

Gymnastik für Senioren

Der 88jährige Hans Bammert tritt im Fernsehen auf

kw. **Herrsching** – Mit 88 Jahren da fängt das Leben an, mit 88 Jahren da hat man Spaß daran. Das kann Hans Bammert nur bestätigen, denn mit 88 Jahren zählt der Herrschinger nicht nur zu den ältesten aktiven Turnern Bayerns, sondern er startet nun auch noch eine Sportkarriere für das Fernsehen.

Vom morgigen Mittwoch, 4. November, an wird Bammert jede Woche mit der Gymnastikgruppe der evangelischen Kirchengemeinde und des TSV Herrsching während im gemeinsamen Vormittagsprogramm der von ARD und ZDF auftreten. „Aktiv + Gesund ins Alter“ – so lautet das Motto dieser Sendung, die aus insgesamt acht Folgen besteht. Der 88jährige Hans Bammert und die anderen vier Turner der Herrschinger Sportgruppe möchten andere alte Menschen dazu animieren, auch im hohen Alter noch Sport zu betreiben.

Sportliche Rentner

Hans Bammert hat diese Gymnastikgruppe ins Leben gerufen. Vor 17 Jahren wurde sie dann von Mia Schmidt übernommen. Die ausgebildete Übungsleiterin für Gesundheits- und Seniorensport brachte frischen Wind in die sportliche Rentnergruppe, die inzwischen auf 60 bis 70 Teilnehmern angewachsen ist. Aus dieser Gruppe heraus wurden

neben Hans Bammert, Margot Møgel, sowie Margarete und Ed Bakowski ausgewählt, um unter der Leitung von Manfred Vorderwülbecke für die Freizeitredaktion des Bayerischen Rundfunks ins Studio zu gehen. Trotz größter Hitze im Studio verlor die Senioren-Gruppe während der 14tägigen Dreharbeiten nie ihre Ruhe und ihre Fröhlichkeit.

Vielfältig waren die Themen der einzelnen Folgen. So wurden folgende Übungseinheiten einstudiert: Gymnastik hält fit, Gymnastik rund um den Stuhl, Gymnastik mit dem Kissen, Gymnastik für große und kleine Fuß- und Beingelenke, Gymnastik zur Förderung des Gleichgewichts, Gymnastik zur Förderung des Reaktions- und Koordinationsvermögens, Gymnastik für die Rückenseite sowie Alltagsbewegungen richtig ausgeführt.

Senioren ermutigen

Der Grundgedanke der Serie war und ist, die älteren Fernsehzuschauer zuhause zum Mitbewegen zu aktivieren und ihnen dadurch Wohlbefinden zu vermitteln. Mia Schmidt: „Vielleicht ermutigen wir ja auch einige, daß sie sich einer Seniorensportgruppe anschließen.“ Die jeweils 15 Minuten dauernden Folgen werden jeden Mittwoch von 9.45 Uhr bis 10 Uhr gesendet.



BEI ARD UND ZDF SITZEN SIE IN DER ERSTEN REIHE. Geht die TSV Herrsching, die in den kommenden acht Wochen im Fernsehen präsentiert wird. Unser Photo zeigt Ed Bakowski, Margarete Bakowski und Hans Bammert.