

Mehr als Sport

Ob im Park, mit Rollator oder als Tanzgruppe: Beim TV Bad Wimpfen finden Ältere viele Angebote. Dabei geht es immer auch um den sozialen Faktor



Bewegung tut gut. Beim Parksport des TV Bad Wimpfen kann jede*r mitmachen – auch spontan.

Foto: Verein

Vielleicht sollte sich ein Ehrenamt genau so anfühlen, wie es das bei Ingrid Herbst tut: Für den Sportverein zu arbeiten, aber es gar nicht als Arbeit zu empfinden. „Es macht mir einfach Freude“, sagt die 72-jährige mehrmals, als sie von ihrem Engagement als Übungsleiterin im Seniorsport des TV Bad Wimpfen erzählt. Den Menschen im Alter von etwa 60 bis über 90 Jahre durch den Sport Gemeinschaft und Geselligkeit zu vermitteln und ihre Gesundheit zu fördern, das motiviere sie.

Über den Sport Gemeinschaft vermitteln

Es ist einiges, was der Turnverein, der 2026 sein 150-jähriges Bestehen feiert, für die ältere Generation auf die Beine stellt. Ob es der Parksport ist, der Rollatorsport oder die Tanzgruppe und noch einiges andere mehr. Es geht dabei um Sport, darum, die Freude an der Bewegung (wieder) zu entdecken und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Aber es geht immer auch um mehr: Menschen zusammenzubringen, ihnen Gemeinschaft in der Gruppe zu vermitteln, sie sozial einzubinden.

Der Rollatorsport dient außerdem dazu, körperlich eingeschränkten Menschen „Sicherheit im Alltag“ zu vermitteln, sagt das Vorstandsmitglied Stephanie Bomsien. „Es ist daher sicher die Sportgruppe des TV, die für den Alltag am wichtigsten ist.“

So trainieren die Teilnehmenden zwar ähnlich einer Stuhlgymnastikgruppe und machen Übungen mit Bällen, Stäben, Physiobändern oder Pilatesringen. Dazu spielen sie am Ende immer zehn Minuten Sitzfußball mit einem Softball. Sie üben aber auch, Bordsteine rauf- und runterzugehen oder auf einer Gymnastikmatte zu gehen,



Die Teilnehmenden am Rollatorsport üben regelmäßig die Sturzprävention, erleben in der Gruppe aber auch das soziale Miteinander.

Foto: Verein

um Stabilität zu gewinnen. Denn Stürze können gerade im höheren Alter besonders gefährlich sein. Daher ist es sinnvoll, sie möglichst zu vermeiden.

Teilnehmende können Bürgerbus nutzen

„Das ist eine supertolle Turnstunde in der Stauferhalle“, meint Ingrid Herbst. „Die sportlichen Übungen, aber auch das Gemeinsame.“ Denn es gehe eben auch darum, dass die Teilnehmenden mal „rauskommen“, wie die Trainerin sagt. Aus ihrer privaten Wohnung, aber auch aus dem Pflegeheim. „Es freut sie, wenn sie sagen können: Wir gehen in die Halle.“

Damit sie dort hinkommen, kooperiert der Turnverein mit dem Bürgerbusverein in Bad Wimpfen. Er stellt seinen Bus zur Verfügung, der von Karlheinz Herbst, dem Ehemann von Ingrid Herbst, gefahren wird. Er holt die Teilnehmenden zu Hause ab und bringt sie zur Sporthalle. Es sei eben ein Vorteil, dass der Verein in der Kurstadt am Neckar gut vernetzt sei, erklärt Stephanie Bomsien. Dennoch hängt in ehrenamtlich organisierten Sportvereinen viel an Einzelpersonen.

Wie an Ingrid Herbst. Sie leitet neben dem Rollatorsport auch den Parksport. Er findet einmal pro Woche für eine halbe Stunde statt. Teilnehmen kann jede*r, auch spontan. Mitglied im Verein muss man dafür nicht sein. Dazu gibt es die Senioren-Tanzgruppe, die wie die Rollatorgruppe gelegentlich

auch bei Veranstaltungen auftritt – und dabei ihren Spaß hat, wie Ingrid Herbst erzählt. Zudem gibt es gemeinsame Ausflüge, die das Gruppengefühl zusätzlich stärken.

Denn es ist eben nicht nur der Sport und die körperliche Gesundheit, um den es dem TV Bad Wimpfen bei seinen älteren Mitgliedern geht. Es ist deutlich mehr. Das spürt auch Ingrid Herbst. Für ihr Engagement komme von den Teilnehmenden „so viel Dankbarkeit zurück. Das ist einfach schön.“

Matthias Jung