

# Mit 80 Jahren fit wie ein Turnschuh

Ingrid Katzenwadel leitet Gesundheitskurse und einen Lauftreff - Regelmäßige Jogging-Runden zum Ausgleich

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Ein Leben ohne Sport ist für Ingrid Katzenwadel aus Benningen einfach undenkbar. Und der Sport hat sie jung gehalten. Sie feierte jüngst ihren 80. Geburtstag, ist fit wie ein Turnschuh und vermittelt nach wie vor als Kursleiterin, wie wichtig Bewegung gerade im Alter ist. Im Freiburger Wasenstadion startet sie außerdem regelmäßig mit ihrer Gruppe zum Nordic Walking.

Ingrid Katzenwadel ist ein Phänomen und für viele Ältere, die bei ihr Kurse besuchen, auch ein Vorbild. Ihre körperliche und geistige Fitness erstaunt ebenso wie ihre schlanke Figur. Seit ihrer Jugend trägt sie Kleidergröße 36/38 und Medikamente sind bei ihr kein Thema.

„Mir tut nichts weh und ich habe noch sehr viel Spaß an meiner Tätigkeit“, sagt sie. Also macht sie zur Freude ihrer Teilnehmer weiter. Sie wissen Ingrid Katzenwadel nicht nur als Kursleiterin, sondern auch als Mensch zu schätzen.

Ob Haltungstraining, Fünf Esslinger oder Rücken-Fit, bei ihr muss niemand fürchten, bloßgestellt zu werden, weil bestimmte Übungen nicht mehr so klappen. „Wir machen hier keinen Wettbewerb mit Verlierern und Siegern, die Freude steht im Vordergrund“, sagt sie.

Ihre Mission: die Lebensqualität durch Sport und Bewegung so lange wie möglich zu erhalten. Deshalb ist sie nach wie vor fast täglich unterwegs, um Kurse zu geben. Seit bald 30 Jahren geschieht das bei der Evangelischen Familienbildung in Ludwigsburg, wo sie montags und mittwochs mit Rücken-Fit zur Stelle ist. Der Kurs beinhaltet Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Beweglichkeitsübungen und bietet die Möglichkeit, vorbeugend und gesundheitserhaltend zu trainieren.

Beim TuS Freiburg bietet sie gleich fünf Kurse „Haltungstraining“ an. Das Ziel hier: den durch Bewegungsmangel oder einseitige Dauerbelastung entstandenen Dysbalancen entgegenwirken.

Beim TuS Freiburg ist sie auch mit dem speziellen Programm „Fünf Esslinger“ präsent und leitet außerdem die Nordic-Walking-Gruppe. Sie bezeichnet das Ge-

sundheitsgehen als ideal für Ältere, weil es vor allem durch den Stockeinsatz den ganzen Körper trainiert.

Ein weiteres Einsatzgebiet ist die Herzsportgruppe in Freiberg. Doch damit nicht genug: Ingrid Katzenwadel leitet überdies den Lauftreff der Stadt Freiberg

in Zusammenarbeit mit der AOK und war außerdem Begründerin der Trainingsgruppe für das Sportabzeichen, die sie 24 Jahre leitete.

Die 80-Jährige gibt aber nicht nur Kurse, sondern sie macht auch gerne Sport für sich selbst. Zweimal in der Woche joggt Ingrid Katzenwadel regelmäßig eineinhalb Stunden im Bietigheimer Forst.

## „Ein Schreibtischjob wäre nichts“

Das geschieht altersentsprechend mit Gehpausen. In der warmen Jahreszeit radelt und schwimmt sie außerdem mit Begeisterung. „Ich muss immer in Bewegung sein, ein Schreibtischjob wäre nie etwas für mich gewesen“, sagt sie.

Dem Bewegungsmangel in der heutigen Zeit zu begegnen bezeichnet sie als große gesellschaftliche Herausforderung, deshalb rät sie gerade Älteren, sich so oft wie möglich zum Sport aufzuraffen oder einfach rauszugehen und eine Runde zu Fuß zu drehen.

Wenn man sich einer Gruppe anschließen, sei man außerdem motivierter und bleibe eher dran, fügt sie hinzu. Das von ihr genannte Problem gerade bei Älteren: Die Kraft in Armen und Beinen lasse ebenso nach wie die Reaktionsfähigkeit. Die Folge: Die Sturzgefahr steige und mit mangelnder Kraft auch das Verletzungsrisiko. Deshalb empfiehlt sie gezielte Kräftigungsübungen. Beispielsweise mit gestrecktem Unterarmstütz den Körper heben, den Rücken geradehalten und die Spannung möglichst eine Minute lang halten. In puncto Ernährung folgt sie einer einfachen Devise: Man kann alles essen, was man auch wieder verbraucht.

## Mehr als ein Bewegungsprogramm

Ingrid Katzenwadel hat schon in jungen Jahren den Sport für sich entdeckt. Als Jugendliche betrieb sie Leichtathletik und hier vor allem Hochsprung, Weitsprung sowie Laufen. Sie trat beim „Ringtennis“ an, wo es galt, einen Moosgummiring so ins gegnerische Spielfeld zu befördern, dass er nicht gefangen werden kann. Es war klar, dass sie einen Sportler heiratete und das Fach Sport war bei ihr außerdem in der Ausbildung zur Hauswirtschaftslehrerin enthalten.

Während der Familienphase mit den drei Kindern begann sie, Turnstunden für Kinder, Jugendliche sowie Eltern und Kinder zu geben und als ihre drei Kinder schließlich aus dem Größten heraus waren, kamen Weiterbildungen im Bereich der Gesundheit und der Reha dazu. Der Sport ist für Ingrid Katzenwadel dabei mehr als nur ein Bewegungsprogramm. Er ist Lebensinhalt und er bringt die Menschen zusammen. Etwas Schöneres kann es für die aktive Seniorin nicht geben.

## ► Erfinder der „Fünf Esslinger“: Workshop bei der Messe „gesund & aktiv“

Ingrid Katzenwadel gibt beim TuS Freiburg auch den Kurs „Fünf Esslinger“. Entwickelt wurde das Bewegungsprogramm für ältere Menschen von Dr. Martin Runge, der früher Ärztlicher Direktor in Esslingen war und jetzt beim Ludwigsburger Praxisverbund Osteopedia 24 als Geriater und Reha-Mediziner tätig ist. Runge nimmt regelmäßig an der Messe „gesund & aktiv“ teil, die am kommenden Wochenende, 4./ 5. Februar jeweils von 11 bis 18 Uhr im Ludwigsburger Forum stattfindet und auch ein interessantes Rahmenprogramm hat.

„Wie fit bin ich eigentlich – Die Messung der Motorik mit medizinischen Methoden“ lautet der Workshop mit Dr. Runge am Samstag, 4. Februar, um 15.30 Uhr. Wer beispielsweise auf einer schmalen Holzplanke mit hintereinandergestellten Füßen sicher stehen und gehen kann, hat laut Runge im Alter nur das halbe Sturzrisiko. Um die Balance geht es beim ersten der fünf Esslinger und gute Übungen sind hier der Einbeinstand oder der seitliche Wiegeschritt. Beim zweiten Esslinger handelt es sich um Dehnungen wie Rumpfbeugen oder -neigen. Der dritte Esslinger widmet sich dem Wippen, Hüpfen und Springen.

Neben dem Trippeln auf dem Vorfuß sollte hier auch das Hüpfen auf einem Bein regelmäßig geübt werden. Der vierte Esslinger trainiert die Kraft von Beinen, Hüften und Rumpf. Dafür setzt man sich einfach auf einen Stuhl und steht wieder auf. Kein Problem mag man glauben, doch wenn man das ganz langsam macht, wird es schon schwieriger. Ganz Starke benutzen beim Aufstehen nur ein Bein. Langsames Treppensteigen und tiefe Hocke haben es ebenfalls in sich. Der fünfte Esslinger trainiert bei Liegestütz an der Wand oder auf Tisch- und Stuhlhöhe die Arme und den Rumpf. Es handelt sich hier um ein Programm für lebenslange Fitness und die Übungen können in den Alltag integriert werden. (AB)



Dr. Martin Runge.

Foto: LKZ-Archiv



Foto: Benjamin Stollenberg