

nicht mehr wegzudenken: „Man kann fast sagen, ich bin in der Turnhalle geboren worden“, sagt die Hannoveranerin. „Meine Eltern haben damals die Kinderturngruppe hier im Ort geleitet. Klar, dass ich mit von der Partie war.“ Renate ist so talentiert, dass sie schnell Leistungsturnerin wurde. „Später war ich dann auch als Trainerin für die Kleinsten aktiv.“ Ihr Engagement sprach sich herum, sodass sie sogar ihre Kollegen aus dem öffentlichen Dienst und sich selbst für ihre Gymnastikgruppen „Fit im Büro“ vom Schreibtisch weg und auf die Matte brachte.

**NEBEN DER GYMNASTIKGRUPPE** ist Renate jeden Dienstag mit den „Schnecken“ zum Walken in der Natur unterwegs. „Der Name ist nicht wörtlich zu nehmen“, sagt Renate und schmunzelt. Da dämmt langsam, wo sie ihre Energie hernimmt: „Ich bin immer mit Power unterwegs“, verrät die Übungsleiterin. Was ihr Partner zu so viel sportlichem Engagement sagt? „Er kennt mich nicht anders.“ Nur einmal hat sich Renate eine Auszeit vom Sport genommen, als in den 90er-Jahren ihr damaliger Mann starb. „Ich bin nach München gezogen, brauchte Abstand und musste deshalb eine Zeit lang meine Kurse aufgeben.“

Einige Teilnehmerinnen sind schon seit unglaublichen 50 Jahren dabei, zum Beispiel die 81-jährige Ingrid Diering. Bevor Renate die Gruppe 1994 von ihrer Vorgängerin übernommen hat, turnte die sportbegeisterte Rentnerin schon bei Renates Mutter. „Das Besondere an unserer Gruppe ist die Gemeinschaft. Alle kümmern sich und sind auch in schweren Zeiten füreinander da. Der Verein ist eine große Stütze!“, erklärt Ingrid. „Die Stunden bei Renate sind sehr abwechslungsreich. Toll ist auch, dass sie auf die alltäglichen Wehwehchen im Alter eingeht. Wir machen Gymnastik für den ganzen Körper. Renate bringt jedes Mal so viel gute Laune mit.“

Zum Abschluss der Stunde kommen alle für die Entspannungsübung zusammen und treffen sich anschließend zum Plausch im Vereinshaus: „Hier wird jeder los, was ihn beschäftigt“, sagt Renate.

Es ist nicht nur der Sport, der die Frauen zusammenführt. Donnerstags-Vertrauens-Frauen eben! ■

@ Kennen Sie auch jemanden, der ein „Danke“ verdient hat? Dann schreiben Sie uns mit Foto an [tina@bauermedia.com](mailto:tina@bauermedia.com) oder schreiben Sie an:

**Redaktion tina, Brieffach 30835, 20067 Hamburg**

Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht

## Machen Sie mit!

Na, auch Lust auf Bewegung? Dann probieren Sie doch mal Renates Übungen aus



**WARM-UP**  
Die Beine über Kreuz stellen und die Arme von links nach rechts strecken



**DEHNEN**  
Die Beine grätschen und sanft zu den Knien beugen



**KLAPPT ES NOCH?** Wer mag, kann sich zum Abschluss an einer Kerze versuchen

## Wieder verliebt in meine Haare



### Minoxidil BIO-H-TIN®

#### Stoppt Haarausfall\*

- Klinisch gesicherte Wirkung
- Einfache Anwendung
- Hormonfrei



\*erblich bedingt

#### BIO-H-TIN® Wirkungsvoll für Haare & Nägel

Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 20 mg/ml Spray / Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 50 mg/ml Spray / Wirkstoff: Minoxidil Anw.: 20 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Frauen, 50 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Männern. Enth.: Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. (MIN20\_50/211118/LW)

[www.wieder-schoene-haare.de](http://www.wieder-schoene-haare.de)