



Die Faust geballt, den Körper angespannt: Christine Räber und Lucio Carraro beim Karatetraining.

Bild Dominik Wunderli

Christine Räber strotzt vor Energie. Die 60-Jährige hat sich ihr weisses Karategewand angezogen und steht im Dojo der Taisho-Karate-schule in der Stadt Luzern. Auf Kommando schlägt Räber die Faust nach vorne. Dabei stösst sie einen lauten Schrei aus. Sie ist zu 100 Prozent konzentriert. Jeder Muskel im Körper scheint angespannt zu sein.

Räber trainiert zusammen mit anderen Seniorinnen und Senioren im Kurs 60+. Das Leistungsniveau ist beachtlich. Der Schweiß läuft den meisten in Rinn-salen die Stirn herunter. Keine Frage: Mit lockerem Wohlfühl-sport hat das wenig zu tun. Hier werden die Teilnehmer gefordert. Genau das mag Christine Räber: «Ich bin ein sehr weiblicher Typ. Das Karatetraining hat was Männliches an sich. Das ist eine perfekte Ergänzung. Damit fühle ich mich vollkommen», sagt die Luzernerin. Dreimal in der Woche trainiert Räber ihre Karatefähigkeiten. Sie ist überzeugt, dass ihr das Training auch im Alltag hilft. «Ich bin wacher und nehme meine Umgebung besser wahr. Ich bin auch selbst-sicherer.»

Auch Lucio Carraro (68) aus Luzern ist Teil der Trainingsgruppe. «Als Psychotherapeut weiss ich, wie wichtig Sport ist.» Sport helfe, geistig fit zu bleiben und psychischen Krankheiten

Schlagkräftige Senioren

ALTER Immer mehr Seniorinnen und Senioren sind bis ins hohe Alter fit. Ob Tanzkurse, Wandern, mentales Training oder gar Karate – wer fit durch den Winter kommen will, der muss vor allem Spass haben.

ANDREAS BÄTTIG
wirtschaft@luzernerzeitung.ch

vorzubeugen. Laut Carraro sei es dabei nie zu spät anzufangen. Er selber bringt bereits seit 25 Jahren seinen Körper mit Karate in Form. «Ich hätte damals nicht gedacht, dass ich mit knapp 70 noch immer dabei bin.» Laut Carraro sei es für ältere Menschen wichtig, nicht primär auf Leistung zu trainieren. «Das Training sollte ganzheitlich sein. Man muss sich selber erfahren können.» Gemäss Toni Romano, dem Trainer von Räber und Carraro sowie Leiter der Taisho-Karateschule, habe die Nachfrage der über 60-Jährigen fürs Karatetraining stark zugenommen. «Manchmal kann ich kaum glauben, wie fit sie sind», sagt Romano. Heutzutage würden viele Rentnerinnen und Rentner es wagen,

Neues auszuprobieren. «Das war vor 20 Jahren noch anders.»

In die Beiz nach dem Training

Wer noch im hohen Alter fit sein will, der muss aber nicht gleich ins Karatetraining gehen. «Für uns bedeutet Fitness im Alter nicht nur Krafttraining oder Ausdauersport», sagt Jürg Lauber von Pro Senectute Luzern. Wandern, Aquafit oder Tanzworkshops gehörten ebenfalls dazu. «Dabei ist der soziale Aspekt genauso wichtig wie der körperliche», so Lauber. Viele würden nach den Kursen noch etwas trinken gehen und so Beziehungen pflegen. «Sie sollen sich wohl fühlen und Spass haben. Die Leistung steht meistens im Hinter-

grund.» Lauber stellt fest, dass eine Generation ins Rentenalter kommt, die es sich gewohnt ist, lebenslang dazulernen. Die mit der Einstellung in die Pension gehen: Ich habe gekrampft, jetzt will ich noch etwas Neues lernen. «Die meisten Seniorinnen und Senioren haben noch viele gute Jahre vor sich. Da lohnt es sich, körperlich und mental fit zu bleiben», sagt Lauber.

Tanzen für die Seele

Zum allgemeinen Wohlbefinden der Senioren will auch Kathleen McNurney beitragen. Sie bietet zusammen mit der Pro Senectute und dem Luzerner Theater den Tanzworkshop «Shall we dance» an. «Die Teilnehmenden sind sehr mutig

und bewegen sich äusserst frei», stellt McNurney fest. Laut der künstlerischen Leiterin «Tanz Luzerner Theater» nehmen insbesondere Frauen im Alter zwischen 63 bis 82 am Kurs teil. Von insgesamt 38 Kursteilnehmern sind lediglich zwei Männer. McNurneys Tanzkurse sind keine gewöhnlichen. Bei ihr wird schon mal tänzerisch nach imaginären Schneeflocken gegriffen. Oder zu wilder Musik ein Frühjahrsputz getanzt. «Manche der Teilnehmer wollten schon immer tanzen. Doch sie haben sich dann lieber um die Familie gekümmert. Jetzt haben sie Zeit für ihren Traum», sagt McNurney.

Eine begeisterte langjährige Teilnehmerin des Tanzkurses ist Helen Seiler (72) aus Luzern. Aus Freude am tänzerischen Ausdruck findet sie hier gleichgesinnte und aufgestellte Frauen, wie sie sagt. «Schade, dass die Herren der Schöpfung nicht tanzfreudiger und mutiger sind!» Leistung steht laut Seiler beim Kurs nicht im Vordergrund. «Man braucht Muskeln, klar, und man kommt auch manchmal tüchtig ausser Atem. Der Workshop tut jedoch vor allem der Seele richtig gut.» Man erhalte auch Einblick in das klassische Balletttraining und in die aktuellen Aufführungen des Luzerner Balletts. Neben dem Tanzen geht Seiler auch ins Yoga und besucht regelmässig das Fitnesszentrum. Sie sagt: «Ich hoffe, dass ich noch lange fit bleibe!»

«Es ist nie zu spät, mit dem Training anzufangen»

Herr De Bruin, wie oft muss ich im Alter in der Woche trainieren, damit ich fit bleibe?

Eling de Bruin: Gemäss internationalen Richtlinien sollte zweimal die Woche Kraft und dreimal die Woche Ausdauer trainiert werden.

Das klingt nach viel.

De Bruin: Auf den ersten Blick ja. Aber für die Trainingseinheiten müssen nicht länger als 30 Minuten sein. Das ist dann im Vergleich zur Zeit, in der man sitzt, doch eher wenig.

Wie streng muss denn so ein Training sein?

De Bruin: Wer wirklich fit werden oder bleiben will, der braucht ein gezieltes

Training. Also eines, das auch fordernd ist. Man muss den Anspruch haben, sich verbessern zu wollen. Viele Senioren meinen, dass ein bisschen Wandern meistens reicht. Das ist sicher nicht schlecht, aber es braucht eben auch ein etwas strengeres Training.

Gibt es Gefahren?

De Bruin: Man muss den eigenen Trainingszustand gut im Auge behalten. Insbesondere die Männer sind manchmal zu ehrgeizig und wollen zu viel. Ansonsten gibt es kaum Gründe, um nicht zu trainieren.

Welchen Effekt hat so ein Training?

De Bruin: Ganz wichtig: Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Viele warten

leider mit dem Training zu lange und fangen erst an, wenn sie beispielsweise gestürzt sind. Dann wird das Training viel schwieriger. Wer fit ist, der kann länger selbstständig sein und ist nicht auf die Hilfe anderer angewiesen. Das ist vielen älteren Menschen wichtig.

HINWEIS



Eling de Bruin ist diplomierte Bewegungswissenschaftlerin am Departement für Gesundheitswissenschaften und Technologie an der ETH Zürich sowie diplomierte Physiotherapeutin.

Unsere neue (Herbst-)Serie

ZU DIESEM ARTIKEL

Die Schweiz ist ein Volk von Freizeitsportlern – auch im internationalen Vergleich. Laut den Untersuchungen des Bundesamtes für Sport wächst der Anteil an Schweizerinnen und Schweizer, die regelmässig sportlich aktiv sind. Der Anteil an Gelegenheitssportlern hingegen nimmt ab. Ein Viertel der Bevölkerung ist Mitglied in einem Sportverein. Im Gegensatz zu früher wird heute in allen Lebensphasen viel Sport getrieben. Aus gutem Grund: Sport tut gut, stärkt.



«Was uns stark macht», lautet der Titel der Herbstserie der «Zentral-schweiz am Sonntag» und der «Neuen Luzerner Zeitung», die mit diesem Artikel ihren Auftakt erlebt. In den nächsten sechs Wochen werden wir das Thema aus den verschiedensten Blickwinkeln beleuchten. Wir zeigen auf, dass Stress nicht schlecht sein muss, oder wie man dank der Kraft des positiven Denkens Berge versetzt. Gute Unterhaltung wünscht Ihnen

DIE REDAKTION
nachrichten@luzernerzeitung.ch