



18 Jahre Männerfitness MuMM50 in Unterrieden.

Ein kurzer 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 auch etwas Anderes und Neues ausprobieren, das ihm viel Spaß machen würde. In seiner frühen Kindheit und Jugend und danach in der 1. Amateurm Mannschaft bei Göttingen 05 spielte er Fußball, später dann auch Tennis und betrieb Radsport. 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 in den 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, bis hin zur „Alten Herren“ - Mannschaft, gewesen. Hier in Unterrieden fand er 1999 dann wieder hilfreiche Sportsfreunde, die ihn für seine Idee MuMM50 zu verwirklichen, unterstützten. Für den Sportler war zunächst einmal wichtig, einen geeigneten Hallentermin zu bekommen. Der Vorstand des MTV03 Unterrieden sorgte für das erforderliche Übungsmaterial. 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 und, und, und. Auf dem Programm standen Sport, Gesundheit, Ernährung. Die Übungen zum rückengerechten Verhalten, Muskelaufbautraining, Herzkreislauftraining, Spiele mit dem Ball, etc., wurden außerdem vermittelt.

Nach und nach wurde das Projekt in Nordhessen durch Zeitung und vielen Gesprächen 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; sowie mit dem Thera-Band und Pezzi-ball wurde Gymnastik gemacht. Teilweise war das Trainingsmaterial schon vorhanden, aber nach Wünschen der Sportgruppe wurde Neues dazubestellt wie die Therabänder, Pezzibälle, Stepper, Hanteln und Turnmatten Flexi-Bar Stab. Die Anschaffungen laufen über den Verein, welcher sich durch die Mitgliedsbeiträge finanziert. Die MuMM50 Gruppe legte sich ein sportliches Dress zu.

So begann es, wie schon gesagt, 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, Blickershausen, Dohrenbach – Orferode - Marzhausen, Friedland, der weiteste kommt aus Ziegenhagen.

Die Übungsstunden wurden von Anfang an mit fetziger Musik wie der von Tom Jones-Wolfgang Petry durchgeführt. Verschiedene CDs wurden vorbereitet und eifrig Kassetten aufgenommen. Zur Entspannung läuft manchmal Tai Chi Musik, auch mal etwas von Enya. Da es beim MTV schon eine Damengymnastikgruppe gab, entschied sich E. S., eine Männergruppe aufzubauen.

„Eine Fitness-Gymnastik Gruppe in der heutigen Stärke (Stand Juli 2018) mit 68Männern 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 - auch mit Stepper

Flotte Pezzi-Ball Gymnastik, Training der Tiefenmuskulatur mit dem Flexi-Bar- Stab)

Modernes Rücken-Fitness- Programm (Muskelaufbautraining mit Hanteln und Thera-Band)

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 Fahrradtouren statt.

Außer der regulären Sportstunde wird Nordic Walking betrieben, und es gibt jedes Jahr Wanderungen. Da wird schon manchmal weit gewandert und das auch gerne eine Woche lang, wie in der Rhön , von der Wasserkuppe bis nach Oberhof. Das waren 120 Kilometer. Radtouren sind auch eine ganze Woche lang, z. B. gab es eine Leineradtour, eine am Main entlang, an der Weser, an der Werra.

Die Gruppe besuchte mit Lebenspartnern 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 – Osterburg-Sachsen/Anhalt, oder auch die Sportschule in Karlsruhe Durlach.

Im Frühjahr, Herbst und Winter sind Tageswanderungen. im Programm

Schöne Erinnerungen sind auch die Tagesfahrten mit dem Bus nach Weimar in den Harz, den Vogelsberg , Hameln, Steinhuder Meer etc.





Kirschblütenwalking

Ein weiteres Highlight / ein weiterer Höhepunkt ist jedes Jahr im April, wenn alles in der Region so schön grünt und blüht, das Kirschblüten Nordic Walking im Werratal.

Doch wie kam es nun auch noch dazu?

E.S. hatte ganz ehrlich gesagt, das Gefühl, „*die schöne Gegend im Werratal schlafe den ewigen Dornröschenschlaf, was Sport und Freizeit anging*“.

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

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 zu einem der größten Nordic Walking Event in Deutschland etabliert. Laut E.S. kann man es 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 und den Landfrauen in Unterrieden gebacken. **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 MuMM50 genau im Vordergrund, nichts anderes. Nein, Sieger, die sind nicht wichtig.

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



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 einfach nur toll!

Aktionen von MuMM50:

- ❖ Aufführungen bei Hallensportschauen im Werra-Meissner Kreis
- ❖ Aufführungen bei Hallensportschauen in Kassel
- ❖ Vorführungen z.B. bei der „Witzenhäuser Woche“ - Seniorentag in Witzenhausen
- ❖ Stepp-Aerobic Auftritt Gesundheitswoche Bad Sooden Allendorf

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



Fit sein 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. Ja, 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, Augenoptiker, Doktor, Apotheker, Bankkaufmann, Professor für artgerechte Tierhaltung und, und, und).

Veränderung von MuMM50 im Laufe der 18 Jahre:

Von Jahr zu Jahr wuchs die Gruppe erstaunlich (**heute hat die Gruppe 68 aktive Mitglieder**)

- ❖ Es gibt jetzt einen „6er Rat“, der das Jahresprogramm und verschiedene Aktivitäten ausarbeitet und beschließt
- ❖ Die Sportler bei MuMM50 haben ihre Fitness kontinuierlich verbessert

„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. Doch die 18 Jahre, die ich als Übungsleiter tätig gewesen bin, sind wirklich 18 sehr schöne Jahre gewesen. Die möchte ich nicht missen!“

Jedes Jahr gibt es das Sommerfest, Wanderungen, Radtouren, Busfahrten, Fackelwanderung im Winter auf dem Hohe-Meissner und in verschiedenen Gasthäusern der Region wird gespeist. Selbstverständlich sind bei diesen Aktivitäten unsere Lebensgefährtinnen mit im Boot.

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

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

Breitensportveranstaltungen sind für E.S. sehr wichtig, „da, wo JEDER mitmachen kann!“

Wunsch für die nächsten Jahre ist für E.S. *„dass alle noch lange gemeinsam etwas für ihre Gesundheit tun können und weiterhin viel Spaß haben!“*



Landessportbund
Hessen e.V.

unter. www.mumm50.com
findet Ihr mehr von der Gruppe

