

Wochenblatt



HERNE

Mittwoch, 20. Januar 2010

Sportlich auch im Alter

Senioren der Herner Sporttaucher zeigen ihre topfitte Seite

Seniorenport: Wie erhalte ich meine Leistungsfähigkeit im Alter? Diese Frage war der Auslöser für ein Pilotprojekt, das die Senioren der Herner Sporttaucher unter der medizinischen Aufsicht von Vereinsarzt Dr. Dirk Block vor fünf Jahren starteten.

Ausgerüstet mit Stoppuhren, Puls- und Blutdruckmessgeräten, um die Testzeiten zu kontrollieren und die Pulshöchstgrenzen nicht zu überschreiten, absolvierten die Damen und Herren ein vorgegebenes Trainingsprogramm. Vorher und nachher wurden natürlich Puls- und Blutdruck sowie die Sauerstoffsättigung im Blut gemessen und ein Lungenvolumentest durchgeführt.

Die Kondition hat sich merklich verbessert

Getragen von der Gruppendynamik, absolvierten die Teilnehmer mit insgesamt 20 Testeinheiten im Laufe von fünf Jahren ein gleichbleibendes Testprogramm. Am Ende war die Kondition bei allen Beteiligten messbar gestiegen. In dieser Zeit wurde die Aktion unter anderem vom „Tauchsportverband“ (VDST), dem Landessportbund (LSB/NRW) und dem Deutschen Sportbund (DSB) in Berlin mit Aufmerksamkeit verfolgt, ge-

lobt und bereits einmal wegen vorbildlicher Arbeit im Bereich „Seniorenport“ prämiert. Der Seniorensport wurde

anzubieten, ist mit der vereinsinternen Studie „Wer rastet, der rostet“ erfolgreich gelungen. Daher wird auch diese



Das Blutdruckmessen gehört immer dazu.

Foto: privat

bereits vor einigen Jahren vom Deutschen Sportbund mit unterschiedlichen Modellprojekten in allen Landessportbünden gestartet. Frauen und Männer ab 50 Jahren sollen so zu einem gesundheitsbewussten und aktiven Lebensstil ermutigt werden.

Viele wissenschaftliche Untersuchungen belegen dabei aus medizinischer Sicht die positiven Trainingseffekte des Sports mit Senioren und bestätigen die Belastbar- und Trainierbarkeit bis ins hohe Alter.

Und das Bestreben, ein mit viel Spaß verbundenes zielgruppenorientiertes und altersübergreifendes Angebot

Studie als ein gesundheitsorientiertes Angebot im Rahmen eines Langzeit-Modellprojekts fortgesetzt.

Erfolgreiche Arbeit wird mit 1000 Euro gefördert

Und das Konzept hat sich auch finanziell ausgezahlt. Im Rahmen des „Bündnisses für Sport“ haben die Landesregierung NRW und der Landes-Sport-Bund die Studie dank der Einbeziehung von Teilnehmern mit Gesundheitsproblemen wie Bluthochdruck oder Gelenkerkrankungen mit 1000 Euro gefördert.