

SENIORENMAGAZIN

Grosse & kleine Hilfen

Mit 80 in die Beinpresse

Im Fitness-Studio erschwitzen sich auch Ältere mehr Beweglichkeit

Hans Wild gibt sich keinerlei Illusionen hin. »In unserem Alter kann man nicht mehr sagen, dass man beschwerdefrei ist. Das gibt's ja überhaupt nicht«, findet der 85-jährige Nürnberger. Ein neues Hüft- und ein Kniegelenk haben die Ärzte ihm eingebaut. Dass er sich heute wieder verhältnismäßig gut bewegen kann, hat für ihn jedoch vor allem mit dem regelmäßigen Körpertraining zu tun, das er sich selbst verschrieben hat.

Illusionen gibt sich Hans Wild nicht hin. Aber aufgegeben hat er sich auch nicht. Seit über fünf Jahren besucht er zwei bis drei Mal in der Woche das Fitnesszentrum »**Campus**« in Nürnberg-Mögeldorf und trainiert jeweils bis zu eineinhalb Stunden.

»Meine Tochter ist eigentlich Schuld daran«, sagt er. Sie hatte ihm vorgeschlagen, ins Fitness-Studio zu gehen, wie sie selbst. Das war nach seinen Gelenkoperationen, als er sich nicht mehr recht rühren konnte. Zunächst fand er, er habe in seinem Alter im Fitness-Studio nichts verloren. Schließlich ließ er sich doch überzeugen.

Der Weg zu den Räumen im ersten Stockwerk war damals eine fast unüberwindliche Hürde für ihn. »Ich habe mich am Treppengeländer hinauf gezogen«, erinnert er sich.



Fitness-Studios sind nicht nicht nur für die Jungen da, findet **Hans Wild** – und trainiert dort zwei bis drei Mal pro Woche.

Foto: Harald Sippel

Dass der mühsame Weg der richtige war und sein Alter keine Rolle spielt, ist

Hans Wild inzwischen klar. »Heute bin ich mit dem Waschkorb in der Hand zwei Stufen auf einmal die Treppe hinaufgelaufen«, erzählte er bald stolz. Heute unternimmt der früher sportliche Mann wieder seine geliebten Wanderungen, wenn auch nur ein bis zwei Stunden lang und mit Stock.

Doch so gern er in der Natur ist: Dem Sport im Studio ist er treu geblieben. Er arbeitet sich von Gerät zu Gerät, um verschiedene Muskelbereiche zu trainieren – den Rücken beispielsweise mit dem so genannten Latissimuszug; ebenfalls den Rücken, aber auch die Arme und den Brustbereich mit dem »Pullover«-Apparat. Hebeübungen allerdings sind für ihn tabu. Das macht nichts, denn ob Rudergerät, Hanteln oder Beinpresse, es bleibt auch so genug zu tun. An der Beinpresse hat er neulich festgestellt, dass er 50 Kilo von sich wegstemmen kann, seine 40 Jahre jüngere Tochter hingegen nur 30.

Auch wenn's weh tut

»Ich fühl' mich halt fit«, sagt er dazu. Es klingt fast wie eine Entschuldigung. Ihn freut es, dass er Altersgenossen hat, die seine Einstellung teilen. Die 82-jährige **Johanna Schwiderski** zum Beispiel. Seit sieben Jahren ist sie eine Fitness-Studio-Anhängerin. Als sie vor zwei Jahren vier Stufen einer Stein-
treppe hinabstürzte und mit einem Trümmerbruch am Fuß davonkam, half ihr – davon ist sie überzeugt – das vorherige regelmäßige Training, sich beim Fallen zu drehen und somit eine weit schlimmere Verletzung zu verhindern....

Eva Kettler