

**Christian Lorentz (M.) mit seiner „Mach mit – Bleib fit!“-Gymnastikgruppe in Stellingen**  
Foto: Marcelo Hernandez



Es ist erstaunlich, was man mit einem Stab so alles machen kann: drüber hinwegsteigen, hinter dem Rücken entlangführen, auf der Hand balancieren. Christian Lorentz fallen immer neue Übungen für seine Gymnastikgruppe ein. Jetzt sollen die Teilnehmer den Stock gerade hochwerfen und schnell auffangen. „Damit trainiert ihr euer Reaktionsvermögen, das ist wichtig im Alltag“, sagt der Übungsleiter vom Sportverein Grün-Weiß Eimsbüttel. Jeden Mittwochmorgen kommt Lorentz in den Gemeinschaftsraum der Wohnanlage der Schiffzimmerer Genossenschaft in Stellingen und trainiert Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer mit bis zu zehn Senioren, die dort wohnen.

Die Gruppe ist Teil der Bewegungsinitiative für Ältere „Mach mit – bleib fit!“ von Hamburger Sportbund (HSB) und Abendblatt, die vor genau einem Jahr im September in 14 Stadtteilen startete und inzwischen 36 Kurse in allen Bezirken der Stadt anbietet. Dabei gehen speziell ausgebildete Übungsleiter aus lokalen Sportvereinen in Senioreneinrichtungen und Wohnanlagen. Ziel des Projekts ist neben der Bewegungsförderung, Älteren eine Teilhabe am sozialen Leben zu ermöglichen und eine Vernetzung in dem Stadtteil zu bilden. So sind etliche Kurse nun auch für Senioren aus der Umgebung geöffnet (siehe Artikel unten).

**Der wöchentliche Kursus hat Birgit Lütge aus ihrer Isolation rausgeholt**

Für die Gruppe von Christian Lorentz ist dieses Konzept voll aufgegangen. Fast alle, die vor einem Jahr angefangen haben, sind noch mit Begeisterung dabei. Und inzwischen treffen die „Sportler“ sich auch außerhalb der Gymnastikstunde zum Kaffeetrinken und zu Spieleabenden im Gemeinschaftsraum. „Vorher hat man sich im Hausflur begrüßt, mehr nicht, jetzt sind wir eine richtig tolle Gemeinschaft“, sagt Ingo Friede, 69, der mit seiner Frau Ilona, 62, dabei ist. „Ich freue mich immer sehr auf den Mittwoch. Denn mich hat der Kursus aus meiner Isolation rausgeholt“, sagt auch Birgit Lütge. Die 73-Jährige kann wegen einer Venenverengung kaum noch laufen, ist viel allein zu Hause – doch für den Kursus muss sie nur mit dem Fahrstuhl von ihrer Wohnung aus nach unten fahren. „Ich bin jetzt schon viel beweglicher, und das gibt mir Selbstbewusstsein, doch mehr rauszugehen“, sagt sie. Dann wendet sie sich wieder der Gruppe zu.

Jetzt sitzen alle auf Stühlen und schwingen kleine Hanteln – die Hälfte der Stunde ist Sitzgymnastik. Die Sportgeräte hat Christian Lorentz von den Teilnehmerbeiträgen angeschafft, zwei Euro zahlen die Senioren pro Stunde und auch nur dann, wenn sie kommen und mitmachen.

Mehr Geld für Sport hätte Liane Werlich auch nicht übrig. „80 Euro habe ich in der Woche zum Leben, da sind keine großen Sprünge möglich“, sagt die 71-Jährige. Sie ist Witwe, fünf Kinder hat sie großgezogen und seit einem Jahr wohnt sie in der kleinen Genossen-

schaftswohnung. Als Ingo Friede sie wegen des Bewegungskurses ansprach, war sie sofort dabei. „Das macht Spaß, tut der Seele gut und ich habe gleich ein paar Leute kennengelernt, sonst ist es hier ja eher anonym“, sagt sie. Die anderen um sie herum nicken zustimmend. Deswegen ist auch Michael Foerster, der für das soziale Management bei der Schiffzimmerer Genossenschaft zuständig ist, so froh über das Angebot von „Mach mit – bleib fit!“. „Wir haben nur positive Rückmeldungen. Es gab auch schon eine Anfrage aus einer anderen Anlage, ob wir dort auch so etwas starten können.“

Die Kooperationen der Wohnanlagen und Senioreneinrichtungen finden immer mit den lokalen Sportvereinen statt. „Wir sehen das als sozialen Auftrag, denn wir wissen, dass viele Ältere nicht in einen Verein eintreten wollen. Hiermit erreichen wir auch die, die sich früher nie viel bewegt haben und nun durch Bekannte und Nachbarn motiviert werden“, sagt Jürgen Hirsch, Geschäftsführer von Grün-Weiß Eimsbüttel. Ähnlich sieht es auch HSB-Präsi-

dent Dr. Jürgen Mantel. „Wir gehen hier mit unseren Vereinen einen völlig neuen Weg. Der Sport kommt zu den Senioren nach Hause, wenn sie nicht mehr mobil genug sind. Darum konnten wir mit unseren Partnern in kurzer Zeit auch so viele Gruppen aufbauen. Und zu sehen, wie zufrieden die Aktiven nach den Übungseinheiten sind, spornst uns an, noch mehr Wohnanlagen, Vereine und Spender zu überzeugen.“ Ein Hauptförderer ist die Alexander Otto Sportstiftung. Sportsenator Michael Neumann (SPD) unterstützt die Gemeinschaftsaktion von Anfang an und besucht sogar einen Bewegungskurs im Elbschloss an der Bille. Und Gesundheitsministerin Cornelia Prüfer-Storcks (SPD) gab 2013 beim Kongress „Pakt für Prävention“ den Startschuss für das Projekt. „Bewegung fördert die Gesundheit, hält den Geist fit und stärkt insbesondere im Alter die Mobilität. „Mach mit – bleib fit!“ ist ein gelungenes und lebendiges Beispiel für Initiativen, die der Hamburger Pakt für Prävention initiieren möchte“, meint Prüfer-Storcks. Auch in diesem Jahr wird



Katrin Gauler, als Referatsleiterin beim Hamburger Sportbund für die Initiative verantwortlich, auf dem Kongress am 10. September eine Zwischenbilanz des Projekts ziehen. Im Herbst sollen dann auch die ersten Ergebnisse der begleitenden Studie des Instituts für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg vorliegen. Für Christian Lorentz war die Initiative sogar der Grund, warum er einen Übungsleiterschein mit Schwerpunkt Seniorensport gemacht hat. Der 67-Jährige war bis vor zwei Jahren als Sozialwissenschaftler im Gesundheitsamt beschäftigt. „Ich weiß, wie wichtig solche Kurse für die Altersbeweglichkeit sind. Ich möchte den Menschen damit Mut machen, aus ihren Wohnungen zu kommen“, sagt Lorentz, der ab Mitte September eine zweite Gruppe beim Verein Lange Aktiv Bleiben (LAB) in Lokstedt anbietet. Christian Lorentz hat zwar sein Leben lang Sport gemacht, doch bei manchen seiner Übungen kommt auch er aus der Puste. „Das finde ich gerade so sympathisch an ihm“, sagt eine der Teilnehmerin und lacht in die Runde.

# Eine Gemeinschaft, die mobil macht

## KOLUMNE

### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wann immer ich vom Besuch einer „Mach mit – bleib fit!“-Bewegungsgruppe zurückkomme, bin ich glücklich. Weil das Projekt, das das Abendblatt gemeinsam mit dem Hamburger Sportbund vor genau einem Jahr gestartet hat, ein Erfolg ist. Die Anzahl der Gruppen wächst stetig, und wir erreichen damit genau die Menschen, die wir als Zielgruppe avisiert haben: Senioren, die selbstständig, aber häufig zurückgezogen leben und für die die wöchentliche Gymnastikstunde zum wichtigen Teil ihres Alltags geworden ist.

Die meisten von ihnen waren nie im Verein und würden auch jetzt nicht mehr in einen eintreten. Manche, weil sie nicht beweglich genug sind oder weil sie es sich finanziell einfach nicht leisten können. Wir bieten die Kurse bewusst nicht kostenfrei an, denn ein kleiner Obolus erhöht deren Wert und ist für alle Teilnehmer bezahlbar. Aber das Wichtigste ist, dass diese Sportstunde viele Teilnehmer aus ihrer Isolation holt, dass sie neue Bekannte finden und manche sogar eine Gemeinschaft, die sich über die Sportstunde hinaus trifft. Ältere Menschen tun sich oft schwer, andere anzusprechen, aber mit Bewegung geht das viel leichter. Wie schön.



Ihre Sabine Tesche



**Konto** Kinder helfen Kindern. e.V.: Haspa, 1280 144 666, BLZ 200 505 50 IBAN: DE25200505501280144666  
**Konto** Von Mensch zu Mensch: Haspa, 1280 202 001, BLZ 200 505 50 IBAN: DE03200505501280202001  
**Unsere Telefonnummer, E-Mail:** 040 / 34 72 23 81, mensch@abendblatt.de

## ABENDBLATT BENEFIZ-AKTION

### Bauen Sie gemeinsam mit uns eine Brücke auf der Alster

Die Außenalster wird Schauplatz einer großen Mitmach-Benefiz-Aktion zugunsten des Abendblatt-Vereins „Kinder helfen Kindern“. Wassersportler bauen mit ihren Booten eine Brücke von einem Ufer ans andere. Doch dazu ist die Unterstützung zahlreicher Menschen notwendig, die mit ihren Booten am 14. September um 17 Uhr auf die Außenalster (Höhe Fährdamm und RG Hansa) kommen, um dort nebeneinander eine Brücke auf dem Wasser zu bilden. Über diese wird Sportsenator Michael Neumann laufen. Neben den „Brückenbauern“ werden zudem Paten für die Aktion gesucht, die bereit sind, 1000 Euro für den Abendblatt-Verein zu spenden, sollte die „Brücke“ über die Alster gelingen. Wer Pate werden möchte, schickt bitte eine E-Mail an mensch@abendblatt.de  
Stichwort: Brücken bauen.

## ENGAGEMENT

### Weiterbildung zum „seniorTrainer“

Die „seniorTrainer“ helfen in zeitlich befristeten Projekten gemeinnützigen Organisationen mit ihrer Kompetenz und Lebenserfahrung. Ab Herbst beginnt wieder eine Weiterbildung zum „seniorTrainer“. Dazu gibt es einen Infoterminal am 11. September von 15-17 Uhr im St. Ansgar-Haus, Schmilinskystr. 78. Anmeldung unter der E-mail: engagementfoerderung@seniorenbuero.de oder Tel. 30 39 95 07.

## EV. AMALIE SIEVEKING-KLINIK

### Kostenfreier Kursus für pflegende Angehörige

Im Rahmen eines Modellprojektes bietet das Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus, Haselkamp 33, kostenfreie Kurse für pflegende Angehörige an. Der nächste dreitägige Kursus findet am 12., 22. und 26. September jeweils von 9-12.30 Uhr statt. Anmeldungen unter Tel. 644 11 82 51.

# Mach mit: Es gibt 36 Gymnastikgruppen in 21 Stadtteilen

Viele Einrichtungen sind offen für **Senioren aus der Nachbarschaft**. Jede neue Bewegungsgruppe erhält eine Anschubfinanzierung

Bei dem Gemeinschaftsprojekt „Mach mit – bleib fit!“ vom Hamburger Abendblatt und dem Hamburger Sportbund bieten inzwischen 21 Stadtteil-Sportvereine in 27 Wohnungsunternehmen und Senioreneinrichtungen Bewegungskurse für ältere Menschen an (siehe Karte). Es geht darum, die Mobilität, die soziale Teilhabe und die Gesundheit von Senioren zu fördern. Die Angebote sind bedarfsorientiert und kostengünstig, etliche auch offen für ältere Menschen aus der Nachbarschaft. Viele Einrichtungen haben eigene Gemeinschaftsräume, die sie für die Initiative kostenlos zur Verfügung stellen. Jede Einrichtung erhält derzeit eine Anschubfinanzierung von 500 Euro für den Aufbau einer Gruppe.

Wohnungsanlagen und Senioreneinrichtungen, die Interesse am Bewegungsangebot für ihre Senioren haben, können sich an den Hamburger Sportbund wenden: Katrin Gauler, Tel. 41 90 82 25, E-Mail unter : k.gauler@hamburger-sportbund.de

Es gibt Gruppen, die noch freie Plätze für Ältere aus der Umgebung haben. Teilnehmer zahlen in der Regel nur einen

kleinen Beitrag (meistens um 2 Euro) wenn sie zur Stunde kommen:

### Offene Bewegungsgruppen im Bezirk Mitte

**LAB St. Pauli/Hamburg-St. Pauli** Turnverein r.V., Beim Grünen Jäger 10A, Infos: Frau Naeve, Telefon 43 55 45, Herr Griesbach, Tel. 34 01 25

**Bezirk Bergedorf**  
**Wilhelm Leuschner Seniorenzentrum**/Verein für Leibesübungen Lohbrügge, Leuschnerstraße 93 a-c, Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr und Freitag 9-10 Uhr, Infos: Frau Wernecke, Tel. 739 32 70, Herr Lukas, Tel. 0177/649 71 19

**Bezirk Wandsbek**  
**AWO Seniorentreff Bramfeld**/Bramfelder Sportverein von 1945 e. V., Königsberger Straße 25, Freitag, 10-11 Uhr, Infos: Herr Kuhr, Tel. 640 41 00, Herr Schalin, Tel. 641 41 44  
**Caritas-Elisabeth Haus/Turn- und Sportverein Berne e. V.**, Rahlstedter Weg 17, Diens-

**Nachbarschaftstreff Hansa Baugenossenschaft eG**/Turnerbund Hamburg-Eilbeck e. V., Hammer Steindamm 28, Mittwoch, 12-13 Uhr, Infos: T.H. Eilbeck, Geschäftsstelle, Tel. 20 37 04  
**Stiftung „Miteinander leben und wohnen“**/Sportverein St. Georg von 1895 e. V., Nachbarschaftstreff SieNa, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg, Freitag, 11-12 Uhr, Infos: Frau Brunotte, Tel. 25 19 27 46

**Bezirk Nord**  
**ELLA Kulturhaus, MookWät e. V.**/Sportclub Alstertal-Langenhorn e. V., Käkenflur 30, Montag, 10-11 Uhr, Infos: Frau Schönmann, Tel. 30 06 29 91 03, Frau Jung, Tel. 53 32 71 50

**Bezirk Eimsbüttel**  
**Allgemeine Deutsche Schiffszimmerer Genossenschaft eG**/Sportverein Grün-Weiß Eimsbüttel, Tierparkallee 32, Mittwoch, 10-11 Uhr, Infos: Herr Foerster, Tel. 63 80 02 30  
**Ev. Kirchengemeinde Eidelstedt**/Sportverein Eidelstedt Hamburg von 1880

tag, 10-10.45 Uhr, Infos: Frau Meier, Tel. 645 57 90, Frau Fuchs, Tel. 04107/508 93 47  
**Max-Brauer-Haus Bramfeld**/Bramfelder Sportverein von 1945 e. V., Hohnerredder 23, Dienstag, 10-11 Uhr, Infos: Frau Baumotte, Tel. 64 21 56 22, Herr Schalin, Tel. 641 41 44  
**Nachbarschaftstreff fabelhaft/Sport Club Condor von 1956 e. V.**, Birckholtzweg 20, Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr, Infos: Kerstin Phillip, Tel. 643 27 49  
**Pflegen und Wohnen Farmsen/Sport Club Condor von 1956 e. V.**, August-Krogmann-Straße 100, Donnerstag, 14-15 Uhr, Infos: Frau Kühnel, Tel. 20 22 22 53, Frau Phillip, Tel. 0176/48 51 18 65

**Bezirk Altona**  
**ASB Seniorentreff Rissen**/Rissener Sportverein von 1949 e. V., Rissener Dorfstraße 40, Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr, Infos: Frau Sponholz-Luedecke, Tel. 81 82 82, Frau Rittner, Tel. 81 99 05 56

**Bezirk Harburg**  
**Eisenbahnbauverein Harburg e.G./Freie Sportvereingung Harburg-Rönneburg**, Kniggestraße 9, Mittwoch, 9.45-10.45 Uhr, Infos: Frau Graf, Tel. 76 40 41 16

