



Turnverein 1894 Zell am Neckar e.V. (TVZ)
Geschäftstelle: Lienhardstraße 4, 73730 Esslingen
Tel. 0711/36 76 55 Fax: 0711/36 09 564 oder tv-zell@t-online.de

Leistungssteigerung in der zweiten Lebenshälfte

Vor rund 40 Zuhörern der TEMPORA-Sportgruppen des Turnvereins Zell berichtete Dr. Martin Runge, ärztlicher Direktor der Aerpah-Klinik Esslingen-Kennenburg, über seine Testergebnisse der Muskelleistung bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Seit 10 Jahren führt er an Gruppen bei gleichbleibenden Übungen Messungen der motorischen Fitness durch. Bei den TEMPORA-Gruppen des TVZ sind die Männer seit 2004 und die Frauen seit 2008 einmal im Jahr zu einem freiwilligen Test in der Aerpah-Klinik.

Aufgrund seiner inzwischen 10-jährigen Auswertung sieht Dr. Runge einen Leistungsabbau im Alter grundsätzlich nicht als zwingend an. Um die Abwärtsentwicklung der körperlichen Fähigkeiten zu minimieren hat Dr. Runge spezielle Übungen entwickelt. Unter dem Namen „Fünf Esslinger“ hat er ein Bewegungsprogramm für Muskel-Knochen-Fitness entwickelt, das Grundlage für die Übungen in den TEMPORA Gruppen des Turnvereins Zell ist. Die einzelnen Übungen sprechen folgende Bereiche an: Balance zur Seite und Balance auf einem Bein; Dehnung; Wippen, Hüpfen und Springen; Kraft von Beinen, Hüfte und Rumpf und bei der fünften Übung geht es um die Kraft von Armen und Rumpf. Diese Übungen werden den allgemeinen Empfehlungen von Dr. Runge gerecht, Bewegungen zu machen, die über das Alltägliche hinausgehen, ohne es gleich zu übertreiben. Nicht die Leistungssteigerung wie im Wettkampfsport, sondern jahrzehntelange „Haltbarkeit“ ist das Ziel des Trainings in den TEMPORA Gruppen des Turnvereins Zell.

Ansprechpartnerin für die Frauengruppe: Ursel Mäckle (Tel.0711/368209)
Ansprechpartner für die Männergruppen: Harald Mäckle (Tel.0711/366549)
Durch seine Testwerte sieht er sich bestätigt, dass durch ein Bewegungsprogramm für Muskel-Knochen-Fitness die individuellen Werte gehalten und zum Teil sogar verbessert werden. Wobei Dr. Runge aber auch einräumt, dass es auf die Dauer gesehen immer etwas abwärts gehe, wobei jeder Einzelne das Tempo seiner Abwärtsgeschwindigkeit in der Hand habe.