



Gruppenbild im evangelischen Gemeindehaus: Rosemarie Cittrich (vorn) feiert im September ihr 25-jähriges Jubiläum als Kursleiterin des TV Volmarstein. Die Dienstags-Teilnehmer gratulieren, die Mittwoch-Gruppe am Tag danach auch.

FOTO: PATRICK FRIEDLAND

Auch im Alter noch fit bleiben

WP
22.09.2017

25 Jahre zwischen Bällen, Hanteln und Matten: Rosemarie Cittrich leitet jede Woche Trainingseinheiten für den TV Volmarstein. Nun feiert sie Jubiläum

Von Patrick Friedland

Kurszeiten und Kontaktdaten

■ „Sport der Älteren – Er und Sie“ gibt es **dienstags**, 9.30 bis 10.30 Uhr, im Gemeindehaus in der Schulstraße 4 in Volmarstein. Die Gruppe „Fitness – Er und Sie (ab 40+)“ trifft sich **jeden Mitt-**

woch, 20 bis 21.30 Uhr, in der Turnhalle Köhlerwaldstraße 12.

■ Zuwachs ist bei den Gruppen stets willkommen (Infos: www.tv-volmarstein.de/angebote).

„Ich mache weiter, so lange ich kann. Oder wie mein Mann mich lässt.“

Rosemarie Cittrich, die dienstags und mittwochs Ältere trainiert

Volmarstein. „Die Sportstunde fällt aus.“ Ein Satz, über den sich wohl jeder im Laufe seines Lebens mal gefreut oder geärgert hat. Für Rosemarie Cittrich ist der Anlass, ihre beiden Kurse „Sport der Älteren“ und „Fitness – Er & Sie“ ausnahmsweise entfallen zu lassen, zweifelsohne ein freudiger.

Der Anlass: Die 72-Jährige blickt erfreut auf ihr Dienstjubiläum, seit 1992 ist sie als Übungsleiterin für Fitnesskurse und Gymnastik im TV Volmarstein tätig und füllt dabei eine Lücke im Programm vieler Vereine. „Wir hatten damals eine Vorstandssitzung, bei der gefragt wurde, ob noch jemand Ideen für die Zukunft hat. Da meinte ich, dass für Ältere gar nichts gemacht wird. Kurz entschlossen wollte ich diese Lücke füllen und übernahm eine Freitagabend-Gruppe“, erinnert sie sich.

Eine Pionierleistung

Wie sie stolz erzählt, war sie damit ihrer Zeit um einige Jahre voraus: „Der Landessportbund bot erst ab 2000 Ausbildungen im Bereich Fitness- und Gymnastiktraining an.

Diese habe ich dann mit einem Zertifikat absolviert.“ Überdurchschnittlich viel habe sich in den 25 Jahren nicht geändert. Immer noch ist „Rosel“, wie sie im Verein fast alle nennen, jeden Dienstag und Mittwoch mit viel Motivation und vollem Herzen bei der Sache. „Ich könnte jetzt spontan eine Stunde geben, das ist alles im Kopf programmiert. Die Herausforderung ist, das Programm immer so zu gestalten, dass die Teilnehmer denken, sie würden etwas ganz Neues machen“, sagt sie.

Besonders unbeliebt seien in den Gruppen die sogenannten „Tubes“, spezielle Fitnessbänder, die sie zur Gelenkstärkung – und damit indirekt auch zur Sturzprävention – einsetzt. Eine schweißtreibende Übung, die sich aber lohnt. Während sich das Programm stetig wei-

terentwickelt, bleibe manches nach einem Vierteljahrhundert konstant: Noch immer bedauert Cittrich in ihren Gruppen den Mangel an männlichen Teilnehmern. „Vielleicht trauen sich manche Männer nicht, weil sie wissen, dass solche Angebote vor allem von Frauen genutzt werden. Da gibt es womöglich eine gewisse Schwellenangst. Eventuell klingt Turnen und Gymnastik dem einen oder anderen auch nicht anspruchsvoll genug“, vermuten Marianne und Franz Göbel, die regelmäßig am Dienstagmorgen im Trainingsraum der Evangelischen Kirchengemeinde mit dabei sind.

Der schönste Moment als Übungsleiterin? „Mein ganz persönlicher Höhepunkt war die Auszeichnung mit der Sportlerehrennadel vor zwei Jahren – eine unver-

gessliche Überraschung.“ Kein Wunder, dass Cittrich noch lange nicht ans Aufhören denkt: „Ich mache weiter, solange ich kann. Oder so lange, wie mein Mann mich lässt. Manchmal fragt er sich, warum ich mir so eine Arbeit mache.“

Mit viel Einfühlungsvermögen

Wer sich mit der Kursleiterin unterhält, hört die Gründe für ihre Tätigkeit heraus. Freude und Spaß am Umgang mit Menschen, „das nötige Einfühlungsvermögen war bei mir auch immer schon gegeben“, sagt sie. Luft nach oben auf der Altersskala ist sowieso noch. Schließlich ist der älteste Kursteilnehmer stolze 95 Jahre alt. „Und er fehlt nie“, fügt Rosel Cittrich lachend an. Zudem steht bald wieder ein Jubiläum an, das 25-Jährige der Mittwochsguppe.