

Der Herbst des Lebens strahlte ...

... innerlich wie äußerlich beim Kreisseniorentag – Dreieinhalbstündiges Fitness-Programm in der Minneburghalle



Von Ursula Brinkmann

Neckargerach. Jung und Alt – das wird gern in einem Atemzug genannt, um das Miteinander der Generationen in ein gutes Licht zu rücken. Beim Kreisseniorentag war es Programm – und zwar von Anfang an. Denn die Geigengruppe der Grundschule Neckargerach (Leitung: Susanne Schneider) eröffnete diese Veranstaltung im Rahmen der Neckar-Odenwald-Tage so frisch wie witzig. Bezug nehmend auf die Jahreszeit wie den Lebensabschnitt „malten“ gut zwei Dutzend Mädchen und Jungen mit Noten und Worten ein farbenfrohes Bild vom „Herbst des Lebens“. Die so Gemeinten dankten es mit viel Applaus.

Rund 300 Senioren und Seniorinnen, von Bürgermeister Norman Link in Anspielung auf die südliche Lage Neckargerachs im Landkreis als „Señores und Señoritas“ in der Minneburghalle begrüßt, waren der Einladung des Kreisseniorentags gefolgt, genossen Kaffee und Kuchen (der Kreislandfrauen), Sportliches und Schönes, Informatives und Humorvolles. Letzteres war insbesondere Aufgabe von Heidrun Eyermann, die als „Schorsch von Obriche“ immer mal wieder mundartlich dazwischenfuhr, wenn er etwas nicht verstand oder fand. Jung und Alt, das verriet Bürgermeister Link den Gästen, dieses Wortpaar bekommt in Guttenbach bald eine eigene Bedeutung, wird doch die dort aufgegebene Grundschule zu einer Tagespflegeeinrichtung für ältere Menschen.

Die Schirmherrschaft über den Kreisseniorentag hatte auch in diesem Jahr Landrat Dr. Achim Brötzel übernommen. Neben Dank und Bewunderung für das ehrenamtliche Engagement der vielen „rüstigen Aktivposten“ im NOK zählte er auf, was aktuell im Landkreis (auch) für die älteren Mitbürger unternommen werde. Mehr Mobilität durch mehr ÖPNV-Kilometer, eine neue App, die „Mobile Retter“ mobilisiert, und das Projekt „Rettungsdose“ waren seine Stichpunkte. Für Letzteres, eine auffällige Dose mit wichtigen (Gesundheits)informationen, fiel in der Minneburghalle der Startschuss. Dr. Harald Genzwürker, ärztlicher Leiter der Neckar-Odenwald-Kliniken, und Bernd Ebert, Vorsitzender des Kreisseniorentags, stellten sie zusammen mit Dr. Brötzel vor.

Eine solche Dose benötigen die möglicherweise nicht, die „körperlich und geistig fit bis ins hohe Alter“ sind. So hatte Dr. phil. Christoph Rott seinen Vortrag überschrieben. Der Psychologe ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg. „Die Älteren (65+) haben immer mehr Lebenszeit vor sich“, wisse die Statistik. „Aber sind die zusätzlichen auch gute Lebensjahre“, fragte der Altersforscher und wies auf die Lücke zwischen der Gesamtlebenserwartung und solcher in Gesundheit hin. „Die wenigsten sterben schnell und fit.“ Geistige wie körperliche Fitness aber, um sein Leben bis ins hohe Alter selbstständig gestalten zu können, lasse sich ermitteln und fördern, fuhr Rott weiter. Ein entscheidender Schlüssel ist seiner Erfahrung und seinen Studien nach Bewegung.

Bitte sehr: Bewegung war beim Kreisseniorentag geboten. Ursula Fuchs, Leiterin der Seniorengymnastik Neckargerach, zeigte nicht nur auf der Bühne, wie das in ihrer Gruppe funktioniert, sondern stiftete den ganzen Saal zum Mitmachen an. Was in jungen, gelenkigen Jahren möglich ist und die Zuschauer begeisterte, war die Darbietung dreier Mädchen der Sportgymnastikgruppe des TV Mosbach mit Keulen und Bällen. Nicht weniger eindrucksvoll war, was die Tänzerinnen der Ballettschule Holzschuh aus dem „Schwanensee“ vorführten sowie eine mitreißende Steptanz-Nummer.

Jung und Alt: „Auguste“ ist zwar ein altmodischer Name, doch verbergen sich dahinter junge singende und musizierende Ensembles des Auguste-Pattberg-Gymnasiums. Von Susanne Hanke und Patrick Bach zum Mitsingen animiert erklangen in der Minneburghalle zunächst drei Volkslieder aus aller Munde, bevor mit dem „Badnerlied“ ein krönender Schlusspunkt hinter ein Programm gesetzt wurde, das allerlei an körperlicher und geistiger Fitness forderte. Skeptisch blieb ob der vielen Tipps und Anregungen Schorsch, der nicht glauben konnte, dass eine Dose im Kühlschrank Leben retten könne. Seine aus der Vorvätergeneration stammende Lebensweisheit war eindeutig simpler: „Ess warm, trink kalt, dann wirsch hunnert Joar alt.“

Mosbacher Nachrichten vom Donnerstag, 18. Oktober 2018, Seite 7 (1 View)

Buchen

Kreisseniorentag in Neckargerach Abwechslungsreichen Nachmittag unter dem Motto „Geistig und körperlich fit im Alter“ erlebt

Unterhaltung und Information geboten



19. Oktober 2018 Autor: BW

[2 Fotos ansehen](#)

Ein Beitrag der Geigengruppe der Grundschule von Neckargerach bildete den Auftakt der Veranstaltung. © Bernhard Werner

Bevor zum Abschluss das Badener Lied erklang, erlebten die Senioren des Kreises in Neckargerach einen abwechslungsreichen Nachmittag unter dem Motto „Geistig und körperlich fit im Alter“.

Neckar-Odenwald-Kreis. Wieder einmal musste man beim Kreisseniorentag des Neckar-Odenwald-Kreises feststellen: „Volles Haus!“ Als sich vor Beginn abzeichnete, die Minneburghalle in Neckargerach würde „rappelvoll“ werden, konnte nicht mehr reagiert werden. Die Veranstalter, der Kreisseniorentag und der Hausmeister (Özcan Aksu), hatten ein Maximum an Stühlen aufgestellt – mehr ging nicht. Ohnehin waren die engagierten Damen vom Kreis-Landfrauenverband gezwungen, auf die Nutzung von Servierwagen weitestgehend zu verzichten – zwischen den langen Tischreihen war dafür kein Raum.

Bereits vor 10 Uhr waren die ersten Helferinnen der Landfrauen dabei, die Tische phantasievoll herbstlich zu schmücken. Auffallend vor allen Dingen die Arrangements aus Sukkulente und Hagebutten auf einem Kiesbett, begleitet von hölzernen Pilzen, Birkenholzscheiben und Esskastanien-Igeln aus dem Forst von Strümpfelbrunn. Hier zeigte sich deutlich die Kreativität von Ingrid Becker. Die sechs Ortsvereine der Landfrauen im Kreis hatten je vier Helferinnen (mit je vier Kuchen!) als Vorausabteilung entsandt, wie Renate Streng erläuterte. Diese Personalstärke blieb über den ganzen langen Tag erhalten.

Den Auftakt im Programm bildete ein Beitrag der Geigengruppe der Grundschule von Neckargerach. Ein gelungenes Arrangement mit Geigen und Blasinstrumenten, gesprochenen und gesungenen Soli und Chorgesang unter Stabführung von Susanne Schneider und der technischen Assistenz von Schulleiter Kurt Frey war zu hören. 28 Kinder der Klassen 3 und 4 gefielen den Senioren überaus, denn den Beifall konnte man geradezu „frenetisch“ nennen.

Unbekümmert-redselig

In seiner Begrüßung der Senioren sowie der zahlreichen Ehrengäste ging der Vorsitzende des Kreissenioresrates (KSR), Bernd Ebert, auch auf die satzungsgemäßen Aufgaben des Vereins ein und dankte für die Unterstützung durch den Landkreis und den Kreistag mit Landrat Dr. Achim Brötel an der Spitze. Dann stellte Norman Link, Bürgermeister von Neckargerach und Zwingenberg, die Gemeinde vor. Moderatorin Heidrun Eyermann gab in der Rolle des unbekümmert-redseligen Schorsch aus „Obrigheim“ zu allen Redebeiträgen und Programmelementen „ihren Senf“ und lockerten den Ablauf der Veranstaltung auf.

Zur Begeisterung aller widersprach Landrat Dr. Achim Brötel eingangs der „irrationalen Debatte um die angebliche Odenwald-Hölle“. Im Gegenteil. Wenn der Odenwald die Hölle sei, dann wolle er gar nicht erst in den Himmel. Denn der Odenwald sei ein wunderschönes Fleckchen Erde. Doch auch viele Sachaussagen waren zu hören: Höchste Geburtenrate im Land, Spitzenwert bei der Lebenserwartung!

Arbeiten und Aufgaben

Geleistete und künftige Arbeiten und Aufgaben wurden von Landrat Dr. Brötel ebenso skizziert: Konzeption eines Wandersteiges „Limes“, Erstellung eines umfassenden Seniorenberichtes, Verbesserung und Verdichtung des ÖPNV, Stärkung der hochwertigen stationären Gesundheitsversorgung und Verdichtung der Maßnahmen zur Notfallrettung durch das für den Flächenlandkreis bedeutsame „geniale System der Mobilien Retter“, einem System zur Steigerung der Überlebenschancen und der Vermeidung von leidens- und kostenintensiven späteren Pflegefälle.

Getreu dem Motto des Nachmittags „Geistig und körperlich fit im Alter“ zeigten die Damen der Seniorengymnastik Neckargerach unter Führung von Ursula Fuchs auf der Bühne eine Stuhlgymnastik. Die Besucher mussten sich erheben und die Anweisungen zu gemeinsamen gymnastischen Übungen nachvollziehen. Ein Heidenspaß, dem sich niemand entzog.

Bei der herrschenden „ausgelassenen Stimmung“ hatte es Dr. phil. Christoph Rott, der Hauptredner des Tages vom Institut für Gerontologie in Heidelberg, zunächst nicht leicht, die rechte Aufmerksamkeit zu seinem wissenschaftlichen Vortrag zu erzielen. Doch schnell war ihm die Aufmerksamkeit aller sicher.

Höhere Lebenserwartung

Die allgemein höhere Lebenserwartung der Menschen müsse begleitet werden von einer Antwort auf die Frage nach körperlicher und geistiger Fitness. Jedermann müsse sich entscheiden, was er tun müsse, um die wünschenswerte Selbstständigkeit im Alter zu erzielen und zu erhalten. Der Altersfitnesstest, an dessen Entwicklung er auch beteiligt

gewesen sei, biete die Antwort: Jedermann könne feststellen, ob sein Zustand „nur“ dem Standard entspreche und was er tun solle, um erkannte oder sich abzeichnende Defizite zu beheben. Die von ihm dargestellte Projektidee eines regelmäßigen Altersfitness-tests für die Menschen im Landkreis ist es wert, verfolgt zu werden. Vor der nun folgenden Pause stellten Landrat Dr. Brötel, Privat-Dozent Dr. Harald Genzwürker, und der Vorsitzende des KSR, Bernd Ebert, auf der Bühne das Projekt Rettungsdose, vor (die FN berichteten). Die Gelegenheit, diese als Vorbereitung auf einen Notfall geeignete „Hilfe“ zu erwerben, wurde in der Pause gut genutzt.

Das Auguste-Pattberg-Gymnasium erfreute die Senioren nach der Pause mit zwei gelungenen Beiträgen. Zunächst spielte unter Leitung von Sabine Hanke eine große Gruppe von Bläsern und fünf Streichern, vervollständigt durch eine Rhythmusabteilung, einen bunten Strauß von tanzbaren Melodien.

Die Gruppe „Auguste singt“ kam ebenfalls vom Gymnasium aus Neckarelz. Gesang des Mittelstufenchors und Auftritte von Solisten waren zu hören. Alte Hasen der oberen Klassen und drei Wochen alte Neulinge der Klassen 5 bis 8 sangen englische Schlager und wurden von Patrick Bach am Keyboard begleitet. Nur mit erhöhter Konzentration bewältigten dann die Senioren das folgende musikalische Mitmach-Angebot, galt es doch ein „Quodlibet“ zu bewältigen.

Zwischen diesen beiden letzten Programmpunkten trat eine Sportgymnastikgruppe des TV Mosbach unter Leitung von Marianne Sault-Uhrig mit drei ganz jungen Nachwuchstalenten bei einer rhythmischen Gymnastik mit Keule und Ball auf und die Ballettschule Eva Holzschuh aus Mosbach überzeugte unter Leitung von Alex Holzschuh mit sieben jungen Damen in einem Tanz nach der Musik aus dem Ballett „Schwanensee“ und einem schwungvollen Steptanz, der aber die energische Forderung nach einer Zugabe auslöste. *BW*

© Fränkische Nachrichten, Freitag, 19.10.2018
Anzeige
Stellen aus der Region