

# Für Sie nachgefragt: Teilnehmer berichten über ihre Erfahrungen

Heute berichtet Frau Paula Elßner aus Ahrensburg warum sie am Gymnastikkurs im P-R-H teilnimmt.

**Rantzaureporter (R-R):** Guten Morgen Frau Elßner. Wie fühlen Sie sich nach einer Gymnastikstunde?

**Frau Elßner:** Das kann ich kurz und knapp beantworten: sehr gut.

**R-R:** Der Kurs beginnt ja bereits um 09:30 Uhr. Wie sieht da Ihr morgentlicher Ablauf aus?

**Frau Elßner:** Damit mein Rhythmus nicht gestört wird, stehe ich um 7:00 Uhr auf. Damit ist genügend Zeit, um in Ruhe ins Bad zu gehen und mich anzuziehen. Danach frühstücke ich und es ist auch noch Zeit, abzuwaschen und aufzuräumen. Anschließend mache ich mich mit meinem Fahrrad auf den Weg zum Gymnastikkurs im Peter-Rantzaus-Haus.

**R-R:** Wie viele Frauen machen denn in dem Kurs mit und in welchem Alter?

**Frau Elßner:** Wir sind schon eine größere Gruppe. Meistens sind es ca. 25 Frauen im Alter von 60 bis 85 Jahre. Eine Teilnehmerin ist schon fast 90 Jahre alt. Dann haben wir auch noch einen männlichen Teilnehmer, der natürlich Hahn im Korb ist.

**R-R:** Muss man eigentlich besonders fit sein, wenn man an dem Kurs teilnehmen will?

**Frau Elßner:** Wir sind alle in dem Alter, wo jeder schon so seine kleinen Wehwechen hat und auch keine ambitionierten Sportler. Nein, man muss also nicht topfit sein.

**R-R:** Und wie ist es mit der Kleidung, wie ist man passend angezogen?

**Frau Elßner:** Gymnastikschuhe sind eigentlich die einzige Sportkleidung. Dazu trage ich ein T-Shirt und legere Jeans.

**R-R:** Welche Übungen machen Sie hauptsächlich und dürfen Sie auch eigene Wünsche äußern?

**Frau Elßner:** Wir machen Gymnastik für Senioren. Dazu gehört natürlich laufen und die Hüften bewegen, aber auch Stuhlgymnastik. Wenn spezielle Wünsche geäußert werden, die in den Rahmen passen, werden diese berücksichtigt bzw. in das Programm eingebaut.

**R-R:** Gibt es auch Geräte, die Sie benutzen?

**Frau Elßner:** Ja natürlich die speziellen Utensilien für Gymnastik wie Therabänder, Hanteln oder Tücher.

**R-R:** Gibt es auch Übungen, die Sie nicht mögen?

**Frau Elßner:** Nein, ich mag eigentlich alle Übungen, ich bewege mich eben gern.

**R-R:** Machen Sie nur Gymnastik, wenn Sie im P-R-H sind, oder auch mal zwischendurch zu Hause im stillen Kämmerlein?

**Frau Elßner:** Nur einmal die Woche, das wäre mir zu wenig. Ich mache auch zu Hause



Der Rantzaureporter (RR) hat Frau Elßner kurz nach dem Gymnastikkurs befragt



meine Übungen mit dem Medizinball.

**R-R:** Wie sind Sie darauf gekommen an einem Gymnastikkurs im P-R-H teilzunehmen, es gibt doch noch viele weitere Angebote z.B. von Sportvereinen?

**Frau Elßner:** Ich bin schon lange dabei. Ich wurde von der früheren Leiterin der Gruppe, Frau Meike Grasser, angesprochen. Als diese starb, hat sich die Gruppe unter der Leitung von Frau Weinhold neu gebildet, einige Ältere sind ausgeschieden, andere wie ich sind geblieben und Neue hinzu gekommen.

**R-R:** Sind die Räumlichkeiten im P-R-H eigentlich für Gymnastik geeignet?

**Frau Elßner:** Für unsere Gruppe ist der Große Saal ideal. Wir können laufen und uns bewegen, wie es uns gefällt.

**R-R:** Ist in der Gruppe noch Platz für weitere Interessenten und kann man einfach kommen, oder muss man sich anmelden?

**Frau Elßner:** Ich habe ja schon berichtet, dass wir meist um die 25 Personen sind. Dadurch ist die Gruppe schon sehr groß. Man kann also nicht einfach kommen, man muss sich schon anmelden im Peter-Rantzau-Haus-Haus. Dort wird dann mit der Leiterin entschieden, ob man noch teilnehmen kann oder evtl. auch auf die Warteliste gesetzt wird.

**R-R:** Wie oft findet der Kurs statt und gibt es auch Pausen zu bestimmten Jahreszeiten?

**Frau Elßner:** Der Kurs findet jeden Donnerstag um 09:30 Uhr statt und dauert eine Stunde. Nur wenn die Leiterin, Frau Weinhold, Urlaub macht oder krank ist, fällt der Kurs aus.

**R-R:** Wie läuft das mit der Bezahlung? Muss man nur bezahlen wenn man teilnimmt? Und was kostet es?

**Frau Elßner:** Wir zahlen 1 € für jeden Kurs, also je nach Anzahl der Donnerstage im Monat sind das 4 oder 5 €, die am Anfang des Monats gezahlt werden. Sollte dann mal unplanmäßig ein Kurs ausfallen oder ich nicht teilnehmen können, dann bekomme ich das Geld nicht zurück. Das haben wir in der Gruppe so entschieden.

**R-R:** Sind Sie öfter im P-R-H und nutzen Sie noch andere Angebote?

**Frau Elßner:** Ich selber nicht, da ich mit Haus und Garten noch genug zu tun habe und auch noch eine Familie habe

**R-R:** Vielen Dank Frau Elßner für Ihre Auskunftsbereitschaft.



Die Gruppe vor Beginn des Kurses, in dem auch gelacht wird, wie Frau Elßner berichtet.

