



HUMORVOLL IN BEWEGUNG mit und ohne Zipperlein

Dem Aufruf des Echos, Beiträge für das Senioren Magazin einzureichen folgten die „Hocker-Rocker“ aus Engelbostel. Und sie beschreiben ihre sportliche Tätigkeit so schön, dass wir den Text gern im Original abdrucken. Die rocken das nämlich gut:

„Alles begann mit der Einsicht einiger in Würde ergrauter Menschen beiderlei Geschlechts, dass ihnen sportliche Betätigung sicher gut täte. Problematisch war nur, dass so mancher von uns sich im Laufe des Lebens das eine oder andere Zipperlein eingefangen hatte. Einige haben Rücken, andere Knie oder Blutdruck – um nur die wichtigsten Einschränkungen zu nennen. Uns allen gemeinsam ist eine unerwünschte Steifigkeit der Gelenke. Sport also ja – sagen auch der Arzt und meine Frau. Aber wie? Die beliebten Sportarten unserer Jugend wie Bockspringen, Weitsprung, Liegestütze und Sackhüpfen scheiden aus. Guter Rat war teuer. Und in dieser Situation wurden wir zu alles entschlossenen Rockern! Auf die von jüngeren Rockern bevorzugten Motorräder haben wir bewusst verzichtet und sie durch ungefährlichere Hocker ersetzt, weshalb wir uns zur Vermeidung von Verwechslungen auch offiziell „Hocker-Rocker“ nennen.

Durch diesen Geniestreich gelingt unserer sehr speziellen Rockerbande endlich, anspruchsvoll aber altersgerecht in Bewegung zu kommen. Zugegeben: Anfangs herrschte

bei einigen Novizen Skepsis, die das Vorhaben, mit und auf Hockern zu trainieren, milde belächelten. Sie haben die Rechnung allerdings ohne unsere Übungsleiterin Petra gemacht, die gründlich mit der Vorstellung aufräumte, dass die Hocker/Stühle nur dem gemütlichen Sitzen dienen können. Ihr Einfallsreichtum, sämtliche eingerosteten Gliedmaßen unseres sportlich motivierten Seniorenkollektivs im Sitzen zu mobilisieren, ist unerschöpflich und reicht von Hals- und Schulterbereich über die Bauchmuskulatur bis zu Beinen. Häufig wird von uns gefordert, die lieb gewonnenen Hocker zu verlassen und die eigenen Beine zum Umkreisen der Hocker zu nutzen – unter musikalischer Begleitung. Zum Einsatz kommen auch diverse Sportgeräte wie flauschige Bälle, ein Riesengummiband und sogar Drumsticks.

Das alles führt zwar häufig zu angespannten Mienen unter uns späten Sportlern, wobei auch schon mal Schweißperlen auftreten können und sogar leichter Muskelkater. Den nehmen wir harten Hocker-Rocker (m/w/d) aber stolz als Erfolgsbeweis unserer Bemühungen.“

Für Interessierte jenseits der 60, die ihre Beweglichkeit fördern, erhalten oder wiederherstellen wollen: jeden Donnerstag trainiert die Gruppe im Engelbosteler Martinshaus um 16.15 Uhr. Eine Anmeldung nicht erforderlich, einfach in (mit) Sportkleidung vorbeikommen.

*Karriere-
Tipp 60+
Da geht noch
was, wenn man ...*

... in die Politik geht! Wer sich mit 60 fragt, ob es noch ein berufliches Karrierestartbrett für die letzten sieben Berufsjahre geben könnte, sollte vielleicht die Kanzlerschaft ins Visier nehmen. Von den zehn Personen, die dieses Amt in der Bundesrepublik innehatten, starteten fünf mit über 60 in das neue Berufsfeld, Konrad Adenauer gar erst mit 73. Friedrich Merz ist mit 69 Jahren der zweitälteste „Kanzlerstarter“.

Und wer ein Amt mit noch höherer Altersperspektive sucht: Bundespräsident/in böte sich an. Nur zwei von zwölf der bisher ausschließlich männlichen Präsidenten waren bei Amtsantritt unter 60, sechs Männer behielten das Amt bis in die Mitte ihrer Siebziger hinein. Das Durchschnittsalter beim Amtsende war 69 Jahre.

Sie sind über 70 und suchen nach einem Karrieresprungbrett? Gut, dass „Präsident der USA“ eine altersgemäße Option wäre, wissen wir seit der letzten Wahl. Da konnte sich Trump mit 78 noch als der Youngster fühlen, wenn er seinem Gegenkandidaten Biden gegenüberstand.

Was uns die Männer, die Ämter bis ins höhere Alter anstrebten und sich zutrauten, zeigen: Man kann sich Perspektiven schaffen, etwas anstreben, darauf hinwirken. Wenn auch vielleicht nicht gleich auf das Bundespräsidialamt, so doch auf ein persönliches Ziel. Es ist in jedem Alter ein positiver Ansporn, sich immer weiter zu entwickeln. Das Auftragen orangefarbener Selbstbräuners ist damit aber nicht gemeint ... br

**Wir wünschen Ihnen einen
gesunden Herbst!**

Senioren-Domizil
Haus Eichenhof
GmbH

Bungerns Hof 11, 30855 Langenhagen
☎ 0511 - 78 29 18
kontakt@hauseichenhof.de
www.hauseichenhof.de

MDN
geprüft

Den gewonnenen Jahren Leben geben.

Die Farbe immer im Blick

Jens Malerarbeiten

Kleine Gasse 7 · 30900 Wedemark
Tel.: +49 5130 58 22 48 · Fax: +49 5130 58 24 37
Mob: +49 172 5 10 81 40 · www.andreasjens.de

zusammen | tatkräftig | jetzt

Mitglied bei:
#zusammenwedemark