

# So halten sich die Hildener Senioren fit

VON SONJA SCHMIDT

**HILDEN** Nach dem Ende des Berufslebens zuhause mit der Couch nahezu verwachsen sein und den kleinen Wehwechen ungeteilte Aufmerksamkeit schenken? Nein. Seit viereinhalb Jahren bietet Ilona Pöllmann in ihrer Nordic-Walking-Schule gezielt Kurse für Menschen im Rentenalter an. Die ausgebildete Trainerin verspricht: „Unser Sport macht schnell fit.“ Bereits innerhalb eines Vierteljahres stabilisiere sich das Herz-Kreislauf-System und die Kondition verbessere sich, berichtet die Expertin, die mit ihren Gruppen zu jeder Jahreszeit unterwegs ist. „Im Winter trainieren wir mit Stirnlampen“, sagt sie.

Als anerkannter Gesundheitssport habe das Nordic Walking auch für Senioren Vorteile. „Gelenkprobleme werden gelindert, die Beweglichkeit und Feinmotorik der Hände werden gefördert, die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt und es wird mehr Sauerstoff aufgenommen“, erklärt die Trainerin. Zudem gäben die Stöcke Sicherheit und die Koordination der Bewegungen rege die grauen Zellen an. „Teilnehmer, die längere Zeit nicht da waren, berichten davon, dass die Verspannung in der Schulter wieder zugenommen hat“, sagt Pöllmann.

## Die Frühschwimmer

Starre Glieder lassen sich auch im Schwimmbad lösen. Senioren sind dafür besonders früh auf den Beinen, hat Andreas Berndsen von den Stadtwerken, die die Hildener Bäder betreiben, festgestellt. „Viele stehen schon vor der Öffnung um

halb sieben vor den Toren. Ich habe schon oft gehört, dass sie nicht mehr schlafen können und froh sind, aufstehen und schwimmen gehen zu können“, sagt Berndsen. Bei den Senioren seien neben dem Frühschwimmen vor allem die Wassergymnastik- und Aquafitness-Kurse beliebt. Eine 98-Jährige komme in Begleitung ihrer Tochter regelmäßig zum Schwimmen mit dem Fahrrad – sowohl ins Waldbad als auch ins Hildorado. „Den 80-Jährigen, die regelmäßig mehrmals die Woche schwimmen gingen, merke man im Vergleich mit anderen tatsächlich eine größere Fitness an“, beurteilt Andreas Berndsen.

## Die Kilometerzieher

Mit richtig sportlichen Senioren hat auch Kathi Recha vom Ortsverband Hilden des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) zu tun. Viele Rentner nähmen an den Tagestouren teil, berichtet Recha. „Radfahren ist für die Gelenke gut. Oftmals können die Leute schlechter laufen als Fahrradfahren“, weiß Recha. Vor allem für Einsteiger auf dem Zweirad hat der Verein die „Cappuccino-Touren“ neu im Programm. In gemächlichem Tempo fährt die Gruppe eine 20 Kilometer-Strecke.

**Nachmachen** Radfahren, „Cappuccino-Touren“: mittwochs, 16 Uhr, Treffpunkt am Ellen-Wiederhold-Platz, Teilnahme ist kostenlos. E-Mail: og.hilden@adfc-nrw.de; Nordic Walking Anfängerkurse 50 Plus, Kontakt über: ☎ 0212 653690. Hildorado: ab Samstag, 7. Juni, 9 Uhr ist das Bad nach der Renovierung wieder geöffnet.



Ilona Pöllmann (li.) und die Senioren wärmen sich fürs Walking auf. FOTO: STASCHIK