



# WER RASTET, DER ROSTET

*Bewegung, Sport und Spiel tragen wesentlich dazu bei, fit und gesund zu bleiben. Die vielfältigen Kurse und Angebote in Heidenheim erlauben jedem, bis ins hohe Alter aktiv zu sein und viel Spaß dabei zu erleben. Überall sind auch Einsteiger willkommen!*

Im Rahmen der generationengerechten Stadt konnten bereits viele soziale, kulturelle und sportliche Projekte realisiert werden. Mit Rücksicht auf die demographische Entwicklung Heidenheims liegt dabei ein Schwerpunkt auf den Bedürfnissen älterer Bürgerinnen und Bürger. Neben Wohn-, Bildungs- und Kulturangeboten werden den Senioren vor allem in puncto Sport speziell auf sie zugeschnittene Möglichkeiten geboten. Alle können aktiv werden – ob Anfänger, die endlich Zeit und den Willen haben, etwas für ihre Gesundheit und Beweglichkeit zu tun, oder Fortgeschrittene, die bereits ein Leben lang Sport getrieben haben bzw. sogar aus dem Leistungssport kommen und sich ihre Kondition möglichst lange erhalten wollen. „Faule“ Ausreden entbehren also jeder Basis.

Der Lohn der regelmäßigen Anstrengungen sind körperliche und geistige Fitness, die Verbesserung der Kondition und Koordination sowie eine enorme Steigerung des Wohlbefindens und Selbstwertgefühls.

„65 plus – fit mit Genuss“ nennt sich der Kurs am Mittwochnachmittag in der Halle des hsb-Sportparks unter der Leitung von Ursula Metzler, die für den Sport mit Älteren ausgebildet ist. Ansteckend gut gelaunt schickt sie ihre Truppe los. Die 14 Seniorinnen und zwei Senioren ab 70 – die älteste 90, der älteste 95 Jahre alt – bewegen sich zu einem flotten Abba-Song locker durch die große Halle. Die meisten nehmen seit der Gründung der Abteilung im Jahr 1997 teil. Dem hsb gehören viele schon seit 20, 40, ja sogar 50 Jahren an.

### Fitness mit Köpfchen

Nach dem Aufwärmen folgen Funktions- und Gleichgewichtsübungen am Seil, danach werden, auf dem Stuhl sitzend, Beine und Bauch trainiert. „Frau Metzler sorgt dafür, dass alle Muskeln angesprochen werden“, bestätigt lächelnd Edeltraut Abele, der man ihre 82 Jahre wirklich nicht ansieht.

„Meine Zielsetzung ist, die Beweglichkeit zu fördern, die Muskeln, auch den Herzmuskel, zu trainieren und Sturzprophylaxe zu betreiben. Alle Übungen entsprechen dem Leistungsvermögen älterer Menschen“, erklärt Ursula Metzler. „Gymnastische Übungen wechseln sich mit tänzerischen und spielerischen ab. Dabei sind mir viel Abwechslung und Fröhlichkeit wichtig.“

Dazwischen heißt es jedesmal „Köpfchen, Köpfchen“. Jeder bekommt ein Aufgabenblatt. Mal gilt es etwas zusammenzuzählen, mal werden „versteckte Städte“ gesucht,



- ↳ Ursula Metzler motiviert ihre Gruppe auf fröhliche Art.
- ↑ Edwin Singer ist mit 95 noch fit dank regelmäßigen Trainings.
- ← Edeltraut Abele schätzt die Übungen und die Gemeinschaft.
- ↳ Josef Dambacher stemmt in Großkuchen Hanteln für die Gesundheit.
- ↓ Übungsleiterin Anneliese Dambacher turnt alle Übungen vor und erklärt ihre Wirkungsweise.



mal „tierisch gute Redewendungen“ aufgeschrieben – Gedächtnisübungen, die „nicht für die Katz“ sind, sondern sich in der Kombination mit Bewegung besonders effektiv auswirken. „Man bleibt in jeder Beziehung elastisch“, sagt der 95-jährige Edwin Singer, der wesentlich jünger aussieht. Der Schnaitheimer, der früher Viertausender in der Schweiz bestiegen hat, bewahrt sich seine Fitness seit 20 Jahren beim hsb.

Ebenso wichtig wie der Sport ist für die Seniorinnen und Senioren das wöchentliche Zusammentreffen und der Kontakt untereinander. „Wenn jemand krank ist, rufen wir uns gegenseitig an“, verrät Edeltraut Abele. Richtig ins Schwärmen geraten die Damen, wenn sie von ihren Ausflügen und Wanderungen zusammen mit den beiden Montagsgruppen erzählen. Zu Weihnachten und im Sommer wird gemeinsam gefeiert.

„Wir sitzen gemütlich beisammen, machen Spiele, erzählen und singen.“ Jedes Jahr im Herbst geht es zum Gau-Seniorentreffen, zu dem 250 bis 300 Personen anreisen. „Schon oft haben wir auch kleine Vorführungen gemacht, zuletzt auf der Sportgala im Januar.“

„Die Gruppe ist sehr geübt, alles funktioniert toll“, lobt auch Ursula Metzler.

### Eine Wohltat für den Rücken

Genauso diszipliniert folgen etwa 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeden Mittwochnachmittag den Anweisungen ihrer Übungsleiterin im Kurs „Rücken-aktiv – Gutes für den Rücken“ in der modernen Turnhalle des Sportvereins Großkuchen (SVG). Ob präventiv oder als Reha-Fortsetzung – hier kann jeder durch gezielte Übungen seinen Rücken entlasten, Verspannungen lösen, die Muskeln stärken und die Wirbelsäule



stabilisieren. Die ausgebildete Übungsleiterin Anneliese Dambacher turnt nach dem Aufwärmen die wohltuenden Übungen vor. „Schultern im Wechsel kreisen – Füße abrollen – Fersen in das Balance-Pad drücken ...“ Die weiblichen und männlichen Großkuchener zwischen 17 und 73 Jahren konzentrieren sich voll auf die Bewegungsabläufe. Höchstens ein leises Stöhnen ist zu hören, wenn eine Übung zu stark in die Schultern geht.

„Es muss doch etwas ziehen, damit es wirkt“, kommentiert Hans Hafner fröhlich. Der über 70-jährige Großkuchener bewahrt sich seit Beginn des Kurses mit diesen Übungen seine Fitness. Josef Dambacher wurde die Rücken-Gymnastik nach einer Operation vom Arzt verordnet. Er hatte eine äußerst schmerzhafte Spinalkanalverengung, die bis zur Lähmung führen kann. „Dieser Kurs, an dem ich seit zwei Jahren teilnehme, hat mir sehr geholfen, wieder beweglich zu werden. Ich mache alles mit, was geht.“

### Auftrieb durch Wassergymnastik

Jeden Dienstag profitieren bis zu 20 Teilnehmer des Kneippverein-Kurses „Wassergymnastik“ von ihren Übungen im Schwimmbad des Klinikums Heidenheim. Im 30 Grad warmen Wasser folgen sie den Anleitungen der ausgebildeten Gymnastiklehrerin Ute Johannes. „Nudel vor den Körper halten und wippen“, fordert sie die Schwimmerinnen und Schwimmer jeden Alters – der älteste ist 93 – beim Training mit den Poolnudeln aus PE-Schaum auf.

So leicht die Übungen aussehen, so wirkungsvoll sind sie. „Das Wasser entlastet die Gelenke“, sagt Ute Johannes, „deshalb eignet sich die Wassergymnastik auch für Leute mit Übergewicht oder Rückenproblemen.“

Da andererseits der Widerstand im Wasser bis zu 15-mal höher ist als an Land, können durch das Training Kraft und Ausdauer geschult bzw. die Muskeln gestärkt werden, außerdem wird das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst. Die Massagewirkung des Wassers hilft gegen schwaches Bindegewebe und Zellulitis. „Einige halten sich schon seit 20 Jahren damit fit“, weiß Ute Johannes, deren Kurs als Gast, Kneippvereins-Mitglied oder auf Rezept besucht werden kann.

### Glücksgefühle nach Nordic Walking

Ungemein flott unterwegs sind die Nordic Walker. Wer diesen Sport regelmäßig betreibt, fühlt sich danach jedesmal wie ein anderer Mensch. Denn es stimmt tatsäch-



↪ Wassergymnastik im Schwimmbad des Klinikums mit Gymnastiklehrerin Ute Johannes.

← Vor dem Nordic Walking sind Aufwärmübungen angesagt.

↙ Kursleiterin Anne Vogel ist mit ihrer Gruppe sehr zufrieden.

↓ Bei jedem Wetter geht es dann 1 1/2 Stunden durch den Wald.

↘ Sie spielen Tennis und möchten dabei Spaß haben: Die „Herren 55“ vom hsb sind seit vielen Jahren gute Freunde. Harry Schneider ist seit 1975 dabei.



lich, dass das Gehirn beim Laufen Serotonin und Endorphine ausschüttet, körpereigene Glückshormone, die Stress abbauen und das Immunsystem stärken. Die gute Laune steigt und Probleme werden zu Problemchen.

„Nordic Walking ist bis zu 50 % effektiver als Walking ohne Stöcke“, erklärt Anne Vogel, DTB-Nordic-Walking-Kursleiterin und Beauftragte des hsb-Gesundheits- und Reha-Sports. „Die hohe Muskelbeteiligung – ca. 90 % der Muskeln – verbraucht enorm Energie. Nordic Walking ist also ein ebenso guter Kalorienkiller wie Joggen, nur sanfter. Der Bewegungsapparat wird um bis zu 30 % durch die Stöcke entlastet.“

Ihre 14-köpfige Gruppe – überwiegend Seniorinnen – trifft sich jeden Mittwochmorgen auf dem Wanderparkplatz gegenüber der Einfahrt zum Mittelrain, um anderthalb Stunden zu laufen. Und das zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter, sogar bei Glatteis. „Normal auftreten und die Stöcke richtig einstützen“, empfiehlt Anne Vogel dann ihren Damen. „In der Stadt ist es ja auch glatt und da muss es sogar ohne Stöcke gehen.“

Durch Herzfrequenzmessungen mithilfe eines Senders am Handgelenk und eines Messgeräts an einem elastischen Gurt, der unter dem Brustansatz auf der bloßen Haut plaziert wird, lässt sich feststellen, für wen welches Training optimal ist. Will z. B. eine 67-jährige Frau ihr Gewicht effektiv reduzieren, sollte sie dreimal wöchentlich 30 Minuten in der optimalen Fettstoffwechsel-Herzfrequenz zwischen 103 und 144 Pulsschlägen gehen. Für Anfänger ist die niedrigere Gesundheitsfrequenz rich-

tig, für ein Ausdauertraining die höhere Fitnessherzfrequenz.

Ihr Gewicht reduzieren konnte auch die Kursteilnehmerin Marianne Rohbeck. Noch wichtiger ist für sie jedoch die Wirkung des Nordic Walkings auf ihre Schultern. „Ich hatte starke Verspannungen im Schulterbereich, was viele Frauen haben. Seit ich regelmäßig diesen Sport betreibe, sind sie verschwunden. Ich brauche keinen Arzt mehr. Aber man muss dranbleiben, weshalb ich jeden Mittwoch dabei bin.“

Hauptsächlich um die Bewegung in der schönen Natur geht es Rosemarie Zäh. „Die Gruppe hat den Vorteil, dass man bei jedem Wetter geht. Alleine hätte man bestimmt Ausreden. Herumsitzen bringt jedoch nichts, es ist wichtig, dass man etwas für Körper und Geist tut.“

### Spaß beim Doppel

„Beim Tennis kann man seine Kraft einteilen, daher ist dieser Sport bis ins hohe Alter möglich, auch wenn man inzwischen anfälliger als früher ist“, sagt Harry Schneider, seit 26 Jahren Abteilungsleiter beim hsb und Mitglied der Seniorenmannschaft der hsb-Tennisabteilung, die seit 1975 besteht.

Die zwölf Mitglieder der „Herren 55“ im Alter bis 66 treffen sich jeden Freitag zum Ballwechsel, im Winter in der Halle am Jahnplatz, im Sommer auf den schön gelegenen Tennisplätzen am Raubbuch. Die meisten der Gruppe sind langjährige hsb-Mitglieder, einige schon seit ihrer Jugendzeit. Sie haben Handball, Fußball oder Hockey gespielt – Sportarten, die ihre Spuren hinterlassen haben. „Jeder in der Gruppe ist

## Angebote für Senioren

Info

Hier eine kleine Übersicht der zahlreichen Angebote:

- hsb (Telefon 22660, [www.hsb1846.de](http://www.hsb1846.de)):
  - Gymnastik am Vormittag für Jedermann: Mo 8.45 - 9.45 Uhr, Halle im hsb-Sportpark, Leitung: Ursula Walke
  - Sanft aktiv mit 65+: Mo 14.30 - 15.30 Uhr, Mittelrain-Halle, Leitung: Waltraud Wiesenmaier
  - 65 plus – fit mit Genuss: Mi 14.15 - 15.15 Uhr, Halle im hsb-Sportpark, Leitung: Ursula Metzler
  - Jedermannsport ER + SIE: Fr 11 - 12 Uhr, hsb-Sportpark, Leitung: Ralf Prenting
  - hsb Reha- & Präventions-Sport: Nordic Walking, Qi Gong, Tai Chi. Reha-Sport für Diabetiker, nach Krebs, für Asthmatiker und sonstige chronische Lungen- erkrankte, gegen Osteoporose und nach Schlaganfall
- SV Großkuchen ([www.svgrosskuchen.de](http://www.svgrosskuchen.de)):
  - Gymnastik für alle Junggebliebenen, Fr 20 - 21 Uhr
  - Rücken-aktiv, Mi 19 - 20 Uhr
- SV Mergelstetten: „60 plus Skiradler“, Leitung: Manfred Hirschmann, Telefon 51543, [www.svm Schnee.de](http://www.svm Schnee.de)
- Kneipp-Verein: Qi Gong, Koronarsport, Wassergymnastik u. a., Telefon 929158, [www.kneipp-heidenheim.de](http://www.kneipp-heidenheim.de)
- VHS Heidenheim: Fit ab 50+, Beweglich ab 50+, Wassergymnastik 50+, Sturzprophylaxe u. a., Telefon 327-4422, [www.vhs-heidenheim.de](http://www.vhs-heidenheim.de)

## DIE SCHÖNSTE FORM VON DYNAMIK.

Erleben Sie die aufregendste Verbindung von Eleganz und Substanz. Mit charismatischem Design, einzigartiger Fahrdynamik, vorbildlicher Effizienz und innovativen Komfort- und Sicherheitsmerkmalen setzt die neue BMW 5er Limousine den Maßstab für Ästhetik und Fahrfreude in ihrer Klasse.

Sind Sie bereit für eine intensive Erfahrung?

**BMW EfficientDynamics**  
Weniger Emissionen. Mehr Fahrfreude.



**Reichert GmbH**  
**Automobile Dynamik**

In den Seewiesen 62  
89520 Heidenheim  
Telefon 073 21 35 800  
[www.bmw-reichert.de](http://www.bmw-reichert.de)



Die neue  
BMW 5er Limousine



[www.bmw.de/5erLimousine](http://www.bmw.de/5erLimousine)

Freude am Fahren

**DIE NEUE BMW 5er LIMOUSINE**



Immer unterwegs und sportlich aktiv sind die Mitglieder von „60 plus Skiradler“ – ob bei der Radtour wie hier nach Nördlingen oder beim Abfahrtslauf vom Oberjoch. Ebenso wichtig wie der Sport ist für sie die gute Gemeinschaft.

irgendwie lädiert. Das ist beim Tennis aber kein Problem, wenn man sich vernünftig verhält und den Laufaufwand reduziert“, erklärt Harry Schneider und fügt lächelnd hinzu: „Deshalb spielt man eher Doppel, bei dem man nur die Hälfte laufen muss. Außerdem hat man schon eine gewisse Routine.“ Im Rahmen der Verbandsspielrunden des Württembergischen Tennisverbandes treten die „Herren 55“ pro Jahr fünf- bis sechsmal gegen andere Mannschaften aus dem Bezirk 4 an, der mehrere Kreise wie z. B. Heidenheim, Göppingen oder den Ostalbkreis umfasst.

Genauso wichtig wie der Sport ist den „Herren 55“ jedoch ihr reges, schon familiäres Vereinsleben. „Wir wollen uns bewegen und dabei Spaß haben“, erklärt Harry Schneider. „Längst sind wir alle gute Freunde, eine eingeschworene Gruppe.“

Treffpunkt an der Raubbuch-Anlage ist das Tennis-Chalet, das die Mannschaften im Wechsel selbst bewirtschaften. „Es gibt

nur kleine Speisen und was zum Trinken.“ Darüber hinaus stehen regelmäßig Ausflüge und Wanderungen – selbstverständlich samt Ehefrauen – sowie Weihnachts- und Geburtstagsfeiern auf dem Programm.

Es gibt im hsb auch eine Damen-Mannschaft ab 50. Sie hat weniger Mitglieder, die Älteste ist bereits Siebzig.

### Per Ski, Rad und zu Fuß unterwegs

„Der Dienstag gehört 60 plus“ heißt es im SV Mergelstetten für die rund 50 Mitglieder von „60 plus Skiradler“. Im Winter geht es zum Skifahren oder Langlauf, ab April wird Rad gefahren oder gewandert. „Wir treffen uns am Schwenk-Parkplatz und radeln 40 bis 50 km im Umkreis von Heidenheim“, erzählt Manfred Hirschmann, 35 Jahre lang Leiter der Skiabteilung Mergelstetten und – nach seiner Pensionierung – Gründer der Skiradler-Gruppe. Jedes Jahr stehen auch eine Ganztages-, eine 2-Tages- und eine Wochentour auf dem Programm. Letztere führt

heuer nach Neuburg an der Donau, von dort aus sind Sternfahrten geplant.

Im Herbst werden die Wanderstiefel angezogen. „Bei Temperaturen unter 14 Grad ist es zum Radfahren zu kalt“, meint Manfred Hirschmann. „Dann wandern wir über die Schwäbische Alb oder machen eine Weinbergtour. Nur bei extrem schlechtem Wetter gehen wir kegeln. 95 % unserer Aktivitäten finden in der freien Natur statt.“

Im Winter laufen die Mitglieder im Alter zwischen 55 und 82 Jahren je nach Kondition dienstags Ski, nachmittags am Hochberg, ganztags am Oberjoch. Bei genügend Schnee geht es zwischendurch zum Langlauf. Fortgeschrittene fahren auch zum Alpinski, 2010 z. B. eine Woche nach Stubai in Tirol.

Neue Mitglieder, die sich solche Aktivitäten zutrauen, sind jederzeit willkommen. „Bei uns sind alle Berufsgruppen vertreten“, sagt Manfred Hirschmann. „Also, nur Mut! Ganz nach unserem Motto: Mach mit, bleib fit – zuschauen bringt nix!“ js

Dass sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner in der Hansegrisreute wie zuhause fühlen, hat natürlich viele Gründe: Die schönen Einzelzimmer und Seniorenwohnungen gehören ebenso dazu wie die hauseigene Küche mit freier Menüwahl, die Seniorenwerkstatt, das idyllische Waldcafé, die Vielzahl an kulturellen und geselligen Veranstaltungen oder die gepflegten Parkanlagen rund ums Haus. Nicht zuletzt aber sorgen unsere engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dafür, dass gute Pflege in Heidenheim einen Namen hat: Hansegrisreute.

Alten- und Pflegeheim · Seniorenwohnungen  
Kurzzeit-, Tages- & Nachtpflege · Mobile Dienste




## Geborgenheit im Alter

... und sich wie zuhause fühlen



Altenzentrum Hansegrisreute  
Waldstraße 51 · 89522 Heidenheim  
Telefon 07321-9381-0 · Telefax 9381-81  
hansegrisreute@ev-heimstiftung.de  
www.hansegrisreute.de

 Evangelische Heimstiftung  
Altenzentrum  
Hansegrisreute