schon seit 20 Jahren Gymnastik.“ Damals hatte sie einen Bandscheibenvorfall erlitten, der sie zu regelmäßigen Kursen und präventiven Maßnahmen zwang. „Ich bin ja hier die Älteste, aber ich dachte, ich probiere es mal.“ Die anderen zehn Teilnehmer sind vornehmlich weiblich, mit Ausnahme eines „unbeugsamen“ Mannes. Möglicherweise ein Indiz, dass das weibliche Geschlecht bei präventiven Gesundheitsmaßnahmen etwas aktiver ist.

Der Schwerpunkt des Abends liegt im Schulterbereich. Alba Maccarone erklärt, dass alle Kurse aufeinander aufbauen. „Aber man kann auch heute in einem Kurs schon etwas mitnehmen“, verspricht sie. Das Kennenlernen des eigenen Schwerpunktes, eine gesunde Körperhaltung zu erreichen. „Kernziel ist die Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen“, erklärt sie. Übersetzt heißt das: So lange man sich bewegen kann, sollte man das auch tun. Und nicht auf die faule Haut legen. Das wiederum hat zur Folge, dass man wie

„Kernziel ist die Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen“

Frau Eichenseer auch in fortgeschrittenem Alter in körperlich guter Verfassung sein kann. „Der Schwerpunkt liegt auf Rücken und Bauch. Meine Aufgabe ist es, die Gruppe zu motivieren“, erläutert Maccarone. Viele Gruppen- oder Paaraufgaben sorgen dafür, dass man Spaß an der Sache findet – und nicht nur einmal zum Kurs geht und nie wieder. „Und dass man unter Leute kommt“, ergänzt Tanja Kruwinnus, die Geschäftsstellenleiterin bei der SpVgg Hirschlanden-Schöckingen.

„Wichtig ist, dass man seine allgemeine Kraftfähigkeit, Dehnfähigkeit und Entspannungsfähigkeit kontinuierlich trainiert“, sagt Alba Maccarone. Dabei wird über die einzelnen Kursstunden die Intensität immer weiter gesteigert. „Eine zentrale Rolle spielen die Hausaufgaben“, ergänzt sie. Diese runden den Kurs ab. Maccarone: „Daraus ergibt sich eine Reduzierung der Risikofaktoren.“ Wie eben ein Bandscheibenvorfall oder andere körperliche Beschwerden.

Der Kurs beginnt. Mit agiler Freude und Disziplin steigt Maccarone in den Kurs ein. Zu ihren Utensilien gehören Bänder, Matten und Hocker. Und Uno-Karten. Diese müssen die Kursteilnehmer an bestimmte Hütchen hinlegen und so werden Bewegungselemente mit Dehnungselementen kombiniert. Gerade für kopflastige, sitzende Tätigkeiten kann der Kurs „Rücken aktiv“, welcher auch bei der Messe „Ditzingen Vital“ vorgestellt wird, den Körper wieder in die Spur bringen. Dann steht einem unbeschwerten Leben, wie es Frau Eichenseer führt, nichts im Wege.

Matthias Haug

