

Startseite > Sport > Lokalsport LUP

Gymnastik in Lübtheen

# Fitness im Alter: Mehr als nur Bauch, Beine, Po

Von Thomas Willmann | 15.03.2023, 14:50 Uhr



Wenn die Musik einsetzt, geht's los: Bei „Drums Alive“ werden die großen Gymnastikbälle ordentlich bearbeitet.  
FOTO: THOMAS WILLMANN

**Vor 15 Jahren wurde die Gymnastikgruppe des Lübtheener SV ins Leben gerufen. Jeden Montagabend ist die Hans-Oldag-Halle für anderthalb Stunden fest in Frauenhand.**

An diesem Abend sind es knapp 30 Frauen aus Lübtheen und Umgebung, die sich gegen 18 Uhr so nach und nach in der Hans-Oldag-Halle einfinden. Man kennt und schätzt sich, Gesprächsthemen sind schnell gefunden. Aber das eigentliche Ziel heißt, gemeinsam Sport treiben und dabei viel Spaß haben.

## **Auch im Alter beweglich bleiben**

Die Gymnastikgruppe des Lübtheener SV feiert in diesem März ihren 15. Geburtstag. Eine von aktuell 47 Mitgliedern und seit Anfang an dabei ist Hannelore Roche. „Ich möchte auch im Alter beweglich bleiben. Es macht

jedesmal wieder viel Spaß. Das Team ist so toll und Ramona als Übungsleiterin einfach top“, kommt die mit 72 Jahren älteste Teilnehmerin regelrecht ins Schwärmen.

#### LESEN SIE AUCH

---

[Stiftung Warentest](#)

**Fitness-Unterlage: Welche Matten für Yoga und Gymnastik überzeugen**



[Vereine vorgestellt: Lübtheener SV](#)

**Corona-Zeit genutzt, um viele Projekte anzupacken**



---

## Übungsleiterin Ramona Sapa hat drei Lizenzen

„Ramona“, das ist die Chefin der Gruppe, Ramona Sapa. Die 61-jährige Lübtheenerin ist ausgebildete Übungsleiterin mit B-Lizenzen für die Präventionsbereiche Halte- und Bewegungssystem (Rückenschule) und Herz-Kreislauftraining sowie einer C-Lizenz Breitensport. Sie spricht von einem etwas steinigen Start.



Alle Übungen macht Ramona Sapa erst einmal vor. FOTO: THOMAS WILLMANN

„Ich war damals selber in der schon bestehenden Gruppe unter Leitung von Marlies Kaßburg aktiv. Das Niveau war und ist nach wie vor ziemlich hoch. Damit sich niemand abgehängt fühlte, wollten wir ein Angebot für Anfänger ins Leben rufen.“ Soweit die Idee. Aber es stellte sich heraus, dass niemand aus der doch sehr homogenen Truppe wechseln wollte.

### **Sinnvolle Fortsetzung für Rückenschule gefunden**

Richtig ins Rollen kam die Sache erst, als Sapa nach entsprechender Ausbildung 2010 mit Kursen zur Rückenschule anfang. Viele suchten anschließend eine sinnvolle Fortsetzung und fühlten sich in der „Anfängergruppe“ gut aufgehoben. So wie Beate Straßer. „Ich musste damals nach einem Bandscheibenvorfall viel für meinen Rücken tun. Das bringt mir hier wirklich was. Die Muskulatur wird gestärkt und ich kann die Übungen gut in den Alltag integrieren. Nicht zu vergessen die sozialen Kontakte. Ich treffe hier viele nette Mitstreiterinnen.“

## Humoriger Leitspruch: „Turne bis zur Urne!“

Straßer ist seit zehn Jahren dabei. Aus der Zeit stammt auch der humorige Leitspruch „Turne bis zur Urne!“, den die Gruppe erstmals beim Umzug anlässlich der 650-Jahrfeier der Stadt Lübtheen an ihrem Festwagen präsentierte und der so gut ankam, dass die Gymnastikfrauen daran festhielten.



Beim Festumzug durch die Stadt durfte die Gymnastikgruppe 2013 nicht fehlen. Das war auch die Geburtsstunde ihres Leitspruchs. FOTO: ARCHIV SAPA

## Mit „Drums Alive“ geht's los

Ein Trainingsabend beginnt immer mit einem etwa halbstündigen Ausdauerteil. „Holt schon mal die Bälle und baut auf“, lautet die Ansage von Sapa. Alles ist gut eingespielt, und als wenige Minuten später die Musik einsetzt, wird ordentlich auf die großen Gymnastikbälle eingetrommelt. Zu griechischen Sirtaki-Klängen nimmt die Gruppe Fahrt auf. „Drums Alive“ heißt diese Übungsform, bei der Aerobic-Elemente einbezogen werden. Links, rechts, rauf, runter – es ist reichlich Bewegung angesagt.

„Ich war echt erstaunt. Die ‚Alten‘ haben mich ganz schön ins Schwitzen gebracht und ich habe nur gedacht: Okay, hier wird nicht nur gequatscht, sondern richtig Sport gemacht“, erinnert sich Maria Rauser mit einem Lachen an ihren ersten Eindruck. Die 34-Jährige ist die Jüngste im Bunde und vor gut einem Jahr von Hamburg nach Lübtheen gezogen. Die Gymnastikgruppe war ein Tipp von ihrer Schwiegermutter, die selbst



schon lange dabei ist.

## Übungsleiterin sieht sich nicht als Chefin der Gruppe

Nach den Bällen kommen Thera-Band und Gymnastikmatte zum Einsatz. „So, Mädels, zack, zack“, ruft Ramona Sapa kurz in die Runde. Es geht konzentriert, dabei aber stets locker zu. „Mein Mund ist oft schneller als meine Gedanken. Deshalb gibt's immer was zu lachen“, sagt die Übungsleiterin, die sich selbst nicht als „Chefin“ sieht und von allen auch eher als „eine von uns“ gesehen wird.

Die Übungen stehen jetzt ganz im Zeichen der Rückenstärkung, es wird gedehnt und anschließend in der Rückenlage „Fahrrad gefahren“, stets begleitet von guten Tipps. „Macht euch so groß, wie ihr könnt.“



Das Thera-Band kommt bei den Lübtheener Gymnastikfrauen vielfältig zum Einsatz. FOTO: THOMAS WILLMANN

## Das ungeliebte „Brett“ darf nicht fehlen

Zum Standardprogramm zählt jede Woche auch das sogenannte „Brett“, eine Kräftigungsübung für den ganzen Körper, die im Unterarmstütz ausgeführt wird und sich in der Gruppe nicht gerade allgemeiner Beliebtheit erfreut. „Da müssen sie durch. Dreimal eine Minute, alles darüber hinaus ist ineffektiv“, hält Sapa fest. Die letzten Sekunden werden

gemeinsam heruntergezählt.



Nicht gerade die beliebteste Übung: das „Brett“ FOTO: THOMAS WILLMANN

Und weiter geht's im Takt. Am Ende sind sich alle einig: Die anderthalb Stunden waren wieder mal zu wenig. Aber es gibt ja Hausaufgaben mit auf den Weg, und dann sehen sich die Gymnastikfrauen des Lübtheener SV in der nächsten Woche auch schon wieder, um gemeinsam Sport zu treiben und Spaß zu haben.