

# Wer rastet, der rostet

Wolfgang Senftleben trainiert mit 89 Jahren fünfmal in der Woche beim TSV Westerhausen

Elena Werner

**W**olfgang Senftleben ist motiviert: Er kommt fünfmal pro Woche in das Fitnessstudio des TSV Westerhausen. Warum es für alte Menschen umso wichtiger ist, weiterhin zu trainieren.

„Die Muskulatur nimmt im Alter stetig ab, dadurch kommt es zu einem Kraftverlust – da muss man rege dagegensteuern“, erklärt Ulrike Leuschner. Die stellvertretende Vorsitzende des TSV Westerhausen betreut Wolfgang Senftleben bei seinen Übungen, schaut immer wieder bei ihm vorbei und fragt nach, wie es ihm geht. „Das ist hier ein kleines Studio, hier geht es familiär zu, und alle kennen einander“, berichtet Leuschner. Im TSV-Fit, dem Fitnessstudio des Vereins, haben sich von den 1607 Mitgliedern rund 170 Sportbegeisterte angemeldet.

Ein Faktor, der Wolfgang Senftleben immer wieder aufs Neue motiviert, auch weiterhin Sport zu machen, ist die Geselligkeit im Fitnessstudio. Normalerweise dürfen coronabedingt bis zu acht Menschen gleichzeitig im TSV-Fit trainieren; am Montagmorgen gegen 9 Uhr sind nur zwei weitere Sportfans da, mit ihnen redet Senftleben immer wieder. „Ich bekomme oft gesagt, dass ich wieder die Mundmuskeln trainiere, weil ich so viel quatsche zwischen den Übungen“, lacht der 89-Jährige.

## Bis zu 60 Kilogramm werden gestemmt

Fünfmal pro Woche kommt er zum Sport, stemmt bis zu 60 Kilo an den verschiedenen Geräten und liest sich zu Hause noch mehr Wissen über Bewegung und Training an. „Mir fehlt das richtig, wenn ich nicht herkomme. Dann merke ich nach einigen Tagen auch direkt, dass die Muskulatur abnimmt“, berichtet Senftleben. Darum trainiert er seit der Eröffnung des Studios im Jahr 2016 im TSV-Fit. „Die Leute fragen immer, wenn Wolfgang nicht da ist“, lacht Leuschner.

Früher arbeitete Senftleben als Polizist und Lkw-Fahrer, inzwischen füllt der Sport die Tage des Rentners: „Hauptsache, ich bleibe fit –



Wolfgang Senftleben trainiert noch immer: Der 89-Jährige kommt fünfmal pro Woche ins Fitnessstudio.

Fotos: Stefan Gelhof



Ulrike Leuschner achtet darauf, dass Wolfgang Senftleben die Bewegungen richtig ausführt.



Auch mit Eigengewicht lässt sich trainieren.

bei manchen Geräten reiß ich hier so meine 50 Kilogramm runter“, berichtet er stolz. Und auch während des Lockdowns habe er den sportlichen Ausgleich gebraucht; als das Fitnessstudio geschlossen geblieben sei, habe er zu Hause Liegestütze auf der Treppe gemacht. Training im Alter ist umso wichtiger, so Ulrike Leuschner: „Das ist wichtig für die Balance und eine Sturzprophylaxe. Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen, die Muskulatur reagiert immer.“ Um aber eventuellen Verletzungen zu entgehen, brauchen die Sportmotivierten ein Attest ihres Arztes, das die Sportaktivitäten genehmigt. „Wer

einen akuten Bandscheibenvorfall hatte, der ist hier ganz falsch – aber wenn der ausgeheilt ist, können wir hier weitermachen und schauen, was möglich ist“, ordnet Leuschner ein. „Das müssen wir abgeklärt wissen, um nicht falsche Trainingspläne zu erstellen.“

## Mit Rückenschmerzen fing es an

Auch für Wolfgang Senftleben waren Rückenschmerzen der Auslöser für sein Training, erinnert er sich: „Damals bin ich deswegen hergekommen. Und heute merke ich von dem Rücken gar nichts mehr“, berichtet



Neben Übungen mit Gewichten gehört auch Cardio zu Senftlebens Training dazu.

er, während er auf dem sogenannten Pulldown, einem Gerät für die Rücken- und Armmuskulatur, diverse Wiederholungen

macht. Senftleben setzt aktuell auf das sogenannte Kraftausdauertraining, eine Trainingsmethode mit vielen Wiederholungen und ver-

gleichsweise geringen Gewichten. Damit ist es für Wolfgang Senftleben auch möglich, täglich zu trainieren. „Ansonsten brauchen die Muskeln Regenerationszeit“, erklärt Leuschner. Und Trainingserfolge gibt es auch weiterhin: „Die Gewichte erhöhen wir immer wieder, da hat sich richtig Kraft aufgebaut.“

Einen generellen Leitfaden für den Trainingseinstieg im Alter gibt es aber nicht – das muss auf jeden individuell eingestellt werden, so die stellvertretende Vereinsvorsitzende. „Die beste Motivation dafür ist: Use it or loose it, also wer rastet, der rostet.“

## Erweiterte Öffnungszeiten in Testzentren

**NEUENKIRCHEN** Die Testzentren am Hotel Van der Valk, Wellingholzhauser Str. 7, und in Neuenkirchen, Hauptstraße 20, teilen mit, dass sich die Öffnungszeiten ab 31. Januar ändern. Das Testzentrum Van der Valk ist Montag bis Freitag von 7 bis 20 Uhr, Samstag von 8 bis 18 Uhr und Sonntag von 9 bis 16 Uhr geöffnet. In Neuenkirchen wird Montag bis Freitag von 8 bis 15 Uhr und 18 bis 18 Uhr sowie Samstag von 8 bis 13 Uhr und Sonntag von 10 bis 12 Uhr getestet.

## Anmelden zum Zeltlager in Meesdorf

**MELLE** Vom 17. bis 22. Juli 2022 plant der TSV Westerhausen-Föckinghausen sein Jugendzeltlager in Meesdorf. Teilnehmen können Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 13 Jahren. Diese müssen entweder Mitglied im TSV sein, oder deren Verein ist Mitglied im Sportdach Melle. Die Teilnehmerzahl ist auf 70 begrenzt. Anmeldungen können ab 1. Februar 2022 um 0:00 Uhr ausschließlich online über die Homepage des TSV erfolgen. Der Verein rät, sich schnell anzumelden, denn die Plätze werden immer schnell vergeben. Mehr Infos gibt es auf der Homepage des TSV oder per E-Mail an meesdorf@tsv-westerhausen.de.

## Wer will Violoncello spielen?

**MELLE** Einzel- und Gruppenunterricht für Violoncello bietet Jonathan Reischel ab Februar in der Kreismusikschule, Am Sandweg 1, in Melle an. Die Kreismusikschule informiert, dass während einer vierwöchigen Probezeit eine monatliche Kündigungsmöglichkeit besteht. Leihinstrumente können für neun Euro monatlich zur Verfügung gestellt werden. Gestartet werden kann jeweils zu Monatsbeginn. Weitere Infos gibt es im Internet und in der Geschäftsstelle der Kreismusikschule Osnabrück e.V. unter Tel. 0541 501-2190.



## Hape Kerkeling's KEIN PARDON Das Musical on Tour

Samstagabend im Ruhrpott. Die Eurovisions-Hymne dröhnt aus dem Fernseher. Höchste Zeit, die letzten Schnittchen zu servieren und es sich auf dem Sofa bequem zu machen. Als dann die Titelmelodie ertönt, stimmen alle schunkelnd mit ein: »Witzigkeit kennt keine Grenzen! Witzigkeit kennt kein Pardon! Seit Jahrzehnten spielt sich in der Schlöznkes Familie jeden Samstagabend das gleiche Ritual ab. Einmal Heinz Wascher, dem Moderator der Samstagabendshow, die Hand schütteln, das

war schon immer Peters heimlicher Traum. Doch als er über ein Casting das wahre Gesicht Wäschers kennenlernt, platzt ihm vor laufender Kamera der Kragen. Der Programmredirektor ist begeistert und macht ihn kurzerhand zum Nachfolger Wäschers. Endlich ein neues Gesicht! Ab jetzt ist der unscheinbare Peter ein Star. Doch bald macht sich bemerkbar, wie schnell das Fernsehen einen Menschen verändern kann.

TICKET CENTER  
Zeit für Emotionen

3 € Rabatt mit der NOZ

INFO

Dienstag, 8. März 2022  
Osnabrück, Osnabrückhalle

ab 33,55 €

Alle Angaben unter Vorbehalt. Maßgeblich ist allein der Text auf der Eintrittskarte.