

Text Stephanie Händel · Fotos Silvia Wawarta

# RUNTER VON DER COUCH!

Sportangebote für jedes Alter  
und jeden Geldbeutel

Turnen, laufen, tanzen, spielen – manche sporteln gerne auf eigene Faust, andere lieber im Verein.

Das Sportangebot in der Stadt ist breiter, vielfältiger und offener als noch vor Jahren. Nürnberg ist in Bewegung. Und zwar sehr...

Fünfte Position, der Arm streckt sich begleitet von klassischen Klavierklängen elegant in die Höhe. Eine Primaballerina sein, davon hat Siglinde Huttner bereits als kleines Mädchen geträumt. Die grazilen Bewegungen, die Musik, die tollen Kostüme haben sie schon immer fasziniert. „Aber Ballettunterricht? Ne, das ging bei uns damals nicht, das waren halt andere Zeiten“, winkt Huttner ab. Dann kamen die Kinder und der Sport musste sowieso hinten anstehen. Jetzt ist sie 63 und hat sich getraut. Im Ballett-Studio „Pro Ballare“ zupft sie noch schnell die Schnürbänder ihrer Spitzenschuhe zurecht, bevor sie sich auf die nächste Übung konzentriert. Ihre Augen leuchten. Nein, sagt sie, bereut hat sie es nie, dass sie vor acht Jahren doch noch den Schritt wagte. „Obwohl ich anfangs dachte, das schaffe ich nicht.“ Inzwischen beherrscht sie sogar den Spagat. Siglinde Huttner zählt zu den neudeutsch genannten „Best Agern“ – den über 50-Jährigen. Eine Generation, der





es nicht mehr reicht, ab und an ein bisschen Stuhlgymnastik zu absolvieren oder sich in die dröge Rückenfitness zu schleppen.

„Die Senioren von heute sind aktiver, leben gesünder und halten sich länger jung, auch weil sie nicht mehr so körperlich hart arbeiten mussten wie noch vorherige Generationen“, sagt Sabrina Dellith, Leiterin des städtischen Seniorenamts. Immerhin ist jeder vierte Nürnberger bereits über 60. Das Seniorenamt nimmt sich speziell der Interessen und Lebenssituationen dieser Gruppe an. Unter anderem hat es mit dem SportService der Stadt Nürnberg und dem Bayerischen Landessportverband (BLSV) die Broschüre „Aktiv und Fit ab 50“ aufgelegt, die zielgruppenspezifische Angebote bündelt. Denn der Wunsch nach einem selbst bestimmten Leben bis ins hohe Alter wirkt sich auch auf die sportlichen Vorlieben aus. Viele suchen hier neue Herausforderungen. „Das Ange-

bot ist differenzierter geworden“, sagt Dellith. Da kann es dann auch schon mal sein, dass diese Altersgruppe zum Square Dance geht, zum Krafttraining ins Fitness-Studio oder eben ins Ballett wie Siglinde Huttner.

Es bewegt sich etwas in der Stadt, in den Vereinshallen und auf Sportplätzen genauso wie auf öffentlichen Grünflächen. Und doch fehlte bis vor einigen Jahren der „rote Faden“, sagt Michael Kolb vom SportService. Also hat die städtische Stabsstelle ein System geschaffen. Eine Arbeitsgruppe hat in den Jahren 2008 und 2009 strukturelle Daten für die „Integrierte Sportentwicklungsplanung“ erhoben und auf dieser Grundlage einen breiten Maßnahmenkatalog erstellt. Darin geht es um den Bau neuer Sportstätten, um engere Kooperationen zwischen Schule und Verein genauso wie um die Förderung sozial benachteiligter Gruppen. „Das vorrangige Ziel ist, durch



In Position bitte: Siglinde Huttner (vorne) liebt das Ballett seit ihrer Kindheit, hat aber erst im fortgeschrittenen Alter die klassische Form des Tanzens als Sport für sich entdeckt.

den Sport die Lebensqualität in der Stadt zu erhöhen“, sagt Kolb. Der Schwerpunkt liegt in der Vereinsarbeit, hier speziell darin, die Zukunft der Vereine zu sichern und noch mehr Menschen für eine Mitgliedschaft zu begeistern. Derzeit sind knapp 105 000 Nürnberger in 297 Sportvereinen aktiv, im vergangenen Jahr waren es noch 2 000 Mitglieder weniger. Erstmals seit vielen Jahren ist ein deutlicher Anstieg zu verzeichnen. Im Umkehrschluss bedeutet das aber auch: Fast 80 Prozent sind nicht im Sportverein.

„Es ist ein gewisser Trend, dass viele Menschen sich eher zu den Individualsportlern zählen“, sagt Jürgen Thielemann, Leiter des SportService. Das sei bereits seit einigen Jahren eine permanente Entwicklung, dass mehr Menschen sich individuell sportlich betätigen, und das gerne in der freien Natur, etwa beim Radfahren, Laufen oder Inlineskaten. Auswertungen statistischer Daten haben ergeben: Etwa 75 Prozent

der Nürnberger treiben regelmäßig Sport. Zwei Drittel dieser Aktivitäten finden jedoch außerhalb der Vereine statt. „Diese Leute wären in einem Verein freilich genauso gut aufgehoben“, glaubt Thielemann. Es müsse, sagt er, aber ein Umdenken stattfinden. „In vielen Köpfen herrscht eben noch die Meinung vor, im Verein muss ich immer überall dabei sein, muss mich dort auch außerhalb des Sports engagieren. Dabei ist das heute längst nicht mehr so.“ Viele Vereine hätten ihr Angebot umgestellt und ausgebaut, setzen zunehmend auf Gesundheits- und Entspannungskurse und kommen Interessierten mit Zehnerkarten oder Schnuppermitgliedschaften entgegen.

Mit 1,3 Millionen Euro unterstützt die Stadt pro Jahr die Sportvereine, gründet Arbeitsgemeinschaften, erstellt Programmhefte, führt Großveranstaltungen wie die Sportwoche durch, bei der die Nürnberger in un-



terschiedliche Vereinsangebote hineinschnuppern können. Dass die städtischen Planer gleichzeitig die Sportmöglichkeiten im öffentlichen Raum zunehmend fördern, stellt für Thielemann keinen Widerspruch dar. Ganz im Gegenteil. „Sport für alle“, lautet schließlich das Motto, da soll niemand ausgeschlossen werden, weil er es sich etwa nicht leisten kann. „Außerdem können wir den Menschen auf diese Weise anbieten, erstmal etwas auszuprobieren, bevor sie sich irgendwo fest binden.“ Auch dieser Weg, betont Thielemann, könne letztlich in einer Vereinsmitgliedschaft münden.

Eine Gruppe unter den Individualisten, deren Anteil seit Jahren stetig zunimmt, sind die Läufer. Um für sie Anreize zu schaffen und Anfängern den Einstieg zu erleichtern, hat die Stadt mit finanzieller Unterstützung der Sparkasse Nürnberg so genannte Laufparcours auf den Weg gebracht. Seit verganginem Jahr

sind die ersten Strecken im Pegnitztal Ost und in Langwasser offiziell ausgewiesen. Im April kam jetzt der Parcours im Pegnitztal West dazu. Farblich markierte, ausgeschilderte Laufstrecken sollen bei der Orientierung helfen – und motivieren. „Finde ich klasse“, sagt Ralf Schmidt. Der 50-Jährige ist leidenschaftlicher Jogger. Sport im Freien, sagt er, ist sein Ding. Mehrmals wöchentlich dreht er seine Runden im westlichen Pegnitztal. Seitdem entlang seiner Route die Geräte des neuen Bewegungsparks auf ihn warten, sei die Strecke zu seinem „zweiten Wohnzimmer“ geworden. „Das ist echt absolut genial“, schwärmt Schmidt und setzt zu einem Satz Bauchmuskelmuskelklimmzüge an, bevor er Richtung Fürth weiterjoggt. Nebenan testet das Rentnerehepaar Marlene und Friedel Tüschbönner die verschiedenen Stationen des Generationenparks. Etwas zaghaft balancieren sie über die Holzstelen. Marlene Tüschbönner lacht: „Das sieht leichter aus als es ist!“

Schwieriger als es aussieht – Friedel und Marlene Tüschbönner balancieren über den Holzparcours auf dem neuen Bewegungspark im Pegnitztal West. Hier können Groß und Klein gleichermaßen ihre Geschicklichkeit und ihr Stehvermögen testen.



Männer aufgepasst: Sandra Müller hat das Box-Fieber gepackt. Wenn sie in ihrem Element ist, muss auch Trainingspartner Sewa Naftolin in Deckung gehen.

Fünf solcher Bewegungsparks für alle Generationen gibt es derzeit im Stadtgebiet. Der Hintergedanke ist simpel: „Weshalb sollen Großeltern, die mit ihren Enkeln auf den Spielplatz gehen, nicht auch die Möglichkeit haben, selbst aktiv zu sein?“, erklärt Gabriela Pohl vom SportService. Mit besorgtem Blick auf den zunehmenden Bewegungsmangel soll es den Bürgern so leicht wie möglich gemacht werden, sich sportlich zu betätigen. 2006 eröffnete die Stadt den ersten generationenübergreifenden Spielplatz in Eibach. Im vergangenen Sommer kamen derartige Outdoor-Spielplätze in Langwasser und im Pegnitztal West dazu. Die Anschaffungskosten von etwa 70 000 Euro für die größeren und 15 000 Euro für kleinere Anlagen hat die wbg Nürnberg Gruppe übernom-

men, die Stadt kümmert sich um die jährliche Instandhaltung. „Wir haben bewusst versucht, die Erfahrungen aus den bestehenden Spielplätzen in die neuen Parks mit einzubringen und ganz gezielt auf die Bedürfnisse der Menschen abzustimmen“, sagt Pohl. So gebe es neben Kraft- und Ausdauerstationen auch spielerische Elemente. Nürnberg gehörte deutschlandweit zu den ersten Städten, die solch ein Angebot etablierten, und damit national wie international Aufsehen erregte. Die Nürnberger legten jedoch sehr zögerlich ihre Scheu davor ab.

## Mehr Frauenpower gefragt

Ein bisschen gedauert hat es auch bei Sandra Müller, bis sie sich dazu entschlossen hat, mal in ein Boxtraining hineinzuschnuppern. „Ich habe mir erstmal ein Springseil gekauft und zu Hause geübt“, verrät die zierliche Nürnbergerin, während sie sich die Boxhandschuhe überzieht. In der kleinen Halle auf dem FCN-Gelände ist es warm, bis zu 30 Sportler trainieren gleichzeitig. „Das ist eine ganz eigene Atmosphäre. Ich hatte gleich das Rocky-Bild im Kopf, als ich zum ersten Mal herkam“, erzählt Müller. Konzentriert schlägt sie für wenige Minuten auf einen roten Sandsack ein, atmet schwer dabei, wischt sich kurz die Schweißtropfen von der Stirn, dann macht sie weiter. Das Box-Fieber hat sie gepackt. Dass Sandra Müller eine der wenigen Frauen unter lauter Männern ist, stört die selbstbewusste junge Frau nicht. Gegen ein bisschen mehr weibliche Unterstützung hätte sie aber nichts einzuwenden. „Der Box-Sport hat leider immer noch bei vielen ein schlechtes Image. Dabei ist das ein absolut technikbetonter Sport, bei dem sehr viel Kopfarbeit nötig ist“, findet sie.

Nicht nur bei männerdominierten Sportarten wie dem Boxen, sondern auch bei vielen anderen Vereinsangeboten sind die Frauen in der Unterzahl. Weil sie sich häufig zu Gunsten der Familie zurücknehmen. Weil sie sich nicht so recht trauen. Oder weil ihnen die geeigneten Angebote fehlen beziehungsweise das Wissen, wo sie danach suchen können. Nicht einmal 40 Prozent beträgt der Anteil der weiblichen Sportlerinnen in den Nürnberger Clubs. „Die Vereine müssen hier mehr Flexibilität zeigen und ihre Kurspläne noch besser abstimmen“, fordert Übungsleiterin Birsal Cicek vom ATV Frankonia im Stadtteil Gebersdorf. Das praktische Beispiel, wie so



etwas aussehen kann, liefert die Trainerin gleich mit. So bietet ihr Verein mehrmals wöchentlich Kinderbetreuung während der Kurse an. Auch an diesem Morgen warten die ersten Teilnehmerinnen des Step-Kurses samt ihrer Sprösslinge bereits vor der Tür. „Im Anschluss an die Aerobic-Stunde findet das Mutter-Kind-Turnen statt“, sagt Cicek. Auf diese Weise haben alle was davon. Erst die Mütter, dann die Kinder.

Frauen und Sport – auch dieses Thema ist den Sportentwicklungsplanern ein großes Anliegen. In der neu gestalteten Broschüre „Frauen in Bewegung“ sind spezielle Sportmöglichkeiten zusammengefasst, die eben auch Frauen und Mädchen mit Migrationshintergrund ermutigen sollen. „Sport leistet einen wichtigen Beitrag zur Integration“, findet die Deutsch-Türkin Cicek. Aus Angst vor sprachlichen Barrieren oder vor Zurückweisung hätten aber gerade ausländische Frauen Hemmungen, in eine Sportgruppe zu

gehen. Diese Scheu müsse ihnen Schritt für Schritt genommen werden. „Deshalb ist es für viele beruhigend, wenn sie sehen, dass ihre Übungsleiterin dieselbe Muttersprache spricht und auch mal übersetzen kann“, sagt Cicek. Sie wirbt dafür, dass mehr Frauen mit Einwanderungsgeschichte eine Übungsleiter- oder Assistentenausbildung absolvieren. Und dass sich letztlich immer mehr Migrantinnen in Sportkurse trauen. „Das ist nicht nur aus gesundheitlichen Gründen wichtig für sie. Wenn die Mütter aus dem Haus gehen, sich was trauen, werden sie selbstbewusster und geben das an ihre Kinder weiter“, sagt Cicek.

Die Möglichkeit, Sport zu treiben, soll für jedermann ohne große Hürden zugänglich sein – unabhängig von Alter oder sozialer Herkunft, davon sind auch die städtischen Planer überzeugt. Vor allem finanzielle Aspekte dürfen niemanden davon abhal-

Und eins, und zwei und drei:  
Kursleiterin Birsal Cicek bringt ihre Teilnehmerinnen bei Step- und Aerobic-Übungen kräftig ins Schwitzen.



„Hinein in den Sportverein“: Die U15-Kicker der DJK Berufsfeuerwehr Franken Concordia in Ziegelstein können mit Hilfe der von der Stadt Nürnberg unterstützten Aktion ihrem Lieblingssport nachgehen – Fußballspielen.

ten – schon gar nicht die Kinder. Deshalb hat die Stadt in Kooperation mit dem BLSV Nürnberg und der bayerischen Sportjugend vor knapp zwei Jahren die Aktion „Hinein in den Sportverein“ ins Leben gerufen. Sie richtet sich an Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren, die einen Nürnberg Pass besitzen. 7 000 sind das aktuell im Stadtgebiet. Tritt ein Kind einem Verein bei, übernimmt der Klub ein Jahr lang den vollen Mitgliedsbeitrag für das Kind. Im zweiten Jahr kann der Verein einen Eigenbeitrag von einem Euro verlangen. Und ab dem dritten Jahr sind dann 50 Prozent des regulären Beitrags fällig. Was die Sportart anbelangt, haben die Kinder fast freie Wahl – von Fußball, Tischtennis, Leichtathletik bis hin zu Basketball. Gegenwärtig beteiligen sich 28 Vereine an der Aktion, 108 Jugendliche werden derzeit auf diese Weise unterstützt. Die Vereine erhalten pro Kind einen Zuschuss von 40 Euro im ersten und 30 Euro im zweiten Jahr. Finanziert wird das Ganze aus einem

Spendentopf, den verschiedene Stiftungen und Privatpersonen regelmäßig füllen. „Ziel ist es, künftig noch mehr Vereine und Jugendliche zu gewinnen“, sagt SportService-Leiter Thielemann.

Allein ein Viertel der Jugendlichen hat die DJK Berufsfeuerwehr Franken Concordia in Ziegelstein in ihre Reihen aufgenommen. „Viele dieser Kinder kommen aus Hartz-IV-Familien“, sagt Emin Pascanovic. Er trainiert die Fußballjugend der U15, hat mehr als ein Dutzend neue Kicker durch die Aktion dazugewonnen. „Die Kinder blühen hier richtig auf, sie werden selbstsicherer und die Gemeinschaft tut ihnen gut“, sagt der Fußballlehrer, während er den Nachwuchs Freistöße üben lässt. Dass die Jungs mit Spaß dabei sind, merkt man schnell. Jeder will der nächste sein, der aufs Tor schießen darf. Ab und zu muss Pascanovic mal ein Machtwort sprechen, dann sagt er: „Ich mache das hier ehrenamtlich, aber ich ma-



che das gerne.“ Weil er weiß, dass vielen seiner Jungs die sportliche Prägung durch das Elternhaus fehlt, die so entscheidend wäre.

„Gerade die ersten drei Jahre sind enorm wichtig für die sportliche Entwicklung“, sagt Ruth Brader. Die Übungsleiterin des Post SV leitet das Zwergerl-Turnen beim Post SV im Nürnberger Norden. Hier können schon die Ein- bis Zweijährigen viel ausprobieren und erste Erfahrungen sammeln. „Außerdem geht es auch um das gemeinsame Erlebnis mit den Eltern. Das schafft Vertrauen“, ergänzt Brader. Die Kurse, erzählt sie, sind stets sehr gut besucht. Und seit es die Elternzeit gibt, nimmt auch der Anteil der Väter stark zu, die ihre Kinder zu den Turnstunden begleiten. „Das ist eine tolle Zeit, die ich nicht missen möchte“, sagt Thomas Hertl, dessen zweijähriger Sohn Jonas gerade einem Ball hinterherjagt. Bevor die Kleinen sich aber richtig austoben dürfen, steht ein fes-

tes Begrüßungsritual mit Sing- und Fingerspielen auf dem Programm. Nach dem spielerischen Aufwärmen geht's los, Langbänke verwandeln sich in Rutschen, die Weichbodenmatte in ein schwankendes Schiff und die Turnringe in eine Schaukel. „Wenn die Kleinen merken, dass sie sich bei der Bewegung wohl fühlen, bleiben sie meist auch später dem Sport treu“, sagt Brader. Und noch einen Effekt hat sie festgestellt: „Oft kommt es auch vor, dass die Eltern über ihre Kinder auch wieder Lust an der regelmäßigen Bewegung finden.“

Zu früh gibt's nicht: Silvia und Wolfgang Hemmerlein mit ihrer 15 Monate alten Tochter Marie beim Zwergerl-Turnen. Hier kommen die Kleinen bereits von Kindesbeinen an mit Sport auf spielerische Weise in Berührung.

Informationen zu den „Bewegungsparks“, „Kids aktiv“, „Frauen in Bewegung“, „Hinein in den Sportverein“, „Laufparcours“ sind unter der Rubrik Projekte auf [www.sportservice.nuernberg.de](http://www.sportservice.nuernberg.de) zu finden. Spezielle Angebote für Senioren gibt es unter [www.senioren.nuernberg.de](http://www.senioren.nuernberg.de). Passgenaue Sportangebote im eigenen Stadtteil finden sich unter [www.sportsuche.nuernberg.de](http://www.sportsuche.nuernberg.de).