



Die Montagsgruppe des Recklinghäuser LC posiert erst für das Gruppenfoto, ehe es mit vollem Einsatz ins Hockeyspiel geht. —FOTO: KORTE

Fit bleiben bis ins hohe Alter

SENIORENSPORT: RLC-Montagsgruppe sucht Neuzugänge

RECKLINGHAUSEN. (kk) Wer Sport treibt, bleibt gesund und lebt länger. Das beherrzt die Sportgruppe des Recklinghäuser Leichtathletik-Clubs (RLC) unter der Leitung von Übungsleiter Ulrich Moschner. Bis ins hohe Alter bleiben die Teilnehmer aktiv.

Jeden Montagabend treffen sich die betagten Männer zum Sport in der Turnhalle der Hohenzollern-Grundschule. Die wöchentliche Übungsstunde dauert von 19 bis 20:30 Uhr und neue Gesichter sind gern gesehen. „Der Jüngste ist 66 und der Älteste 82“, sagt Moschner. Nach einer ausgiebigen Phase mit Lockerungen der Muskulatur und Dehnübungen –

„Wir wollen uns ja nicht unnötig verletzen“, so Moschner – folgen zwei große Sportblöcke.

Meistens wird zunächst Hockey gespielt. Im Anschluss Volleyball. „Und es geht schnell zur Sache“, schmunzelt Moschner. In der Tat, das Tempo ist hoch. Die Intervalle (circa 15 bis 20 Minuten) sind intensiv. Die Teilnehmer kommen schnell ins Schwitzen. „Nach jeder Einheit ist man schon geschafft. Aber es stärkt das Herz-Kreislauf-System und man kann abends gut einschlafen“, sagt Moschner, der ausreichend Trinkpausen einräumt.

Deshalb rät der Übungslei-

ter, sicherheitshalber Mal beim Arzt vorbeizuschauen. „Menschen mit Herzproblemen sollten das mit dem behandelnden Arzt absprechen. Wir machen intensive und anstrengende Einheiten“, so Moschner. Abgeschreckt soll aber niemand sein. „Wir schauen bei jedem Neuling natürlich, in welcher Verfassung er ist und welche Stärken er einbringen kann.“

Aktuell umfasst die Trainingsgruppe 14 Mitstreiter. Die Teilnehmerzahl der Trainingseinheiten liegt stets im zweistelligen Bereich. „Aber zwei, drei Neuzugänge wären schon schön“, sagt Moschner und stürzt sich mit vollem Einsatz ins Hockeyspiel.