

Heut' ist so ein schöner Tag

In der **Senioren-Wohngemeinschaft** geht es laut und lustig zu. Im Gemeinschaftsraum treffen sich die Damen und Herren zur **Sitzgymnastik**. Da wird ordentlich geschwitzt, aber es geht nicht hauptsächlich um die **Ertüchtigung** der Muskeln. **Spaß** wollen sie haben – und den haben sie.

VON INGE SCHNETTLER

Irgendwie hat Maria Hüpperding es geschafft, sich hoffnungslos in dem roten Gymnastikband zu verheddern. Das mag daran liegen, dass sie zu viele Dinge auf einmal tun will. Der Gehstock klemmt zwischen den Knien, und ihre Umhängetasche balanciert sie auf den Oberschenkeln. Gleichzeitig soll sie mit beiden Händen das dehnbare Band hinter ihren Rücken bringen und mit beiden Händen diagonal anziehen. Das ist schwierig, aber – ihre Utensilien legt die Senioren nun mal nicht ab, auch nicht in der Gymnastikstunde.

Die ist wie immer super besucht. Zwölf Damen und Herren sitzen im Kreis und machen die Übungen, die Gabriele Zimmermann ihnen zeigt: das Band zwischen den Händen spannen, dann den Fuß umschlingen und Bein hoch – zehnmal rechts, zehnmal links. Maria Hüpperding gibt nicht auf, sie hat das vermaledeite Band entwirrt, und hoch konzentriert hebt sie die Beine – auf und nieder.

Einmal in der Woche treffen sich die Senioren im Wohngut Hoven

„Bei uns bilden sich schnell Freundschaften“

zur Sitzgymnastik. Allerdings nicht ausschließlich zur Ertüchtigung der Muskeln. Es geht vor allem um den Spaß. Und den haben die Damen und Herren. Vor allem, wenn sie fliegen. Und so stark sind wie ein Tiger. Und so groß wie eine Giraffe. Aus dem Lautsprecher schallt Tim Toupets Refrain: Heut' ist so ein schöner Tag, lalalalala. Alle im Kreis singen mit und fassen sich an die Hände. Stimmt, heut' ist so ein schöner Tag.

Die Bewohner der 16 Appartements, die die Gemeinnützigen Wohnungs- und Siedlungsbaugesellschaft (GWSG) vor zwei Jahren



Sitzgymnastik im Wohngut Hoven: Die Damen und Herren machen begeistert mit. Die Jüngste ist 73, der Älteste 94 Jahre alt. Sie kämpfen mit dem **Gymnastikband**, sie fliegen und sie drehen am Rad.

RP-FOTOS: HANS-PETER REICHARTZ

an der Hovener Straße gebaut hat, leben zwar jeder für sich in den eigenen vier Wänden, sie treffen sich aber gern zu kurzweiligen und auch sportlichen Vergnügungen in den Gemeinschaftsräumen des Hauses. Da kann geplaudert und gespielt werden, gemeinsam gekocht und gebacken. Es wird gelacht und ab und zu auch schon mal gezankt. Wie im wirklichen Leben halt. „Bei uns bilden sich schnell schöne Freundschaften unter den Bewoh-

nern“, sagt Ulla Diwok von der GWSG. „Allein sein muss hier niemand.“

Marianne Worrinen ist zu spät zur Gymnastikstunde gekommen. Schnell wird ein Stuhl in den Kreis gezerrt – und schon darf die pfiffige Dame mit sportlich-schicker Kurzhaarfrisur mitmachen. Die Spielringe kommen zum Einsatz. Den halten die Herrschaften wie ein Lenkrad – und Marianne Worrinen braust allen weltmeisterlich da-

von. „Ich mach alles ein bisschen flotter, ich muss ja schließlich was aufholen“, sagt sie. Und lacht sich kaputt.

Frieda Petreans hat ein wehes Bein – das linke. Damit das nicht zu sehr beansprucht wird, hat sie es auf einen umgestülpten grünen Plastikeimer gelegt. Den hat sie am Lenkrad ihres Rollators transportiert und mit in die Turnstunde gebracht. Selbst ist die Frau. Irgendwann, im Laufe des gymnastischen

INFO

Wohngut Hoven

Adresse Hovener Straße 81
Betreiber ist die Gemeinnützige Wohnungsbau- und Siedlungsgemeinschaft (GWSG) am Berliner Platz 19

Partner ist die Sozialholding der Stadt Mönchengladbach

Wohnen mit Service Fahrdienst (auch für Rollstuhlfahrer), Essen auf Rädern, Mobiler Sozialdienst (z. B. Hilfe bei Haushaltsarbeiten), Tagespflege, Hausnotruf

Kontakt über ☎ 02161 8113 0 oder Fax 02161 811333,

E-Mail wbg@gwsg.de

Homepage www.gwsg.de

Gefechts, vergisst sie Schmerz und Pein, und der linke Fuß hüpfert munter in die Höh' und wieder hinab, und wieder hoch und wieder runter. „Frau Petreans, nun lassen Sie das doch, das kann nicht gut gehen“, ruft Gabriele Zimmermann. Die 88-Jährige schmunzelt und schwingt weiter ihr krankes Bein. Jetzt erst recht.

„Nun lassen Sie das doch, das kann nicht gut gehen“

Das Abschlusslied erklingt von der CD und aus allen zwölf Kehlen: „... wir hatten keine Angst vor einem Kölsch oder Pils. Wir kannten keine Nieren- und Gallensteine, und hüpfen von einem auf das andere Bein.“ Ein bisschen groggy von den Turnübungen, aber bester Dinge machen sich die Senioren auf in die Küche. Da duftet bereits der Kaffee, und schnell sind die Damen und Herren in diverse Gespräche vertieft. Und obwohl es draußen gießt und windet, sind sich alle einig: Heut' ist so ein schöner Tag. Lalalalala.