

# Menschen bewegen

## Ehrenamt Seniorengymnastik: Frau Edi Chalupny

In unserer Ehrenamtskampagne stellten wir zusammen mit dem Landratsamt Ebersberg Ehrenamtliche und ihre spannende Arbeit vor. Zum Tag des Ehrenamtes, welcher am 5. Dezember gefeiert wurde, wollen wir wieder einen Einblick in die Vielfältigkeit dieses Engagements bieten

**Landkreis** – Sport begleitet mich schon mein ganzes Leben. Mein Name ist Edi Chalupny. Seit 1977 gebe ich Kurse im Sportverein, was mir immer große Freude bereitet hat. 1978 habe ich den Übungsleiterschein im Turnen/Gymnastik allgemein erworben. In den Jahren ab 1990 habe ich weitere Ausbildungen über den Bayerischen Turnverband wie Aerobic, Senioren, Prävention oder Pilates-Trainer gemacht, sowie jährlich mindestens zwei Fortbildungen in allen Sparten. Aufgrund der Alzheimer-



**Eine gelungene Übungsstunde ist die, bei der auch viel gelacht wird – Edi Chalupny geht in Pflegeeinrichtungen, um dort mit Senioren Gymnastik zu machen.**

*Bild: privat*

Erkrankung meines Bruders (gestorben 2012) und unseres besten Freundes (gestorben 2013) habe ich im Pflegestern in Oberding einen Demenzzhelferkurs zusammen mit meinem Mann belegt. Dann kam die Anfrage, ob ich in Neufinsing im Pflegeheim für Da-

men und Herren im betreuten Wohnen eine Sitzgymnastikstunde übernehmen könnte. Ich wusste durch den langen Heimaufenthalt meines Bruders in München, wie wichtig es ist, diese Menschen zu „bewegen“ und Zeit zu schenken. Nach wie vor bin ich im

Sportverein aktiv, aber meine Gymnastikkurse gebe ich heute mehr in Senioreneinrichtungen wie hier im Seniorenzentrum Finsing. Leider waren die Kurse in der Pandemie über gut zwei Jahre zum Erliegen gekommen. Das war ein Rückschlag, denn jetzt müssen die Kurse wieder neu aufgebaut werden. Eine große Aufgabe, die sehr notwendig ist, denn viele Teilnehmer leben alleine und der regelmäßige Kurs beinhaltet nicht nur körperliche Fitness, sondern auch soziale Kontakte. Ich biete für die Senioren Sitzgymnastik an, was schon mal belächelt wird. Da höre ich dann: „Ja, Sitzgymnastik das ist doch so was Langweiliges, da gebe ich mal jemanden den Ball“. Wenn sie dann aber zur ersten Stunde kommen sind sie überrascht. Da wird den neuen Teilnehmern schnell bewusst, dass wir richtig „arbeiten“ in der Stunde. Jeder mit seinen Möglichkeiten. Die Leute in Bewe-

gung zu bringen ist notwendig, aber auch Freude mitzugeben ist mir immer wichtig. Eine gelungene Übungsstunde ist die, bei der auch viel gelacht wird – und es wird viel gelacht. Zu sehen, wenn die Gruppe und auch die Teilnehmer mit wenig Vorerfahrung mit Freude mitmachen, das macht mir an der ehrenamtlichen Arbeit richtig Spaß. Man bekommt so unglaublich viel zurück – das ist mit Gold nicht aufzuwerten! Fünf Stunden in der Woche investiere ich in diese Kurse. Das akzeptiert auch mein Mann, denn wir beide sind schon lange in Rente. Ich finde es schön, dass man die Möglichkeit hat, mit diesen lieben Menschen „alt“ zu werden und ich wünsche mir, dass die Teilnehmer (zwischen Ende 70 bis 96 Jahre) noch sehr sehr lange dabei sein können. Wünschen würde ich mir, dass mehr junge Leute diese Kurse übernehmen und die notwendige Aufgabe in die Zukunft führen. red

**Jetzt Impfschutz überprüfen**

**ICH SCHÜTZE MICH,**  
*damit sich Corona an mir die Zähne ausbeißt.*

Yvonne hält als Zahnmedizinische Fachangestellte ihren Corona-Schutz aktuell. [zusammengencorona.de](https://www.zusammengencorona.de)

