



Die sportlichen Seniorinnen der Gymnastikgruppe der Awo geben bei den einzelnen Übungen immer noch alles. Sie zeigen, wie fit sie sind.

FOTO: HEINRICH JUNG

Seniorinnen turnen seit 44 Jahren

Die zwölf älteren Damen der Gymnastikgruppe der Awo feiern ihr Jubiläum. Reifenschwinger und Bälleprellen stehen heute noch auf ihrem Trainingsplan

Von Nina Stratmann

Sie geben ein sportlich-fröhliches Bild ab, wie sie in ihren schwarz-weißen Auftritt-Outfits die bunten Gymnastikreifen in die Höhe recken. „Awo-Girls vom Eigen“ nennen sich die Damen keck – und in diesem Monat haben sie einen Grund zum Feiern: Ihre Seniorengymnastikgruppe besteht seit 44 Jahren. Kein klassisches Jubiläum vielleicht, aber das passt zu dieser außergewöhnlichen Truppe.

„44 ist eine Schnapszahl, und das wird gefeiert“, sagt Erika Vennemann. Sie ist das einzige Gründungsmitglied, das heute noch aktiv ist. Und das hat sie, wie sie zugeht, einer kleinen Schummelei zu verdanken. „Eigentlich war die Gruppe von Anfang an für Frauen ab 60 Jahren vorgesehen“, erzählt die 83-Jährige. Sie war damals gerade mal 40, wollte aber unbedingt mitturnen. Da wurde sie kurzerhand ein wenig älter gemacht.

Wie gut ihr die vielen Jahre des wöchentlichen Trainings bei der Awo auf dem Eigen getan haben, sieht man der 83-Jährigen an. „Früher haben wir auch noch Bodengymnastik gemacht“, erzählt sie. Das gibt es heute nicht mehr – „weil wir dann nicht mehr aufstehen können“, sagt Erika Vennemann mit einem Augenzwinkern.



„Früher haben wir auch noch Bodengymnastik gemacht.“

Erika Vennemann, Awo-Girls Eigen

Verändert haben sich über die Zeit zudem die Sportgeräte, mit denen Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn trainiert sowie Muskeln gekräftigt werden. „Meine

Vorgängerin hat noch mit geflochtenen Strumpfhosen gearbeitet. Die wurden dann etwa als Seile eingesetzt“, berichtet Anne Karin Wolf-Müller, die die Leitung der Gruppe vor 16 Jahren übernommen hat. Heute steht den Damen von Hanteln bis zum Theraband allerhand zur Verfügung.

An diesem Übungsnachmittag prellen die Frauen im Gymnastikraum blaue Bälle, werfen sie sich dann gegenseitig zu. „Lächeln“, ruft Anne Karin Wolf-Müller. Sie verfolgt ein Prinzip: „Jede hat eine andere Leistungsstärke. Jede geht soweit, wie sie kann, vielleicht ein bisschen darüber.“ Sicher ein Grund dafür, dass sich auch Dine Dudek gut in der Truppe aufgehoben fühlt. Mit ihren 89 Jahren ist sie die älteste Teilnehmerin – und als sie zu der Gymnastikgruppe stieß, war sie immerhin auch schon Mitte 70. „Eigentlich hatte ich gedacht, jetzt ist es ein bisschen spät dafür“, verrät Dine Dudek.

Aber für Bewegung ist es eben nie zu spät – und ohne ihr regelmäßiges Training, da sind sich die Frauen einig, wären sie nicht mehr so fit. Nur Krankheit oder Termine können sie am Sport hindern.

Mit „Mundgymnastik“

Das gilt für Dine Dudek ebenso wie für Hilde Woitek seit 15 Jahren – dafür gibt's eine Urkunde und Blumen. Das Miteinander spielt für die zwölf „Awo-Girls vom Eigen“ im Alter von 63 bis 89 Jahren eine große Rolle. „Mundgymnastik“ nennen sie das, was nach der Sportstunde kommt: Sie feiern Geburtstage, machen Ausflüge, haben immer ein offenes Ohr füreinander und unterstützen sich gegenseitig – auch beim Kaffeetrinken.

i Zuwachs ist willkommen. Wer **donnerstag von 15 bis 16 Uhr** in der Awo-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, mitturnen möchte, meldet sich unter ☎ 70949-23.