

Vom Putten und Einlochen

Agil-Projekt des Kreissportbundes auf dem Golfplatz in Obernkirchen mit 47 Seniorensportlern

VON VERA WEDIG

Das Agil-Projekt 2014 (aktiv und gesund in der zweiten Lebenshälfte) des Kreissportbundes (KSB) stand unter dem Motto, den Senioren den Golfsport näher zu bringen. Mit einem Handzeichen eröffnete Friedrich Meier, der Senioren-Beauftragte im KSB Schaumburg, das gemeinsame Frühstück.

Er begrüßte dazu im Domizil des Golfclubs Schaumburg in Obernkirchen 47 Seniorensportler. Erfreulich war die Beteiligung neuer Interessenten. Meier betonte, dass zu einem Miteinander im Sport die Gespräche unbedingt dazugehören.

Vahdet Soysal von der BKK 24 in Obernkirchen stellte als Netzwerker des KSB den Slogan „Länger besser leben“ mit seinen Vorteilen vor. Dadurch sei es möglich, bis zu 14 Jahre länger zu leben – doch dazu gehören zusätzliche 3000 Schritte pro Tag und gesundes Essen, soll heißen, jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse. Eine Portion bedeutet eine Handvoll. Weiterhin gehö-



Golflehrer Michael Dunwoodie (rechts) erklärt der Gruppe auf der Driving Range, wie man den Golfschläger hält. vw

ren dazu absoluter Verzicht aufs Rauchen und der Konsum von nur wenig Alkohol. Zur

weiteren Einstimmung referierte Apothekerin Dr. Petra Schäfer aus Rinteln zum Thema:

Hungern und Meditieren

Apothekerin Dr. Petra Schäfer referierte bei der Agil-Veranstaltung des KSB zum Thema „Gesund älter werden“ mithilfe einer Power-Point-Präsentation. Die Seniorensportler hörten interessiert dem ausführlichen Vortrag zu und die präsentierten Folien waren gut verständlich.

Zitiert wurde das Deutsche Zentrum für Altersfragen, das als nationales Gesundheitsziel das Thema vorgegeben hat. Die Generation 50 plus sei eine starke Truppe – zahlen- und umsatzmäßig. Die errechnete theoretische Altersobergrenze liegt bei 120 Jahren. Studien an Hundertjährigen (Centenarian Studies) ergaben für alle ein leistungsfähiges Immunsystem.

Die für das Altern relevanten Faktoren sind zu 50 Prozent genetisch bedingt und zu 50 Prozent Lebensstil bestimmt. Zu den Alterstheorien gehört auch die Immuntheorie. Es ist daher ratsam,



Petra Schäfer referiert beim Agil-Tag des KSB. vw

die Thymusdrüse hinter dem Brustbein täglich zu klopfen, um ihre Rückbildung aufzuhalten. Eine weitere Theorie erklärt den Oxidativen Stress als Risikofaktor für Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes und Arteriosklerose.

Als gute Anti-Aging Strategie nannte Schäfer Ernährung und

Gewichtsmangement, Bewegung, Entspannung und Stressmanagement, Reduzierung von Genussgiften, geistige Betätigung und soziale Kontakte, medizinische und kosmetische Maßnahmen. Weniger zu essen sei für die meisten Personen wichtig, man dürfe ruhig auch mal hungern und sollte möglichst vier Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten einhalten. Eine regelmäßige Analyse von Risikofaktoren und Blutdruckkontrolle seien wichtig.

Der Vortrag endete mit einem Zitat von Goethe: „Wenn du sehr alt werden willst, musst du beizeiten damit anfangen!“ Und noch eine Empfehlung von Schäfer am Schluss: „Zehn Minuten Meditation am Tag können die Lebensdauer um bis zu fünf Jahre verlängern.“ Am Schluss bekam jeder Teilnehmer einen Age-Check nach Professor Dr. Peter Axt zur Selbstbestimmung des biologischen Alters. vw

„Gesund älter werden.“ (siehe Text links).

Endlich wurden dann auf der 18-Loch-Anlage erste Kontakte zum kleinen harten Ball aufgenommen. Jeder konnte sich nach seinen Fähigkeiten einbringen. Der „Pro“ des Golfclubs, Michael Dunwoodie, und seine Helfer Lea Pompe und Sebastian Schlüter nahmen je circa 15 Personen mit auf den hügeligen Platz und erklärten die verschiedenen Situationen und Aktivitäten des Golfsports.

Dunwoodie führte seine Gruppe zur Driving Range, einer Übungsanlage für unterschiedliche Spielsituationen. Es wurde gezeigt, wie ein Schläger zu halten ist. Jede Person konnte den Abschlag üben. Die Beinstellung war zu beachten. Von „nicht getroffen“ bis gut 120 Meter langen Abschlägen war alles dabei.

Die Gruppe mit Pompe verfolgte an drei Löchern die jeweiligen Abschläge und beobachtete die Spiele bis zu den Grüns. Die Sportlerin („Golf ist mein Leben“) erklärte dabei die Schläger, erläuterte die Basisbegriffe und beantwortete auch

alle Fragen, die gestellt wurden sehr professionell. Die 15 Golf-Novizen ihrer Gruppe waren von ihrem Spiel begeistert. Für eine Entfernung von 265 Meter benötigte sie vier Schläge.

Schlüter gab seiner Gruppe die Möglichkeit, die Bälle auf dem Putting Green einzulochen. Neun Löcher standen zur Verfügung. Jeder trug seine Ergebnisse in eine Liste ein. In jeder Gruppe wurden drei Sieger mit je einem Golfball belohnt.

Fazit dieser Sportart: Golf ist ein erholsames Freizeitvergnügen für jung und alt. Die Bewegung und Entspannung in der freien Natur ist für alle Altersklassen gleich gut geeignet und fördert die Konzentration, hält fit und es schafft Kontakte mit Gleichgesinnten.

Bei Kaffee und Kuchen bedankte sich Meier am Nachmittag bei den Teilnehmern, den Referenten, Trainern und dem Team des Restaurants für gutes Gelingen. Und: „Es wird auch 2015 eine Agil-Veranstaltung des KSB geben, Vorschläge, in welche Sportart hineingeschnuppert werden soll, werden gern entgegengenommen.“