

# Trainieren ohne Leistungsdruck

Es ist ein gut gelauntes Dutzend Sportler, das sich donnerstags abends im Kraftraum der Uni einfindet. Während in der großen Sporthalle jede Menge Studierende nach lauter Disco-Musik trainieren, läuft hier auch Musik, aber deutlich diskreter und nur zur Untermalung des Trainings.

› Die Menschen, die hier trainieren, sind größtenteils über 60, einige bereits deutlich älter. Es ist die „Aktiv gegen Osteoporose“-Gruppe der Behindertensportgemeinschaft Mainz e.V. (BSG).

Den Verein gibt es seit 1957. Damals wurde er von und für kriegsversehrte Menschen gegründet. Das Angebot hat sich genau wie die Nachfrage sehr verändert: Heute sind es zwei Gruppen, die eine für geistig behinderte Jüngere, die zweite für Ältere mit und ohne Beeinträchtigungen. Um die zweite Gruppe geht es Christian Mallmann, dem Vorsitzenden des Vereins. „Wir brauchen hier dringend Nachwuchs“, sagt er. „Unsere Mitgliedschaft wird immer älter und daher treten viele aus. Es gibt in unseren Gruppen wieder Plätze.“

Für sieben Euro im Monat kann man an vier Tagen pro Woche aktiv werden entweder in der Osteoporose-Gruppe, die Kraftsport an Geräten wie im Fitness-Studio betreibt, oder beim Schwimmen, bei der Wirbelsäulengymnastik oder beim Ballspielen. Acht Sportangebote stehen auf dem wöchentlichen Stundenplan. Die meisten finden an der Universität statt, andere an Schulen oder in der Zitadellen-Turnhalle. Die Geschäftsstelle des Vereins befindet sich zurzeit noch an der Peter-Jordan-Schule. „Dort müssen wir aber demnächst raus“, bedauert Christian Mallmann, der nicht nur um neue Mitglieder, sondern auch um neue Räumlichkeiten werben möchte.

Und um Übungsleiter, denn hier ist die Fluktuation hoch.

Der Verein legt Wert auf speziell ausgebildete Sportler, meist Studenten, die nach Beendigung ihres Studiums oft die Stadt verlassen. Den Erwerb der Übungsleiter-scheine für Gesundheitssport unterstützt der Verein gerne, denn auf individuelle, der persönlichen Leistungsfähigkeit angepasste Betreuung wird besonderer Wert gelegt. Tony Keller ist einer der Übungsleiter, dem die Arbeit mit den recht fiten Senioren der Donnerstagsgruppe viel Spaß macht. „Die kennen sich alle sehr gut an den Geräten aus“, sagt Tony Keller. Nur selten müsse er mal korrigieren.

Wenn jemand neu dazustößt, werde zunächst eine genaue Anamnese durchgeführt und dann ein passender Übungsplan aufgestellt. Klaus Trocha, der zweite Vorsitzende, arbeitet gerade an der Beweglichkeit seiner Schulter. „Ich habe mir bei einem Sturz mit dem Fahrrad eine Sehne gerissen“, erklärt der 81-Jährige, der schon lange bei der BSG trainiert: dienstags beim Schwimmen, donnerstags im Kraftraum.

Dass Sport jung hält, sieht man an ihm deutlich. „Und es ist ja auch nicht nur der Sport als solcher, sondern es sind die Kontaktmöglichkeiten, die man hier hat.“ Obwohl nicht unbedingt auf die sportliche Leistung wie bei vielen Fußballern ein Bierchen folgt, lernt man sich doch im Laufe der Zeit ganz gut kennen.

Und ein Sommerfest beziehungsweise eine Weihnachtsfeier gibt es auch bei der BSG. „Hier trainiert nicht jeder nur seine eigenen Übungen an den Geräten, sondern zum Abschluss gibt es immer eine gemeinsame Dehnungs- und Abkühlphase“, erklärt Tony Keller das Sportangebot nicht nur für Ältere, das mit viel Herzblut geschaffen worden ist.



Der Einstieg kann recht unkompliziert sein, Leistungsdruck sucht man hier vergeblich. Es soll Spaß machen und der Gesundheit dienen. „Einfach mal in der Geschäftsstelle melden und sich für eine bis vier Schnupperstunden eintragen“, empfiehlt Christian Mallmann. ◀

Anja Baumgart-Pietsch

## Geschäftszeiten der Geschäftsstelle

~~an der Peter-Jordan-Schule~~. An der Bruchspitze 50, 55122 Mainz, montags von 14 bis 17 Uhr. In den Schulferien geschlossen. Telefon 06131/4935527. Mail: info@bsgmainz.de