

Sport im Unruhestand: Turnschuhe statt Pantoffeln

Viele Senioren halten sich nicht nur mit Gymnastik fit, sondern trainieren regelmäßig und bestreiten sogar noch Wettkämpfe



Drimal wöchentlich trainiert Werner Höfler seine Schützlinge vom TSV 1861 Zirndorf. Oft lässt er sie an seinem langjährigen Erfahrungsschatz teilhaben und zeigt den 16- bis 18-Jährigen etwa, wie man am besten vom Start wegkommt. „Die Jugendlichen halten mich dafür im Bereich Computer und Handy fit“, sagt Höfler, der selbst auch noch Wettkämpfe bestreitet. Foto: Horst Linke

VON GWENDOLYN KUHN

Am kommenden Freitag fällt der Startschuss für die XXXI. Olympischen Spiele in Rio de Janeiro. Die Jugend der Welt, so sagt man, trifft sich zu dem sportlichen Großereignis, um sich in 28 verschiedenen Disziplinen zu messen. Doch auch immer mehr Menschen im Rentenalter und weit darüber hinaus halten sich heute fit oder bestreiten sogar noch Wettkämpfe. Was sie antreibt, darüber sprachen die FN mit drei Senioren aus der Stadt und dem Landkreis.

Bedächtig und hoch konzentriert lässt Eva Nohl den Ring mit der drei Kilo schweren Stahlkugel erst über ihrem Kopf kreisen. Dann kommen die Füße dazu. Sie tänzeln auf der runden Betonplatte, Nohl dreht sich zweimal um ihre eigene Achse. Dann lässt sie los, die Kugel fliegt weit auf den Rasen hinaus. Applaus bekommt die 67-Jährige an diesem Tag keinen. Der einzige Zuschauer, der sie zu der Hammerwurf-Anlage unweit der Langenzener Solaranlage begleitet, ist ihr Mann, Wilfried Prieb. Er steht an diesem schwülen Vormittag nahe bei der Stelle, an der Nohls Kugeln erfahrungsgemäß einschlagen.

Rund zwei Stunden täglich verbringt das Paar auf der Anlage, die aus einem Betonkreis besteht, den an drei Seiten ein hoher Zaun umgibt – so dass die Kugel, sollte sie die falsche Richtung einschlagen, nicht zur Gefahr wird. Der TSV Langenzenn hat den Trainingsort extra für Nohl errichtet, die passende Stelle dafür musste das Ehepaar selbst finden.

Der Ort, an dem die gebürtige Tschechin mit dem Hammerwurf begann, war ein völlig anderer. In ihrem Schlafzimmer übte sie nachts, als die Kinder schliefen, die Abfolge der Bewegungen. Vor ihr lag stets ein Leichtathletik-Standardwerk der Sporthochschule Leipzig. Genau beschrieben war darin, wie der Hammer geschwungen, der Körper gedreht werden muss, damit die perfekte Flugbahn erreicht wird.

„Viele Male bin ich beim Üben auf mein Bett gefallen“, erinnert sich Nohl, die vor 20 Jahren mit diesem Sport begann. Damals merkte sie, dass es ihr zunehmend schwerer fiel, in ihrer bisherigen Disziplin, dem 800-Meter-Lauf, die gewünschte Leistung zu bringen. „Bei einem Wettkampf hab ich dann einfach mal Hammerwerfen ausprobiert“, erzählt Nohl; schnell verbuchte sie Erfolge und fand außerdem Gefallen an der Sache mit der schweren Kugel. Seitdem reist sie, die Autodidaktin, die nie einen Trainer an ihrer Seite hatte, von Wettkampf zu Wettkampf.

Von der Geschichte ihres Erfolgs künden die vielen Medaillen, die in ihrer Wohnung in Langenzenn hängen. Erst im vergangenen April wurde sie bei den Senioren-Hallenmeisterschaften der Leichtathletik im italienischen Ancona Europameisterin im

Hammerwurf. 39,77 Meter weit schleuderte sie ihr Sportgerät hinaus.

Der Ehrgeiz der 67-Jährigen ist ungebrochen. „Da hat sich im Vergleich zu früher nichts geändert.“ Jung wäre sie dennoch gern noch einmal. „Viele Disziplinen habe ich leider erst spät gelernt“, bedauert Nohl. Neid verspürt sie aber nicht, wenn bei Olympia in Rio de Janeiro Sportler antreten, deren Altersklasse weit unter der ihren liegt. Aufmerksam wollen sie und ihr Mann die Spiele verfolgen. Um bei den Entscheidungen in der Leichtathletik live dabei zu sein, werden sie sich auch schon mal den Wecker stellen.

Anna-Elisabeth, in deren Gesicht sich viele Lachfältchen eingegraben haben, legt ihre Unterarme auf den Beckenrand im Fürther Freibad, bewegt ihre Beine im Wasser und verkündet: „Wissen Sie, ich hasse Schwimmen.“ So ganz möchte man der 82-Jährigen, die weder ihren vollen Namen noch ein Bild von sich in der Zeitung sehen will, diesen Satz nicht abnehmen. Doch sie schiebt die

Erklärung gleich hinterher. „Ich brauche die Disziplin in meinem Leben, sie tut mir gut – nur deshalb schwimme ich.“ Aus diesem Grund trifft man die Dame mit den weißen Haaren jeden Tag während der Freibadsaison pünktlich um zehn Uhr im Nichtschwimmerbecken an.

Von Anfang Mai bis Ende August zieht Anna-Elisabeth dort eisern eine Stunde lang ihre Bahnen – vorwärts, rückwärts, vorwärts, rückwärts. Am liebsten hat sie es übrigens, wenn die Luft deutlich kühler als das Wasser ist und das Becken entsprechend leer. Danach trifft sie sich täglich auf ein Plauderstündchen mit einem befreundeten Dauerschwimmer; zusammen lachen und schäkern sie. Auch das sei wichtig für sie in einer Welt, die zunehmend trauriger werde.

Doch Schwimmen ist nicht die erste sportliche Betätigung der rüstigen Seniorin. Jeder Morgen beginnt für sie mit der „Tele-Gym“ im Bayerischen Fernsehen. Seit 25 Jahren turnt sie da schon mit; viel hält Anna-Elisabeth von der Sendung. „Gymnastik ist mir wichtig“, sagt sie. „Nicht Sport.“

Die regelmäßige Bewegung helfe ihr gegen die körperlichen und psychischen Wehwehchen des Alters. Alles Negative, von dem sie in ihrem Leben auch nicht verschont geblieben ist, vergesse sie darüber.

Einmal pro Woche besucht sie außerdem einen Gymnastikkurs, im Winter schwimmt sie jeden Freitag im Hallenbad. Auch ihr Schrebergarten hält sie auf Trab. „Da mache ich alles noch selbst, sogar Bäume schneide ich“, erzählt sie stolz. Eine prall gefüllte Tüte mit Äpfeln zeugt von ihrem Einsatz im Garten. Sie sollen nun einen ihrer Mitschwimmer erfreuen.

Für Olympia interessiert sich Anna-Elisabeth nicht, ihre Zeiten des Wettbewerbs liegen schließlich lange hinter ihr. Als Jugendliche war sie aktive und erfolgreiche Florettfechterin. „Als ich mit 23 geheiratet habe, war es damit aber vorbei“, sagt sie ohne großes Bedauern. Das sei zu dieser Zeit eben so gewesen. Viel gebracht habe ihr dieser Sport dennoch: „Man muss beim Fechten genau beobachten und blitzschnelle Entscheidungen treffen – genau wie im wahren Leben.“



Zwar ist Anna-Elisabeth, die kein Foto von sich in der Zeitung wollte, nicht auf der Schnellschwimmer-Bahn (oben links) unterwegs, aber täglich im Freibad. Eva Nohl schützt ihre Hand beim Hammerwerfen mit einem Handschuh, ihren Rücken stützt ein Gürtel. Unter den Blicken ihres Trainers Werner Höfler laufen seine Schützlinge. Fotos: Linke (2), Scherer

Werner Höfler freut sich schon jetzt auf 2017. Dann nämlich feiern einige seiner Kumpels ihren 70. Geburtstag. Doch es sind nicht die großen Feste, die Höfler im Auge hat, es sind die sportlichen Leistungen, die auf die Jubiläen folgen könnten. Mit 70 nämlich dürfen sich die rüstigen Rentner seiner Altersklasse anschließen, künftig können sie dann gemeinsam die deutschen Mannschaftsmeisterschaften bestreiten.

Dafür braucht es Sprinter, Springer, Läufer und Werfer. Die Disziplin, für die der 73-jährige ehemalige Metzgermeister antritt, sind die 800 und die 1000 Meter. Um sein Niveau halten zu können, zieht es Höfler viermal in der Woche zum Training. Mal läuft er im Wald, mal nutzt er die Bahn.

Sein letzter großer Erfolg liegt ein Jahr zurück. Bei der deutschen Langstafelmeisterschaft der Senioren wurde seine Mannschaft, die für den LAC Quelle startet, bei der 3x1000-Meter-Staffel Zweite; 2014 hatten sie sogar den ersten Platz belegt.

Die Wettkämpfe sind für Höfler, der seit seiner Zeit als Lehrling Leichtathletik betreibt, immer noch ein wichtiger Aspekt. „Wenn man ohne Ziel trainiert, flacht die Leistung schnell ab“, weiß er aus Erfahrung. Seine Woche hat Höfler deshalb streng durchgetaktet. Neben seinen Übungseinheiten steht er nämlich weitere drei Mal auf dem Platz: auf dem Bibertsportplatz, genauer gesagt dort, wo er seit 2012 die 16- bis 18-jährigen Leichtathleten des TSV 1861 Zirndorf trainiert. Ihnen versucht er etwas von seinem reichen Erfahrungsschatz mitzugeben – etwa, wie man sich richtig warmläuft.

Doch auch er selbst profitiert von seinen jungen Schützlingen. „Durch sie bin ich in vielen technischen Dingen sehr fit“, erzählt Höfler, der nicht nur seinen PC beherrscht, sondern inzwischen auch Facebook und WhatsApp. „Wir haben uns extra eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet, damit wir schnell kommunizieren können, wer zum Beispiel beim Training dabei ist und wer nicht.“ Das sei im Vergleich zu früher schon sehr hilfreich. „Ich will mir gar nicht vorstellen, wie viel Zeit es kosten würde, müssten wir alle einzeln anrufen.“

Auf den Startschuss für Olympia freut sich der 73-Jährige, schließlich erinnert er sich noch besonders gut an die Spiele 1972 in München und 1992 in Barcelona. Bei beiden war er live dabei. Für wichtige Entscheidungen wie die 800 Meter wird Werner Höfler schon mal die Nacht zum Tag machen oder sich den Wecker stellen.

Die Chancen der Werfer und Werferinnen schätzt er ganz gut ein. „Sie könnten bei guter Tagesform durchaus eine Medaille holen“, prognostiziert Höfler. Die Läufer – zwei Münchnerinnen, die über 800 Meter an den Start gehen, kennt er persönlich – dagegen dürften es seiner Meinung nach schwer haben. „Die Konkurrenz aus Afrika, Jamaika und Amerika ist wahrscheinlich zu gut.“