

„So werde ich wieder fit für die Enkel“

Langendreer, 05.10.2011, Eberhard Franken



Langendreer. Immer mehr Senioren besuchen Rehabilitationskurse: Schwerpunktwoche zum 10. Geburtstag von Völker Fitness

Den Begriff „Mucki-Bude“ kennt zwar immer noch jeder, er ist aber nicht mehr zeitgemäß. „Wir setzen – wie viele Kollegen im übrigen auch – vermehrt auf Gesundheit und Rehabilitation“, erklärt Angela Parpart, seit zehn Jahren Inhaberin von Völker Fitness an der Alten Bahnhofstraße 121-123.

In ihrem Sport-Center dominieren schon lange nicht mehr die Männer mit dem dicken Bizeps, sondern vor allem jene, die an ihrer Gesundheit arbeiten. Und das „volle Jahrzehnt“ soll nun gefeiert werden: Vom 10. bis 15. Oktober steigt eine Geburtstags-Woche mit vielen Aktionen und einer Abschluss-Party.

Anzeige

IN 3 STUFEN ZUM BACHELOR
Auch ohne Abitur

**TERMIN DER NÄCHSTEN INFO-VERANSTALTUNG
IN IHRER NÄHE AUF www.vwa-gruppe-bcw.de**

Studium neben dem Beruf

VWA Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie

Es sind in der Tat nicht wenige Senioren, die nur allzu gern an den Rehabilitationskursen teilnehmen. „Das sind Menschen“, erklärt Manager Andreas Dittert, „die auch im Alter von über 70 oder über 80 Jahren noch den Weg zu uns finden und sich auf ärztliche Empfehlung bei uns fit halten – oder von uns wieder fit gemacht werden.“

Alois Cyris etwa hat viele Jahrzehnte „auf dem Bau“ hart gearbeitet und viel geschleppt. Er war in Dresden, Berlin und auch international auf Montage. „Meine Bandscheibe ist hin“, sagt er, immer noch mit einem Lachen, obwohl er mit einem Stock hereinkommt. „Wenn ich nach dem

Gerätetraining rausgehe, ist mein Rücken wieder einigermaßen gerade.“ Dass der 74-Jährige immer mit dem Fahrrad kommt, muss man erwähnen. „Das geht viel besser als Laufen.“

Dienst am Sportgerät statt auf den Pflegedienst zu warten – das ist genau auch die Philosophie von Anna Paluskewisz und Danuta Quittek. Danuta ist 67 und kommt extra aus Grumme. „Das bringt mir was“, sagt die Großmutter nach dem Sport. „So werde ich wieder fit für meine Enkel.“ Anna ist mit ihren 86 Lenzen rein zahlenmäßig der „weibliche Methusalem“ bei Völker Fitness. Dabei geht sie locker für 60 durch. Wahrscheinlich, „weil ich auch noch regelmäßig zum Tanzen gehe.“



Kommt eigens zum Training aus Grumme: Danuta Quittek (67)

Die Mediziner verschreiben in der Regel 50 Einheiten Reha-Sport. „Die Senioren sind mit Feuereifer dabei“, sagt Angela Parpart. Und manch einer geht sogar genau deshalb zum Arzt. „Ich möchte gern Reha-Sport machen“, bat Emma Algrimm ihren Mediziner. „Mädel“, sagte der zu seiner 85-jährigen Patientin, „dat krisse doch auch!“ Emma hatte nach einer Knie-Operation große Mühe und Schmerzen beim Putzen. „Jetzt geht es wieder prima“, freut sie sich. „Auch die Rückenprobleme sind weg. Der Sport hat mich wieder jung gemacht.“

An Pflegedienste denkt hier niemand, auch wenn der eine oder andere Kunde mit dem Rollator zum Sport kommt. „Sport oder moderate Bewegung ist das Beste, was Senioren passieren kann“, zeigt sich auch Dr. med. Thomas Hulisz überzeugt, der Leiter der Augusta Ambulanten Dienste, mit vielen Sozialstationen im Stadtgebiet.

„Wer sich früh und regelmäßig im Rahmen seiner Möglichkeiten bewegt, wird lange fit bleiben und uns nicht so schnell brauchen.“ „Pflegenotstand“ könne dann lange ein Fremdwort bleiben.

„Wir haben vor zwei Jahren gezielt Ärzte angesprochen“, erzählt Dittert. „Und das Echo hat uns in den letzten 18 Monaten regelrecht überwältigt.“ Über 400 Senioren sind in dieser Zeit schon gekommen – und Angela Parpart und Andreas Dittert freuen sich, dass sie mit ihrer Arbeit inzwischen schon so vielen Menschen eine neue Perspektive geben konnten.