

Bevor es ans Krafttraining geht, muss der Körper aufgewärmt werden. Das geht auch spielerisch mit Korbballen.



# Freude an der Fitness



Kraft, Balance und Beweglichkeit werden in Düdingen fast wie bei den Profis trainiert. Von zwei Generationen: Vater und Tochter Hubert

und Ariane Pauchard sind erfahrene Leichtathletik-Coaches. Sie fordern im Kurs für Männer von Pro Senectute Freiburg Einsteiger und gestandene Sportler.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER; FOTOS: PIA NEUENSCHWANDER

**D**reissig Sekunden Arbeit, dreissig Sekunden Pause. Die Männer auf dem Parcours in der Dündinger Turnhalle trainieren Muskeln und Gleichgewicht. Sie rennen, springen, stemmen, stossen, ziehen, hüpfen, drücken, balancieren, grätschen, prellen, wippen und wechseln von Posten zu Posten. Nach zwölf Minuten ist der erste Durchgang absolviert. Die Teilnehmer greifen zur Wasserflasche, verschrauben und sammeln Kraft für die zweite Runde.

«Unser Ziel ist es, den ganzen Körper zu kräftigen – inklusive die tiefen, kleinen Muskeln. Sie sind besonders wichtig für die Stabilität», sagt Hubert Pauchard. Der 75-Jährige leitet seit 14 Jahren für Pro Senectute im Winterhalbjahr das Kraft- und Balance-Training für Männer, anfangs mit seinem langjährigen Trainingskollegen August Gauch und seit drei Jahren zusammen mit Tochter Ariane Pauchard. Beide Generationen bringen viel Fachwissen und

Erfahrung mit: Hubert Pauchard als Zehnkämpfer und Leichtathletiktrainer, Ariane Pauchard als Sportlehrerin und -dozentin. Die sportliche Familie Pauchard ist in und um Freiburg ein Begriff.

Auch im zweiten Durchgang wird mit Ringen, Bällen, Sprossenwänden, Elefantmatten und Hanteln hart gearbeitet. Jetzt haben nur noch die Durchtrainiertesten Energie für einen faulen Spruch. Doch selbst wenn der Schweiß fliesst und die Köpfe sich langsam röten: Allen steht vor allem die Freude ins Gesicht geschrieben.

Manche Teilnehmer waren jahrelang in der Männerriege oder in einem Sportverein aktiv. Andere haben erst seit der Pensionierung Zeit für Sport. Einigen hat der Hausarzt mehr Bewegung verschrieben. Im Training sind alle willkommen, das ist Ariane und Hubert Pauchard wichtig. Jeder macht, was er kann. Jede Woche werden bereits bekannte Übungen wiederholt, neue kommen hinzu. «Wir streben ein ganzheitliches Training an, das neben der Kraft auch die oft vernachlässigte Beweglichkeit erhält und aufbaut», erklärt Ariane

Pauchard. So lassen sich auch Stürze vermeiden und die Selbstständigkeit im Alter bleibt länger erhalten.

Nach den abschliessenden Dehnübungen und dem Aufräumen sitzt die Gruppe bei Eistee und Panaché zusammen. Die Männer reden über Politik, Sport und Gesundheit. Von den positiven Auswirkungen des Trainings auf ihren Alltag und von der Erfahrung, dass man mit dem Älterwerden einfach nicht mehr gleich schnell und kräftig ist wie früher. Dass es allen so geht, verbindet ebenso wie das gemeinsame Schwitzen.

«Das Training gibt meiner Woche Struktur und tut mir gut, physisch und psychisch», sagt ein Teilnehmer. Ein anderer ergänzt: «Ich schätze die flotte Truppe hier und die hervorragenden Trainer!» Ariane Pauchard, einzige Frau in der Runde und eine Generation jünger, gibt das Kompliment zurück: «Die Motivation und die Fitness der Männer beeindruckten mich immer wieder. Sie sind für mich Vorbilder für mein eigenes Älterwerden.» \*

## Kraft und Balance bei Pro Senectute Freiburg

Das beliebte und bewährte Programm, eine Zusammenarbeit von Pro Senectute Freiburg und dem Turnverein Düdingen, richtet sich an Männer, die mit gezieltem Training ihre Lebensqualität erhalten und verbessern wollen. Es findet im Winterhalbjahr vom November bis Ostern statt. Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Freiburg, Telefon 026 347 12 93, Mail sportformation@fr.prosenectute.ch, www.fr.prosenectute.ch

Angebote in Ihrer Nähe finden Sie bei Pro Senectute in Ihrer Region. Sämtliche Adressen stehen vorne hier im Heft oder auf [prosenectute.ch](http://prosenectute.ch)