



Karl-Heinz Schultes (links) macht die Übungen vor, die Teilnehmer der Gymnastikgruppe aus Matzenbach machen sie nach.

Bei den Bächlingen in Fichtenau gilt: Sport statt Sofa

Serie In der Matzenbacher Turnhalle treffen sich einmal in der Woche die Bächlinge. Bei der Männerymnastik ist Geselligkeit genauso wichtig wie Bewegung. *Von Luca Schmidt*

Wenn man älter wird, muss man beim Sport kürzer treten – falsch! Das Gegenteil beweisen die Bächlinge aus Matzenbach. Die Männer im Alter zwischen 50 und 80 treffen sich jeden Donnerstag in der Matzenbacher Turnhalle, um Sport und Gymnastik zu machen.

„Bei uns stehen Spaß und Bewegung im Vordergrund. Hauptsache man hat geschwitzt.“

Karl-Heinz Schultes
Übungsleiter Bächlinge

Die Idee für die Bächlinge stammt von Konrad Meiser. Der kam Ende 2013 aus der Reha zurück. Dort hatte er Sport gemacht und es wurde ihm geraten, das auch weiterhin zu tun. „Damals war dann die Überlegung, etwas für Ältere anzubieten“, erklärt

» SERIE (6/16)
SPORT IN DER HALLE

Karl-Heinz Schultes. So starteten der FC Matzenbach und der Angelverein gemeinsam eine Sport- und Gymnastikgruppe, „die dank Mundpropaganda schnell wuchs“.

Den Grundgedanken erklärt Schultes folgendermaßen: „Wir kommen hier zusammen, um uns sportlich zu betätigen, aber auch um zu reden.“ Die Geselligkeit und der Spaß seien sehr wichtig.

„Hauptsache, man hat ein bisschen geschwitzt.“

Schultes gibt dabei Übungen vor, welche die übrigen Teilnehmer nachmachen. Hauptsächlich dienen sie der Verbesserung der Konzentration, der Beweglichkeit und der Koordination oder sie sind speziell für den Rücken. „Ich war schon Jugendtrainer und als ich dann gefragt wurde, dachte ich: Dann mache ich es halt zwei- oder dreimal“, sagt Schultes. Mittlerweile sind es knapp vier Jahre.

Abwechslungsreiches Training

Seine Übungen hat er dabei aus unterschiedlichen Quellen. „Ich war vier Jahre lang in der Herzsportgruppe Ellwangen und habe dort einiges mitgenommen“, erklärt er. Außerdem gebe es im In-

ternet und in Zeitschriften immer wieder brauchbare Ideen. Rund eine Stunde benötigt er, um immer wieder neue Übungen aufzutreiben und eine Stunde vorzubereiten.

„Ein Spieler aus der F-Jugend hat gemeint: Jetzt kommen gleich die Bächlinge wieder.“

Konrad Meiser
Teilnehmer bei den Bächlingen

Zusätzlich komme zweimal im Jahr Physiotherapeut Markus Zwerger. „Er zeigt uns dann neue Übungen und gibt uns Anregungen“, sagt Schultes.

Im Anschluss gebe es dann meistens Ballsport – an diesem Abend waren es Hockey und Tennis. „Bisher hatten wir zum Glück noch keine Verletzten“, sagt Schultes.

Allerdings läuft es nicht immer so ab wie jetzt im Winter. „Im Frühjahr und Sommer treffen wir uns manchmal schon eine Stunde früher oder um sechs“, so Schultes. Dann mache man Fahrradtouren oder unternehme Wanderungen. Außerdem zahlt jeder der Teilnehmer wöchentlich einen Euro in eine kleine Kasse. „Davon gehen wir dann mal was Essen oder Trinken.“

Namen von F-Jugend erhalten

Bei der Namensgebung für die Gymnastikgruppe waren die Teilnehmer gar nicht miteinbezogen – viel mehr erhielten sie den Namen unfreiwillig. „Vor uns trainiert immer die F-Jugend“, erklärt Konrad Meiser, einer der Teilnehmer. „Von denen hat mal einer gesagt: Jetzt kommen gleich die Bächlinge wieder.“ Das habe jemand aufgeschnappt, und beim nächsten Hallenbelegungsplan standen sie dann als Bächlinge in der Liste.

Bei der Gruppe ist jeder willkommen. „Wir sind im Moment insgesamt 13 Leute im Alter von ungefähr 50 bis 80. Im Training sind immer sieben bis acht da“, sagt Karl-Heinz Schultes. Trainiert wird immer donnerstags ab 18.30 Uhr bis ungefähr 20 Uhr. Und man muss auch nicht stolzer Besitzer eines umfangreichen Bauches sein, um mitmachen zu dürfen.



Die unterschiedlichen Übungen sollen die Konzentrationsfähigkeit, Beweglichkeit und Koordination verbessern. *Fotos: Luca Schmidt*