

# Hier bleibt keiner im Sessel sitzen

Elke Kaldun (70), Vorsitzende des TV Brenschede, bietet Gymnastikkurse für Senioren an. Der Landessportbund fördert dieses Engagement

Von Wicho Herrmann

**Süd.** Gymnastik für Senioren? „Na klar“, meint Elke Kaldun, die Vorsitzende des TV Bochum-Brenschede 1911. Als Kursleiterin betreut sie in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro Süd zwei gut besuchte Kurse des Quartiersprojekts „Fit ins hohe Alter in Querenburg“.

Ihr Verein wurde für dieses Engagement nun ausgezeichnet mit 2000 Euro Fördermitteln vom Landessportbund (LSB) NRW. „Das Projekt passt gut zu unserem Entwicklungsprojekt „Sportvereine im Quartier“, das wir 2015 mit dem Landesministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter starteten, erklärt Dirk Schröter (LSB). „Das Angebot wird damit zu einem von 14 Vorzeigeprojekten, die Sport und Partnerschaft im Quartier umsetzbar machen“, so Schröter weiter.

Wie das sportlich vor Ort funktioniert, zeigen die Kursteilnehmer. Angeleitet von Elke Kaldun

machen sie Dehnübungen, stärken den Muskelaufbau (etwa mit dem Terraband) und trainieren ihren Gleichgewichtssinn. Bewegungen, die die Koordinationsfähigkeit fördern, kommen hinzu.

„Wichtig ist mir, die Bewegungsfähigkeit zu erhalten oder auch zu stärken. Kleine Choreographien, die das Zusammenspiel von Kopf, Hand und Fuß unterstützen, gehören für mich dazu“, erklärt die Sportlehrerin im Ruhestand. Denn: Alles unterstützt die Sturzprophylaxe und arbeitet so gegen

ein persönliches Unsicherheitsgefühl an.

„Mir hilft der Kurs, in Bewegung und fit zu bleiben. Sessel sitzen, das bringt nichts“, erklärt Antje Horstenkamp (87). „Wer rastet, der rostet“, meint Ingrid Schmidt (80) launig. „Die Gemeinschaft bringt's. Keiner lacht über den anderen. Wir lachen miteinander“, bekennt zu dem Monika Grosseke (74).

Spaß miteinander zu haben, das ist für alle untrennbar mit dem Kurs verbunden. Etwa beim Sitztanz „Lollipop“, bei dem die Tän-

zer in die Hände klatschen und sie über Kreuz bewegen. „Wir haben auch schon Karneval gefeiert. Ich hatte einen tollen Hut auf“, erinnert sich Antje Horstenkamp.

Damit dieses Angebot für die Senioren überhaupt laufen kann, gibt es neben dem Seniorenbüro und dem TV Brenschede einen dritten Partner: die Diakonie Ruhr, die dazu das Haus „Sumperkamp“ zur Verfügung stellt. „Für Senioren ist es wichtig, dass diese Angebote ortsnah sind“, erklärt Sabine Böhnke (Seniorenbüro). Die „Initiative Pro Steinkuhl“ fördert das zweite Angebot des TV Brenschede und stellt ihre Räume an der Alten Markstraße zur Verfügung.

Weitere Sportkurse erwünscht: Der TV Brenschede und Elke Kaldun bieten seit längerem einen Gymnastikkurs für Ältere in der Seniorenwohnanlage Glücksbürger Straße an. „Damit hat vor Jahren für mich alles angefangen“, sagt die 70-Jährige. Mit dem Seniorenbüro folgt nun die Fortsetzung.

## Sportangebote: „Bewegt älter werden“

■ Der Stadtsportbund betreut in Bochum die Sportangebote für Senioren unter dem Motto „**Bewegt älter werden**“. Koordinatorin Monika Merl hilft Teilnehmern beim Finden von Kursen. Sie unterstützt die Vereine und Kooperationspartner wie die Senio-

renbüros beim Aufbau solcher Angebote. Kontakt: Tel. 0234/96 13 90 oder 96 13 922.

■ Weitere Infos: **Seniorenbüro Süd**, Tel. 0234/77 31 65 50 (Sabine Böhnke-Egbaria/Cornelia Engelke).