

KITZINGEN

Neues Angebot der TGK: Mit 91 Jahren im Online-Kurs turnen

Fitnessstraining via Zoom ist nur was für junge Leute? Der 91-jährige Walter Vogt aus Kitzingen beweist das Gegenteil. Die TG Kitzingen sieht im Online-Angebot sogar eine Chance.



Foto: Barbara Herrmann | Auch seinen Heimtrainer benutzt der 91-jährige Walter Vogt aus Kitzingen regelmäßig.



Von Christine Pfanzer

09.06.2021 | aktualisiert: 09.06.2021 17:00 Uhr

Sport hält fit – egal in welchem Alter. Das dachte sich auch der 91-jährige Walter Vogt, der seit rund 75 Jahren Mitglied der Turngemeinde Kitzingen ist und immer sehr gerne und oft verschiedene Sportarten betrieben hat. Doch in Zeiten von Corona konnten **die meisten Sportangebote** bisher nicht wie gewohnt stattfinden. „Ich bin jemand, der alleine zuhause dann eher keinen Sport macht. Da fehlt mir die Motivation“, sagt Vogt. Deshalb freue er sich umso mehr **über das neue Online-Angebot der TGK**, denn in Gesellschaft mache Sport einfach mehr Spaß. Über einen Freund erfuhr der 91-jährige davon und war sofort begeistert. Seit zirka zwei Monaten nimmt er nun regelmäßig am Online-Kurs der Seniorengymnastik von Christine Henneberger teil.

Die Idee, Sportkurse ~~sch~~ch über das Internet stattfinden zu lassen, schwebte schon länger in der Luft – die Corona-Pandemie hat die Planung und Durchführung nun vorangetrieben. TGK-Geschäftsführerin Chris Wiegand war am Anfang skeptisch, ob die Online-Kurse über Zoom von den Senioren angenommen werden. Doch sie waren offen für Neues, auch wenn so manchem die Computer- und Interneterfahrung fehlt. Und allen Sorgen zum Trotz gab es bis auf ein paar kleine anfängliche Verbindungsschwierigkeiten keine großen Probleme. „Viele lassen sich von ihren Kindern oder Enkeln beim ersten Einrichten helfen, danach klappt das in der Regel gut“, schildert Wiegand.

Manchmal wird die Kamera ausgeschaltet

Ein paar Stunden, bevor die Kurse beginnen, bekommen die Teilnehmer eine Nummer per E-Mail zugesendet, mit der sie sich bei Zoom einloggen und dann am Online-Kurs teilnehmen können. Über den Video-Chat werden die Übungen von der Trainerin vorgemacht und die Teilnehmer angeleitet. „Das eigene Mikrofon schalten alle aus, die Kamera manchmal auch. Dann sieht man nicht, wenn man nicht mehr kann“ erzählt Vogt und lacht. Aufgrund seines fortgeschrittenen Alters schaffe er nicht mehr alle Übungen problemlos mitzumachen, die zum Beispiel am Boden ausgeübt werden.



Foto: Barbara Herrmann | Der 91-jährige Walter Vogt ist seit 75 Jahren Mitglied der Turngemeinde Kitzingen (TGK). Wegen der Corona-Pandemie turnt er dank des neuen Online-Angebots der TG Kitzingen seit rund zwei Monaten auch zuhause.

Je älter man wird, desto körperlich eingeschränkter wird man auch. Deshalb wollen die TGK-Geschäftsführerin sowie Walter Vogt weiterhin viele Menschen dazu bewegen, auch im fortgeschrittenen Alter Sport zu machen – soweit es die körperliche Situation eben zulässt. So wurde vor kurzer Zeit ein zusätzliches Angebot mit moderatem aber trotzdem effektivem Ganzkörpertraining geschaffen, das auf die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst wird. „Je mehr man macht, desto länger bleibt man beweglich“, schildert Wiegand. Vogt hat dies auch von seinem Arzt bestätigt bekommen. „Die Bewegung wirkt sich sehr positiv auf mein Alter aus“, freut sich der 91-Jährige.

Das Online-Angebot wird vermutlich auch nach der Coronazeit bestehen bleiben. So könnten laut Wiegand auch diejenigen, die zuhause trainieren möchten, den Übungen der TrainerInnen in der Halle folgen. Wer jetzt schon Lust auf mehr Bewegung bekommen hat, [kann sich gerne an Chris Wiegand wenden](#) – egal welchen Alters. Sie informiert über das komplette Sportangebot des TGK. Bevor man ins regelmäßige Training einsteigt, kann auch ein Schnuppertermin vereinbart werden.

Nichts mehr verpassen: [Abonnieren Sie den Newsletter für die Region Kitzingen](#) und erhalten Sie zweimal in der Woche die wichtigsten Nachrichten aus Ihrer Region per E-Mail.