

**Ehrensache: Jana Siebert - Sport Frei mit Pinki!**

Zehn Bewohner des Betreuten Wohnens, ein Stuhlkreis und ein rosa Ball namens Pinki. Wenn das zusammen kommt, dann ist die Fitness- und Entspannungstrainerin Jana Siebert nicht weit. Jeden Mittwoch trifft sie sich in den Räumen der Wohnanlage „Albert Schweitzer“, um mit den 77- bis 93-Jährigen gemeinsam Sport zu treiben, zu entspannen aber auch um einfach zu quatschen, so die 37-Jährige.



Die gelernte Bürokauffrau entschied sich vor sieben Jahren, ihren sicheren Job aufzugeben und etwas Neues zu wagen. Sie lernte Fitness-, sowie Entspannungstrainerin und arbeitet nun freiberuflich. Diesen Schritt hat sie nie bereut, obwohl ihr viele davon abrieten. „Ich stehe jetzt früh auf und freue mich auf den Tag. Das ist eine ganz anderes Lebensgefühl“, erklärt Jana Siebert. Für ein Ehrenamt entschied sie sich, da sie etwas machen wollte, wo Geld keine Rolle spielt. „So eine Arbeit macht den Kopf frei. Die Welt wäre eine besserer Ort, wenn jeder ein Ehrenamt ausführen würde.“ Sie bemängelt allerdings die vielen Einsparungen und wünscht sich, dass solche Stellen ohne die Arbeit von Ehrenamtlichen besetzt werden könnten.

Besonders überrascht war Frau Siebert von dem Engagement und Ehrgeiz der Teilnehmer, die trotz ihres hohen Alters mit Eifer bei der Sache sind. Getreu dem Motto: „Was die 93-Jährige kann, bekomm ich mit meinen 82 Jahren ja wohl auch hin.“ Bewegungsübungen zur Kräftigung der Muskulatur, Balanceübungen, Sitztanz, Koordinationstraining, Entspannungsübungen aus den Techniken von Qi Gong, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Traumreisen. Und das alles hauptsächlich im Sitzen. Im Sommer gehen wir dann auch mal raus und üben auf Parkbänken. „Ich möchte den Älteren beweisen, dass man selbst im höheren Alter Sport treiben kann“, erklärt sie. Aber auch Gespräche und das Zusammenkommen sind ein wichtiger Bestandteil der einstündigen Runde.

Frau Siebert ist nicht nur für die Bewohner eine große Bereicherung. „Wenn ich noch Zeit habe, helfe ich als gelernte Bürokauffrau gern mit im Büro“ - sehr zur Freude von Sozialbetreuerin Ines Steiner.

Redaktion: Tobias Conrad