

Danke an ...

**MACH' ICH
DAS AUCH
RICHTIG?**
Mit Renate
geht ein Profi
ans Werk und
hat stets einen
Rat parat



Renate Borchers (71)

**Starke
Frauen**



Sie bringt uns in Schwung

Sportlich ein Leben lang? Na klar, sagen diese Hannoveranerinnen. Ihre Renate gibt seit 25 Jahren ehrenamtlich Gymnastikkurse für Frauen ab 50

Text: Julia Rohden **Fotos:** Philipp Romanovskij

Ganz schön was los hier! Begrüßen, Sportschuhe anziehen, plaudern. „Los geht's, ihr Lieben!“, trommelt Renate Borchers ihre Frauengymnastikgruppe zusammen. Gar nicht so leicht, die Damen aus den Gesprächen zu lösen. Schließlich kennt man sich. Die meisten sind schon seit Jahren dabei. Viele der Donnerstagsfrauen, die sich, logisch, immer donnerstags treffen, sind längst enge Freundinnen geworden. Doch als Übungsleiterin Renate ihre „Fit und Fun“-Stunde mit lockerem

Aufwärmen zu Musik beginnt, sind alle voll konzentriert. Dass Renate schon 71 ist, mag man kaum glauben, so flüssig und leicht sehen ihre Bewegungsabläufe aus. „Ich war jahrelang Leistungsturnerin“, sagt sie und lacht. „Wer rastet, der rostet.“ Das scheint auch das Motto ihrer Teilnehmerinnen zu sein, alle sind zwischen 50 und Mitte 80 und haben vor allem Humor. Wenn hie und da doch mal jemand vor Anstrengung stöhnt, folgt ein Lacher: „Wie? Werde ich etwa alt?“ Und weiter geht's! „Manchmal müssen wir auch mit

ihr schimpfen, wenn es zu anstrengend wird. Aber wir sind nie böse“, sagen die Gymnastikdamen.

Rechts, Step, links, Step, die Arme in die Höhe und in die Knie. Als Nächstes nehmen sich die 25 Teilnehmerinnen kleine Pads zu Hilfe und wippen mit den Fersen auf und ab: „Schön den Rücken strecken, die Ferse oben lassen!“, erinnert Renate ihre Gruppe: „Ich versuche, mich immer auf die Bedürfnisse aller einzustellen.“

Schon seit ihrer Kindheit ist Renate Borchers aus dem Turnerbund Stöcken