

10 Jahre Männerfitness MuMM50 im MTV 03 Unterrieden

Ein Rückblick

„Der Star ist die Mannschaft“

Da Übungsleiter Eckhard Strauch seit seinem sechsten Lebensjahr schon immer sehr viel Sport getrieben hatte, wollte er nach seinem Vorruhestand etwas anderes und Neues ausprobieren, das ihm viel Spaß machen würde. In der Tageszeitung las er vom Projekt **MuMM50** des Landessportbundes (LSB) in Kassel und fand großen Gefallen an der Sache. Er erkundigte sich sofort näher, sah natürlich auch, wie wichtig Fitness in jedem Alter ist, da unter anderem die Lebensqualität verbessert wird, und es einfach Spaß macht, mit Gleichgesinnten Sport zu treiben

So fing alles an.

„Mir kam die Idee, dieses Projekt im Werra-Meißner-Kreis beim MTV03 Unterrieden ins Leben zu rufen“, wie sich E.S erinnert.

MUMM50 steht für „Maßvoll Und Motiviert Mitmachen, ab 50.

Der MTV03 Unterrieden war die letzte Station von E.S. als Fußballer gewesen. Hier in Unterrieden fand er 1999 dann wieder hilfreiche Sportsfreunde, die ihn bei seiner Idee unterstützten, MUMM50 zu verwirklichen. Für den Sportler war zunächst einmal wichtig, einen geeigneten Hallentermin zu bekommen. Der Vorstand des MTV03 Unterrieden sorgte für das erforderliche Übungsmaterial. Da es beim MTV schon eine Damengymnastikgruppe gab, entschied sich E. S., eine Männergruppe aufzubauen. E.S. sagt, er hätte immer offene Ohren gefunden.

Als nächster Schritt wurde die erste Übungsstunde in der HNA - Witzenhausen angekündigt:

„Fitness für Männer ab 50 beim MTV03 Unterrieden.

In der Vorbereitungszeit hatte E.S. eine Ausbildung beim LSB als Übungsleiter absolviert. Es waren acht intensive Wochenendseminare zum Thema „Breitensport Erwachsene, Ältere“. Diese Kurse fanden in der Sportbildungsstätte Sensenstein bei Kassel statt. So war die Männerfitnessgruppe in Unterrieden bestens vorbereitet, mit Fragen, welche Sportarten für Ältere denn eigentlich geeignet seien, worauf überhaupt zu achten wäre etc. Auf dem Programm standen Sport, Gesundheit, Ernährung. Die Übungen zum rückengerechten

Verhalten, Muskelaufbautraining, Herzkreislauftraining, Spiele mit dem Ball usw. wurden außerdem vermittelt.

Nach und nach wurde das Projekt in Nordhessen durch Zeitung und viele Gespräche bekannter. Die zehn Sportler, die am Anfang dabei waren, absolvierten ein Zirkeltraining mit zehn Stationen. Eine Station beinhaltete Übungen für den Rücken, eine andere Station war eine Ballübung und wiederum eine Stelle gab es mit Medizinball; mit dem Thera-Band und Pezziball wurde Gymnastik gemacht. Teilweise war das Trainingsmaterial schon vorhanden, aber nach Wünschen der Sportgruppe wurde Neues dazubestellt, wie z.B. Therabänder, Pezzibälle, Hanteln und Turnmatten. Die Anschaffungen laufen über den Verein, welcher sich durch die Mitgliedsbeiträge finanziert. Die MUMM50 Gruppe legte sich einen sportlichen Dress zu.

So begann es an einem Montag im September 1999.

Bald und kontinuierlich kamen immer neue Leute in die Gerhard Schmitt -Halle in Unterrieden dazu. Der Teamgeist entwickelte sich prächtig, So kommen die Sportler heute aus Wendershausen, Witzenhausen, Hundelshausen, Kleinalmerode, Blickershausen, Dohrenbach, Neu-Eichenberg und Ziegenhagen.

Die Übungsstunden wurden von Anfang an mit aktueller Musik durchgeführt. Verschiedene CDs wurden vorbereitet und eifrig Kassetten aufgenommen. Zur Entspannung läuft manchmal Tai Chi Musik, auch mal etwas von Enya.

„Eine Fitness-Gymnastik Gruppe in der heutigen Stärke (Stand 2009) mit 54 Männern gibt es weit und breit nicht – noch nicht einmal in Kassel. Eine reine Männergruppe mit dieser Größe und unseren vielen Aktivitäten ist mir überhaupt nicht bekannt“, so E.S.

Erklärung einer Trainingsstunde – vom Aufbau läuft es so ab:

Aufwärmen

Herz – Kreislauftraining

Flotte Pezziballgymnastik

Diverse Rückenübungen

Allgemeine Dehnübungen

Progressive Muskelentspannung (Standardprogramm)

Man trifft sich immer montags von 19 Uhr bis um 20.30 Uhr.

In den Sommermonaten finden seit einigen Jahren **abendliche Radfahrten** statt.

Außer der regulären Sportstunde wird **Nordic Walking** betrieben, und es gibt jedes Jahr **Wanderwochen**. Da wird schon manchmal weit gewandert, wie in der Rhön vom Eisenacher Haus aus. Ein anderes Beispiel ist das von der Wasserkuppe bis nach Oberhof. Das waren 120 Kilometer.

Auch die angebotenen **Radtouren** dauern eine ganze Woche , z. B. gab es eine Leine-
radtour, eine am Main entlang , an der Weser, an der Werra.

Hinzu kamen jährlich eine **Sportwoche** mit Lebenspartnern :

Die Gruppen besuchten die verschiedensten Sportschulen des LSB in ganz Deutschland, so wie die in Malente, Bad Blankenburg an der Saale, die Willi Weyer- Sportschule in Sundern in Westfalen – oder auch die Sportschule in Karlsruhe Durlach.

Im Frühjahr, Herbst und Winter stehen **Tageswanderungen**. in der Region im Programm ; Sommerfest und Winterfeier gehören ebenso dazu:

Jedes Jahr gibt es neben den sommerlichen Grillfeiern auch eine schöne Weihnachtsfeier - mit Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt, Fackeln - und in verschiedenen Gasthäusern der Umgebung wird gespeist .

Schöne Erinnerungen sind auch die **Tagesfahrten mit dem Bus** nach Weimar oder in den Harz. Im September 2009 ging es an einem Samstag in den Vogelsberg.

Das Kirschblütenwalking

Ein weiteres Highlight findet jedes Jahr im April statt, wenn alles in der Region so schön grünt und blüht : Das bereits neun Mal durchgeführte Kirschblüten-Walking.

Doch wie kam es nun auch noch dazu?

E.S. hatte den Eindruck, „ *die schöne Gegend im Werratal schliefe den ewigen Dornröschenschlaf, was Sport und Freizeit anging* “.

So überlegte er, was Sportler tun könnten, um Leute aus Niedersachsen, den anderen Teilen Hessens und aus Thüringen ins Werratal zu locken. Das war die Geburtsstunde des Kirschblüten- Walking!

Als Termin für eine Walking - und Nordic Walking - Veranstaltung wurde die Kirschblütenzeit gewählt, da dann um die 120,000 Kirschbäume im Werratal in strahlendem Weiss leuchten.

Mittlerweile ist aus dieser Idee von MUMM50 eine sehr beliebte Veranstaltung geworden und aus den Kalendern der Region und darüber hinaus gar nicht mehr wegzudenken. Zur ersten Veranstaltung Walking / Nordic Walking kamen 70 Teilnehmer. Mittlerweile hat sie sich zum größten Nordic Walking Event in Nordhessen/Süd-Niedersachsen mit über 800 Teilnehmern etabliert.

Laut E.S. kann man das nur so schaffen, „*wenn ein starkes Team gut vorbereitet ist*“. Ja, und das genau ist der MUMM50 Gruppe mit Lebenspartnerinnen wirklich sehr gut gelungen. Der leckere Kuchen, den es beim Nordic Walking gibt, wird von den fleißigen MUMM50-Frauen gebacken. Er wird nach dem Walken gerne zur Belohnung gegessen. Jeder ,der hier mitmacht, ist Sieger.

Wichtig ist für E.S. zu sehen, dass - und wie man mit Qualität und niedrigen Startgebühren Spaß und Erfolg haben kann. Ja der Spaß und die Freude an der Sache überhaupt, ja das steht bei der MuMM50 Gruppe genau im Vordergrund, nichts anderes. Nein, Sieger, die sind nicht wichtig.

Wo Geld und Sieger im Vordergrund stehen , hat Fairness keinen Platz mehr.

Breitensportveranstaltungen wie diese sind sehr wichtig, „da, wo JEDER mitmachen kann!“ Sponsoren für das Kirschblütenwalking unterstützen MuMM50 in jedem Frühjahr.

Im Laufe der zehn Jahre bildete sich der Leiter der Gruppe MUMM50 immer mehr aus

(Zusatzqualifikationen):

- ❖ Sport in der Prävention (zusätzliche Ausbildung vom Landessportbund /Hessen Gesundheitssport, von den Krankenkassen anerkannt) Nordic Walking und Rückenfitness
- ❖ 6 Jahre Trainer im Sport- und Fitness-Studio bei Reebok in Göttingen
- ❖ Praktikant in der Hohen Meißner - Klinik in Bad Sooden -Allendorf
- ❖ Praktikum im Klinikum der Georg-August -Universität in Göttingen
- ❖ Lehrgänge des LSB, z.B. in Frankfurt

Hier gab es viele Kontakte zu anderen Übungsleitern. Auch die Lehrgänge waren lohnend.

Aktionen von MUMM50:

- ❖ Aufführungen bei Hallensportschauen im Werra-Meißner Kreis
- ❖ Aufführungen bei Hallensportschauen in Kassel
- ❖ Vorführungen (z.B. bei der „Witzenhäuser Woche“)

Einmal gab es ein 8-Std- Dauerradeln für einen guten Zweck, d.h. für die Gemeindepflegestation Neu-Eichenberg / Witzenhausen.

Fitsein in jedem Alter

Wer fit ist, hat bei MUMM50 gelernt, das Fitness einfach das allgemeine Wohlbefinden stärkt. Wer fit ist, hat mehr vom Leben, die Lebensqualität ist einfach besser.

MUMM50 hilft auch vielen Krankheiten vorzubeugen. Das Herzkreislauf-Training senkt den Blutdruck. Generell ist doch der Muskelaufbau im Alter sehr, sehr wichtig!

„Ja, und dann macht so etwas mit Gleichgesinnten, netten Leuten doch gleich viel mehr Spaß“, so eine Devise von MUMM50 !

Schön bei MUMM50 ist, dass sich hier die unterschiedlichsten Berufsgruppen treffen (Maler, Lehrer, Mechaniker, Augenoptiker, Doktor, Apotheker, Schlosser, Bankkaufmann und, und, und).

Veränderung von MuMM50 im Laufe der zehn Jahre:

- ❖ Von Jahr zu Jahr wuchs die Gruppe erstaunlich (heute hat die Gruppe 54 aktive Mitglieder)
- ❖ Es gibt jetzt einen „6er Rat“, der das Jahresprogramm und verschiedene Aktivitäten ausarbeitet und Grundsätzliches beschließt
- ❖ Die Zahl der zusätzlichen Aktivitäten wuchs und wächst beständig.
- ❖ Die Sportler bei MuMM50 haben ihre Fitness kontinuierlich verbessert .
- ❖ Eine eigene Website präsentiert aktuell unsere Ziele und Unternehmungen .

***„Als Übungsleiter kann ich feststellen, dass die Sportler, die regelmäßig am Trainingsprogramm teilnehmen, alle ihre Fitness verbessert haben!
Vieles schaffen sie dadurch in ihrem Alltag viel besser!“, so E.S.***

Dann sagt er:

„Viele fragen mich, warum ich so etwas eigentlich mache : Die zehn Jahre, die ich als Übungsleiter tätig gewesen bin, sind wirklich zehn sehr schöne Jahre gewesen. Die möchte ich nicht missen!“

Doch nun wird erst einmal das zehnjährige Jubiläum von MuMM50 gefeiert.

Eine MuMM50 Hymne wurde komponiert, und es gibt eine Fahne.

„Ihr seht, dass das Gesellige bei der Gruppe nicht zu kurz kommt, aber der Sport steht im Vordergrund.“

Mittlerweile berichten nicht nur die Zeitung, sondern auch das Fernsehen und der Rundfunk von den Aktivitäten der Gruppe, die nun in der Region bekannt ist.

Wichtigster Wunsch für die nächsten Jahre ist für E.S. ,

„dass alle noch lange gemeinsam etwas für ihre Gesundheit tun können und weiterhin viel Spaß mit einander haben!“