

Mit Tennis im Alter anfangen

GEMISCHTES DOPPEL Die Volkshochschule Elmshorn und der Lawn-Tennisclub starten Kooperation für Rentner- und Seniorenkurse

ELMSHORN „Was für ein Foto wollen Sie denn?“ „Vielleicht eins in Action?“ „Das können Sie haben“, und schon stehen die vier Männer in Position und schlagen die Filzbälle über das Netz. Jeden Montag trifft sich die kleine Gruppe von älteren Männern beim Lawn-Tennisclub zu einer Partie Tennis. Nun möchte der Club sein Angebot für Ältere ausbauen und auch Anfänger in diesem Segment ansprechen. Dazu hat sich der Club die Hilfe der Volkshochschule Elmshorn geholt, mit der seit zwei Jahren eine Kooperation besteht. „Ich brauche zum Tennis ja nur einen Spielpartner. Aber wie soll ich einen kennenlernen?“, erklärt Stephan Jess ein Problem, das viele Anfänger haben. Jess engagiert sich als Geschäftsführer Sport beim Club. Zusammen mit Maïke Bünning von der VHS hat er das Rentner- und Senioren-Konzept entwickelt. Es besteht aus vier Einheiten, in der sowohl die



Eine Gruppe von Spielern zeigt beim Lawn-Club, dass der Tennis-Sport nicht nur etwas für Jüngere ist. Maïke Bünning und Stephan Jess (zweiter von rechts) wollen das Angebot für Ältere nun ausbauen. LOTTMANN

Praxis als auch die Theorie gelehrt wird. „Das Lerntempo richtet sich dabei an den Teilnehmern aus“, sagt Bünning und verspricht „Niemand muss Angst haben, dass er die 90 Minuten Sport nicht durchhält.“ Das Programm sei nicht auf Konditi-

on sondern auf Koordination ausgelegt, erklärt Bünning. Es werde weniger die Ausdauer als viel mehr die Standfestigkeit und Balance

trainiert, was als Sturzprävention wirke.

Im Vergleich mit anderen Sportarten sei beim Tennis die Verletzungsgefahr eher

gering, erklärt Jess, weshalb der Sport auch für Senioren gut geeignet sei. Schläger und Bälle werden gestellt. Mitgebracht werden muss nur Sportbekleidung.

Feste Termine gibt es nicht, sondern der Club möchte die Zeiten in Absprache mit den Teilnehmern bestimmen. Mittwochs und freitags von 11.30 bis 13 Uhr ist die Halle erstmalig dafür reserviert. Eine Mitgliedschaft im Club ist nicht notwendig. Informationen und Anmeldungen unter Telefon (041 21) 26 95 72 oder auf der Internetseite der VHS.

„Tennis ein Sport, den man auch im Alter noch lernen kann“, zieht Bünning als Fazit. Da zeigt Jess auf die vier spielenden Herren und ergänzt: „Auch mit 83, wie sie sehen.“

Daniela Lottmann

> www.vhs-elmshorn.de