

„Alt werden? Dann spielt Tennis!“

Hans-Werner Hollbach vom Tennis-Club Grün-Weiß Leer will neue Seniorengruppe gründen

Von Gisela Robben

■ Leer Grau ist hier höchstens der Belag – nicht die Spielerinnen und Spieler: Tennis ist längst kein Sport nur für junge Beine. Im Interview räumt Hans-Werner Hollbach mit dem Vorurteil auf, dass man für den Tennisschläger irgendwann zu alt sei. Der 74-Jährige pensionierte Lehrer erklärt, warum Bewegung, Spiel- freude und Gemeinschaft auch im höheren Alter perfekt zusammenpassen – und wie der Einstieg in den Tennisclub ganz unkompliziert gelingt.

Herr Hollbach, viele denken ja, Tennis sei etwas für die Jüngeren. Stimmt das?
Hans-Werner Hollbach: Ganz und gar nicht. Tennis ist altersunabhängig. Bei uns im Club spielen viele Ü-70-Jährige regelmäßig. Der Älteste ist sogar 86 Jahre! Manche sind sogar richtig leistungsorientiert unterwegs. Das Alter in Jahren ist sowieso kein gutes Kriterium für Sportfähigkeit. Ich kenne 80-Jährige, die fitter sind als mancher 50-Jährige.

Also kann man auch noch im hohen Alter anfangen?
Absolut. Wer bisher Tennis



Hans-Werner „Hansi“ Hollbach

Foto: Robben

gespielt hat, kann das problemlos weiter tun – der

Körper kennt die Bewegungsabläufe. Aber selbst

Neueinsteiger, die mit 65, 70 oder sogar 75 anfangen, merken schnell: Tennis wird ein fester Bestandteil ihres Lebens. Wichtig ist nur, vorher ärztlichen Rat einzuholen, besonders bei Vorerkrankungen oder Gelenkprothesen.

Welche gesundheitlichen Vorteile hat Tennis für Senioren?

Die sind enorm. Bewegung regt Durchblutung und Stoffwechsel an, schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall und kurbelt die Psyche an – Tennis setzt Glückshormone frei. Zudem ist Tennis vielseitig: Es trainiert Koordination, Kraft, Ausdauer, Muskeln, Knochen und Gelenke gleichermaßen. Auch der Gleichgewichtssinn profitiert, was Stürzen im Alltag vorbeugt. Und nicht zu vergessen: die soziale Komponente. In Trainingsgruppen entstehen oft neue Freundschaften, und unsere Clubfeste wie Winterfest oder Faschingsfete bringen noch extra Freude. Eine Reihe aktueller Untersuchungen kommt sogar zu dem Schluss, dass Tennisspieler durchschnittlich fast 10 Jahre länger leben als inaktive Menschen“, er-

gänzt Hollbach. Bezeichnenderweise lautet der Titel des Artikels im Spiegel vom 10.02.26: „Sie wollen alt werden? Dann spielen Sie Tennis“.

Wie läuft ein Einstieg in den Tennisclub ab?

Wir bieten altersgerechtes Training in kleinen Gruppen an, in denen Technik und Spiel verbessert werden. Dabei darf der Spaß nicht fehlen – auf dem Platz und danach bei Kaffee, einem Kaltgetränk oder Snack auf unserer Terrasse. Wer möchte, kann ab Samstag, 21. Februar, an einem

kostenlosen Schnupperkurs teilnehmen: 3 x 60 Minuten, Schläger stellen wir. Profillose Sportschuhe genügen.

Und wie melde ich mich an?

Ganz einfach: Per E-Mail an info@tennis-leer.de über unser Kontaktformular auf www.tennis-leer.de oder telefonisch unter 0160 5435625. Ich nehme gerne euren Anruf entgegen. Am besten gebt ihr euer Alter und sportliche Vorerfahrungen an. Dann können wir das Training optimal vorbereiten.

Zur Sache

Am Donnerstag, 19. Februar, um 17 Uhr informiert Hansi Hollbach auf der Anlage von Grün-Weiß Leer (Am Bahndamm) über das neue Angebot.

Der erste Trainingstermin findet am Samstag, 21. Februar, um 11 Uhr ebenfalls bei Grün-Weiß Leer statt.

Trainiert wird in kleinen

Gruppen, altersgerecht und mit Fokus auf Technik und Spiel.

Jeder – egal ob Anfänger oder Fortgeschritten – ist willkommen. Schläger werden gestellt; profillose Sportschuhe genügen.

Kontakt und Anmeldung info@tennis-leer.de www.tennis-leer.de Telefon: 0160-5435625