



Vorreiterin in Sachen Prävention: Vera Franz trainiert schon seit 1973 Seniorengruppen – mit so viel Biss wie eh und je.

## VORTURNERIN MIT 85

**Langzeitprävention:** Vera Franz war schon Übungsleiterin, als 1973 die Ölkrise ausbrach. Ihr Rezept ist bis heute das gleiche: Balance, Kräftigung, Strecken und Dehnen. Und natürlich: Disziplin! **VON KARINA SCHOLZ**

**Z**uerst sind die Stühle nicht da, das gab es in all den Jahren noch nie. Doch Vera Franz ist keine, die sich unterkriegen lässt. Schnell gibt sie im Rathaus Bescheid. Die Gemeinde Diekholzen liegt bei Hildesheim, südlich von Hannover. Hier unterrichtet die 85-Jährige seit 45 Jahren Gymnastik für Senioren, heute gibt sie einen Kurs für die Volkshochschule. Und wenn sie zum Aufwärmen eine Stuhlgymnastik vorbereitet hat, dann gibt es diese auch. Kurze Zeit später rollt ein Mitarbeiter der Gemeinde einen Stapel Stühle in die Turnhalle. Alle Damen

»Balanceübungen, Kräftigung, den Körper strecken und dehnen, das ist sehr wichtig im Alter.«

der Sportgruppe helfen beim Abladen. „Hier hat jeder seine Aufgabe, alle fassen mit an“, sagt Vera Franz. Und so kann der Kurs „Beweglich und fit mit Entspannung“ beginnen.

Die Gruppe besteht in fast gleicher Zusammensetzung seit 15 Jahren, jedes Semester melden sich die Teilnehmerinnen wieder an. Die Begrüßung ist herzlich, aber alle bleiben beim Sie. „Nehmen Sie bitte ihr elastisches Band und halten Sie es auf Brusthöhe“, fordert Vera Franz ihre zehn Teilnehmerinnen auf. Die federnden Bewegungen sehen bei einigen Frauen geschmeidig, bei