



## Jubiläum 20 Jahre „Fit und vital älter werden“ - aus „Fit und vital älter werden“ wird „Fit & Vital - ein Leben lang“

---

**Mit einem informativen und bewegten Programm, vielen lobenden Worten und vielen Besuchern feierte das heute in den Händen des Saarländischen Turnerbundes liegende Projekt „Fit und vital älter werden“ sein 20-jähriges Jubiläum. Etwa 100 Besucher, darunter Ehrengäste aus Politik und Sport sowie Vereinsmitglieder aus den Projektvereinen, feierten am 14. April in der St. Barbara-Halle in Püttlingen mit.**

Der Startschuss zu „Fit und vital älter werden im Saarland“ als ein Gemeinschaftsprojekt des Landessportverbandes für das Saarland (kurz: LSVS) und dem Ministerium für Frauen fiel im Jahre 1998 unter der Projektleitung von Barbara Heckmann und Karin Schneider. Damals waren alle Landkreise mit im Boot. 2001 wurde das Projekt beim Saarländischen Turnerbund angesiedelt. Damals wie heute erfolgt die Umsetzung über kooperierende Vereine. Im Jubiläumsjahr wird das Projekt im Landkreis Neunkirchen sowie im Regionalverband Saarbrücken präsentiert. „Die Langlebigkeit des Projektes zeugt von der großen gesellschaftlichen Bedeutung des Themas“, so STB-Präsident Franz Josef Kiefer. Das Fördersystem, mit dem der Verband die Projektvereine unterstütze, habe sich bewährt. Das A und O für den Seniorensport seien gut ausgebildete und qualifizierte Übungsleiter.



Es sei wichtig, die Senioren in den Themen mitzunehmen, ergänzte Ministerin Monika Bachmann. „Die Alten kommen fast schon von selbst. Wir müssen auch die jungen Leute rechtzeitig motivieren, damit wir gemeinsam in die sportliche Zukunft gehen“, so die Ministerin. Regionalverbandsdirektor Peter Gillo brach in seinem Grußwort eine weitere Lanze für das Projekt und versprach, bei den aktuell nicht beteiligten Landkreisen für eine Beteiligung zu werben. „Das Projekt packt Themen an, die die Senioren nach vorne bringen. Wir wissen, dass mit Bewegung und sozialen Kontakten im Alter der Eintritt in die Pflegebedürftigkeit nach hinten geschoben wird. Das Projekt ist beim Saarländischen Turnerbund in guten Händen, hier läuft es nicht irgendwie sondern organisiert. Weil genau das Optimaler für die Zielgruppe gemacht wird, um fit und vital zu bleiben, unterstützen wir das Projekt im Regionalverband gerne.“ Auch Sören Meng, Landrat im Landkreis Neunkirchen, will sich aus großer Überzeugung bei seinen Kollegen in den anderen Landkreisen für das Projekt einsetzen: „Die Präventionsarbeit und besonders die Vermittlung von Spaß an der Bewegung in einer Gemeinschaft sind enorm wichtig. Wenn die Menschen motiviert werden, miteinander Sport zu treiben und sich zu vernetzen, dann wirkt das Projekt fit und vital nachhaltig.“ Der Landrat lobte das großartige ehrenamtliche Engagement der beteiligten Vereine, die das Projekt mit Leben füllten.

STB-Ehrenpräsident Kurt Bohr, der das Projekt mitbegründet hat, begrüßte in seiner Laudatio viele treue Verbündete der ersten Stunde. In seiner Amtszeit als STB-Präsident nahm das Projekt beim Verband der Turner weiter Fahrt auf. „Das vielseitige Turnen und unsere breit aufgestellten Vereine sind prädestiniert für solch ein Thema. Wir können nur gemeinsam mit den Landkreisen die Dinge voran bringen und etwas bewegen“, so Kurt Bohr. Er lobte die Bildungsarbeit in den Qualitätszirkeln zur Fortbildung der Übungsleiter aus den Projektvereinen: „Es ist wichtig auch immer die theoretischen Grundlagen im Blick zu haben.“ Sein besonderer Dank galt am Tage der Jubiläumsfeier der langjährigen Projektleiterin Maria Rech: „Sie hat Fit und vital älter werden von 2007 bis 2015 mit ganzem Herzen vorangetrieben.“ Das Engagement der aktuellen Projektleiterin Giovanna Karle setzte diese Arbeit fort. Kurt Bohr dankte auch Vera Hewener, die das Projekt von 2006 bis 2013 für den Regionalverband begleitete, und Volker Schwarz von der Leitstelle „Älter werden“ im Landkreis Neunkirchen für ihr großartiges Engagement für das STB-Projekt. Volker Schwarz sei ein Mann der ersten Stunde und habe von 1998 bis 2016 für den Landkreis Neunkirchen im Projekt mitgearbeitet.



Karin Schneider, die frühere Projektleiterin der ersten Stunde, nutzte die Jubiläumsfeier zu einem sehr persönlichen Rückblick. Im Mai 2000 nahm sie ihre Arbeit für das damals im Landkreis Saarlouis beheimatete Projekt auf: „Unsere Arbeit war so erfolgreich, dass wir schnell sagten, dass das Projekt im ganzen Saarland stattfinden soll. Wir können im Seniorensport viel erreichen, wenn wir mit Partnern vor Ort zusammenarbeiten.“ Sie lobte die gute Zusammenarbeit zwischen den Verbänden, wodurch wertvolle Synergien genutzt werden konnten. „Ich wünsche dem Projekt für die Zukunft, dass wieder alle Landkreise mitmachen und wir unsere Motivation weiter durch das ganze Land tragen können.“

Die Jubiläumsfeier stellte aber vor allem auch diejenigen ins Rampenlicht, die sich im Ehrenamt mit Leib und Seele hinter den Kulissen für Fit und vital älter werden eingesetzt haben. STB-Präsident Franz Josef Kiefer bedankte sich bei Monika Möll und Elsbeth Bach, zwei Pionierinnen des Projektes, für ihre vorbildliche Mitarbeit. Beide haben sich seit 1998 bis heute mit viel Leidenschaft in den Projektvereinen TV Heusweiler und Turnerbund St. Johann für das Projekt engagiert.

In seinem Ausblick auf die Zeit nach dem Jubiläum betonte STB-Präsident Kiefer: „Wir müssen uns jetzt weiter vernetzen und neue Partner gewinnen, aber auch andere Ideen aufgreifen.“ Ein erster Schritt in diese Richtung ist bereits mit der Kooperation mit der Landesfachstelle Demenz, der Saarland-Kampagne HerzGesund und mit dem Gesundheitsnetz Untere Saar (kurz: GNUS) getan. Mit den neuen Partnern sollen die Übungsleiter der Projektvereine in speziellen Themenbereichen geschult werden.

Die öffentliche Anerkennung sei entscheidend, damit andere auf die Projektarbeit aufmerksam würden. Ein Meilenstein seien hier 2016 die Anerkennung beim Bundeswettbewerb „Gesund älter werden in der Kommune – bewegt und mobil“ sowie im selben Jahr die Auszeichnung als Leuchtturmprojekt in der Kategorie „Senioren-gesundheit“ im Programm „Das Saarland lebt gesund!“

Christina Scholl, Vizepräsidentin der Gymwelt im STB, ließ in ihrem Vortrag den Entwicklungsprozess zum neuen Projektname Revue passieren. Dabei stellte sie die gesellschaftspolitische Bedeutung der Vereine in den Mittelpunkt, die im Miteinander der Generationen eine entscheidende Rolle spielten. Sie erinnerte sich an ein Schlüsselerlebnis 2017 bei der Gesundheitsmesse „Salut!plus“ in Saarbrücken: „Eine Besucherin erklärte uns, dass sie sich mit ihren 82 Jahren noch so fit fühle und den Zusatz älter werden im Projektname nicht akzeptieren wolle. Das war für uns der Anstoß, über einen neuen Namen zu diskutieren. Wir merkten schnell, dass die fitten Alten nicht so pauschal bei den Älteren eingestuft werden wollten.“



So beschloss die Sitzungsgruppe Ende 2017 nicht nur ein Update des Konzeptes, sondern auch gleich einen neuen Projektnamen mit einem neuen Logo. Beides gelte es nun mit Leben zu füllen und das Projekt weiter ins Saarland zu tragen.

Aktive Programmpunkte brachten zwischen den Grußworten und Vorträgen auch die Gäste der Jubiläumsfeier in Bewegung. Christina Scholl schaffte es mit ihrem Team, alle zum Mitmachen einer Stuhlgymnastik-Übung zu animieren. Bei der Tanzaktion mit Monika Möll durften sich dann alle von ihren Stühlen erheben und zu Samba-Rhythmen das Tanzbein schwingen. Alois Lehberger vom Projektverein TV Köllerbach präsentierte mit seiner Gruppe eine tänzerische Gymnastik mit dem Seil. Allein bei diesen Aktionen wurde schon deutlich, worauf es beim Sport in einer Gemeinschaft ankommt: Mit anderen macht es doppelt so viel Spaß, man motiviert sich gegenseitig und es darf viel gelacht werden, was ja bekanntermaßen auch gesundheitsfördernd ist.

Nach der offiziellen Jubiläumsfeier wurden die Gäste von Gabi Maurer und ihrem Vereinsteam vom TV Ritterstraße bestens bewirtet und es gab viel Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch. Direkt nach der Feier startete das neu ausgerichtete Projekt „Fit & Vital - ein Leben lang“ auch schon in die Zukunft mit dem 30. Qualitätszirkel „HerzFit“.

*Marion Schmidt*

