



Insgesamt nehmen 20 Frauen regelmäßig an den Übungen teil. Die älteste Teilnehmerin ist Inge Müller (rotes T-Shirt) mit 89 Jahren.

FOTOS: DENNIS BACHER

Sport geht auch noch mit fast 90

Von Dennis Bacher

Wo Wasserflaschen als Hanteln dienen und Tina Turner den Takt vorgibt, da fühlen sich 20 Seniorinnen pudelwohl. Der Sportkurs der Wohnungsgenossenschaft Anklam ist viel mehr, als der Name vorgibt.

ANKLAM. Gilda Figura ist 61 Jahre alt und gebürtige Anklamerin. Sie spricht viel und gerne. Als ehemalige Versicherungsvertreterin könne sie auch gar nicht anders, erzählt sie lächelnd. Gut gelaunt und redselig, genau so kennen und schätzen die Frauen, die sich da vor Gilda Figura auf ihren Stühlen positioniert haben, ihre Trainerin. „Würde ich nicht gerne reden, wäre ich hier falsch“, sagt sie. „Allerdings musste ich mich auch erst einmal daran gewöhnen, vor einer solch großen Gruppe zu sprechen.“ Diese große Gruppe, von der

sie spricht, besteht an diesem Donnerstag aus 20 Frauen. „Heute sind beide Gruppen gleichzeitig da. Normalerweise gibt es zwei getrennte Termine“, erklärt Gilda Figura. Die Seniorensportgruppe der Wohnungsgenossenschaft Anklam (WGA) trifft sich seit März 2019 in der Halle der WGA in der Lindenstraße. Die Teilnehmerinnen sind alle über 60 Jahre alt. Die älteste unter ihnen ist Inge Müller, die in diesem Jahr 90 Jahre alt wird. „Sie ist eine Kämpferin“, sagt Gilda Figura, „und kann mit den anderen gut mithalten“.

Mit Renteneintritt die Trainer-Lizenz gemacht Mit ihren Kursteilnehmerinnen arbeitet Figura vor allem an der Beweglichkeit. Viele der Übungen werden, wie auch diesmal, an einem Stuhl durchgeführt. Das habe sie in Güstrow gelernt. Dorthin machte sich Gilda Figura nach ihrem Renteneintritt



Gilda Figura ist die Leiterin des Seniorensportkurses.

vor zwei Jahren auf, um die C-Trainer-Lizenz als Seniorensporttrainerin zu erhalten. Auch den Kniff mit den Wasserflaschen lernte sie dort: Jeweils zwei kleine Pullen dienen den Frauen als leichte Gewichte, welche sie je nach Anweisung ihrer Trainerin auf und ab stemmen sollen. Auf die Idee mit der Musik kam sie hingegen selbst: Der Kurs beginnt mit einer Abfolge dreier Titel von Tina Turner. „Die Lieder geben den Frau-

en zusätzliche Motivation. Sie merken dabei gar nicht, wie viel Kraft tatsächlich in ihnen steckt“, so Figura. Später gibt es im Kurs auch noch Musik von Dieter Bohlen oder Adele zu hören.

Zum allerersten Termin vor knapp einem Jahr erschienen zehn Frauen, acht von ihnen sind auch heute noch dabei, zwölf weitere kamen in der Zwischenzeit hinzu. Als ehemalige Leichtathletin an der Rosa-Luxemburg-Schu-

le genießt die Trainerin die Kurstermine, kam sie doch während ihrer Berufstätigkeit kaum noch selbst dazu, Sport zu treiben. „Jetzt mache ich endlich das, was ich jahrelang nicht konnte“, sagt sie fröhlich.

Zu zehn Terminen treffen sich die Sportlerinnen im Winter, zehnmal im Herbst. Die 20 Seniorinnen teilen sich dabei auf zwei Gruppen auf. „Die eine Gruppe gibt nicht ganz so viel Gas“, sagt Gilda Figura. Dennoch sei auch hier mittlerweile eine Leistungssteigerung deutlich geworden. „Die Teilnehmerinnen berichten, dass sie teilweise schon viel besser die Treppe hochkommen.“

Durch Sport sind neue Freundschaften entstanden Ursprünglich hatte die Trainerin mit einer Sportgruppe begonnen, aufgrund des regen Interesses habe sich mittlerweile eine weitere ergeben. Männer? Fehlanzeige

in der Halle. „Der Kurs besteht lediglich aus Frauen“, sagt Gilda Figura schulterzuckend. Sicherlich sei man offen für männliche Senioren. Einmal mischte sich sogar einer unter die Sportlerinnen. Doch der sei leider nicht mehr wiedergekommen.

„Am Ende des Kurses sind die Frauen immer total ausgepowert“, bemerkt Gilda Figura. Wichtig sei, dass sich die Damen in dieser Stunde nur mit sich selbst beschäftigen und nichts anderes in ihren Köpfen haben. Im Anschluss an das Training, und das gefällt Gilda Figura besonders gut, gibt es oft noch ein gemütliches Beisammensein der Frauen. „Mittlerweile sind im Kurs auch viele Freundschaften entstanden“, erzählt sie. Der Seniorensportkurs gibt auch der Trainerin sehr viel zurück, wie sie lächelnd verrät.

Kontakt zum Autor
d.bacher@nordkurier.de

Lust auf eine Skipperkarriere? Tolle Angebote für junge Leute

Von Lutz Storbeck

Das Ueckermünder Zerum will jungen Leuten das Maritime näherbringen und bietet ihnen eine Ausbildung für den Sportbootführerschein an. Start dafür ist schon in der kommenden Woche.

VORPOMMERN. Gleich mit mehreren neuen Angeboten geht das Zentrum für Erlebnispädagogik und Umweltbildung (Zerum) an der Ueckermünder Haffküste in diesem Jahr an den Start, um Heranwachsende für die maritime Welt zu begeistern und junge Skipper zu qualifizieren.

Bereits die Winterferien stehen an der Bildungsstätte im Zeichen der Förderung junger Skipper: Am Sonntag, 15. Februar, startet in Kooperation mit der Yachtschule Kielmann aus Wolgast das erste Sportboot-Führerscheincamp für Heranwachsende, sagt Sebastian Preuß vom Zerum. Innerhalb einer Woche haben junge Leute zwischen 15 und 18 Jahren die Möglichkeit, alle Theorie- und Praxisteile der Sportbootführerscheincamp-Ausbildung zu absolvieren. Mehr noch – es werden gleich Nägel mit Köp-

fen gemacht: Die Teilnehmer können direkt die theoretische und praktische Prüfung ablegen. Um während der Beschäftigung mit Seekarten und Navigation auch einmal durchzuatmen, hält das Team der Bildungsstätte auch noch anderes bereit, beispielsweise Aktivitäten im hauseigenen Hochseilgarten oder einen Kanuausflug.

Besonders gefragt ist das Segelferien-camp

Ob mit oder ohne Führerschein – spätestens in der Saison soll es dann für junge Wasserbegeisterte richtig zur Sache gehen. Nachdem in den vergangenen Jahren immer wieder Segelferien-camps nachgefragt wurden, gibt es 2020 für Interessierte zwischen zwölf und 18 Jahren im Juli gleich drei Mal auf der „Greif von Ueckermünde“ Gelegenheit dazu.

Die Bildungsstätte bekennt sich dabei ausdrücklich zu Fahrtensegeln. „Hier geht es nicht um Regatten, Wettbewerbe und Preise, sondern um das Entdecken und Unterwegs-Sein. Um die Faszination, die Welt vom Schiff aus zu erkunden, das Experiment, die Mahlzeit für die Crew in der Kombüse zu zaubern oder

den Moment zu erleben, wenn das Schiff nach dem Setzen der Segel allein vom Wind bewegt wird und in Fahrt kommt“, sagt Preuß.

Und was passiert, wenn die jungen Neugierigen erst einmal auf den Geschmack gekommen sind? „Unter dem Dach unserer Bildungsstätte versammeln wir etwa 30 ehrenamtliche Steuerfrauen und Steuer männer. Den Löwenanteil unserer Törns mit ‚Greif‘ und ‚Wappen‘ bestreiten ehrenamtliche Schiffsführer. Es ist also durchaus realistisch, dass mit der Teilnahme an einem unserer Jugendtörns eine Skipperkarriere auf den Großseglern oder unserem Expeditionskatamaran ‚SilaVega‘ beginnt“, sagt der Mann vom Zerum.

Und da dies alles auch eine Geldfrage ist, kann Preuß die Scheu vor eventuell überbordenden Kosten nehmen. Es gibt Zuschüsse: „Junge Nachwuchsskipper fördert die Bildungsstätte auch durch Beteiligung an den Kosten weiterführender Lizenzen zum Bedienen größerer Bootsklassen, wie sie etwa beim Erwerb der SKS-, SSS- oder SRC-Ausbildung anfallen.“

Seit 1993 wirkt das Zerum als maritime Jugendbildungs-

und Jugendbegegnungsstätte in der Region. Außer einem Schullandheimbetrieb mit 90 Betten verfügt das Haus über einen umfangreichen Bootsfuhrpark, zu dem auch die Jugendsegelyacht des Landkreises „Greif von Ueckermünde“, der Rollsegler sowie der Schwimmende Lernort M-V zählen.

Auch ein Ziel für Klassenfahrten

Das Zerum ist ein lohnendes Ziel für Gruppen- und Klassenreisen. Ganz klar, dass da das Wasser im Mittelpunkt steht. „Das Zentrum möchte Heranwachsende für die maritime Welt begeistern, vielfältige Zugänge zum Wasser ermöglichen sowie für den Schutz der aquatischen Lebenswelt sensibilisieren“, fasst Preuß zusammen.

Wer Interesse an den Zerum-Angeboten hat und selbst vielleicht eine Skipper-Ausbildung absolvieren möchte, kann sich unter Telefon 039771-22725 oder per Whatsapp über die Schiffe-Service-Nummer 0151-15687050 an das Team vom Zerum wenden.

www.zerum-ueckermuende.de

Kontakt zum Autor
l.storbeck@nordkurier.de



Ganz praktische Erfahrungen auf dem Wasser haben Nils und Ole gesammelt. Zur Szenerie gehörte für die beiden Nachwuchsskipper eine Schiffsbegegnung auf der Peene. Nils achtet auf den präzisen Kurs, während Ole einen Eintrag im Logbuch macht. Die beiden waren Teilnehmer einer Expeditionstour.

FOTO: ZVG