



Turnt seit 45 Jahren: Gisela Palm denkt sich die Übungen für ihren Kurs selbst aus.

FOTO: ESTERM

Turnen aus Leidenschaft

HELTERSBERG: Gisela Palm bietet ehrenamtlich Kurse für Frauen an

VON MARTINA BENKEL

Wie lange Gisela Palm in Heltersberg für den Turn- und Sportverein Frauenturnen anbietet, weiß sie selbst nicht mehr so ganz genau. „Auf jeden Fall seit 1975“, ist sich die 75-Jährige sicher. Damals habe sie nämlich an einem Seminar in Edenkoben teilgenommen. Sie selbst turne schon seit mindestens 45 Jahren, stellt Palm fest.

Für ihr langjähriges Engagement rund ums Turnen wurde Palm 2006 vom Sportbund sowie vom Westpfalz-Turngau mit der bronzenen Ehrennadel ausgezeichnet. Doch nicht nur als Übungsleiterin ist sie im Verein aktiv: Nachdem sie 1997 in Rente ging, schaffte sie sich einen Computer an. „Ein Jahr später habe ich dann die Mitgliederverwaltung für den TuS übernommen.“ Dass sie den Computer nie durch einen Neueren ersetzt hat, hat einen Grund: „Dann würde ich wahrscheinlich noch viel mehr für den TuS machen. So habe ich kein Internet und deshalb haben wir die Aufgaben verteilt“, sagt die Rentnerin lachend, weil sie sich damit selbst ein bisschen brems.

Zu Beginn ihrer sportlichen Laufbahn habe sie beim Sportverein in

Heltersberg beim Frauenturnen mitgemacht. „Die Frau von unserem ehemaligen Bürgermeister, Frau Schneider machte das damals.“ Danach habe eine Lehrerin das Turnen, das hauptsächlich von Hausfrauen besucht wurde, geleitet. Nach deren Umzug hatten dann einige Frauen die Übungsstunden übernommen, bis Palm gemeinsam mit Ingetraud Jochum das Frauenturnen beim TuS Heltersberg anbot. „Doch Ingetraud hatte Kinder und weniger Zeit, ich hatte keine Kinder und so kam es, dass ich irgendwann alleine das Turnen geleitet habe.“

Einen Übungsleiterlehrgang habe sie selbst nie gemacht, schmunzelt die rüstige Seniorin. „Schon als Kind hatte ich Einschränkungen mit der Hüfte.“ Deshalb hätte sie einen Lehrgang und eine Übungsleiterlizenz nur mit Einschränkungen machen können „und das wollte ich nicht“. Klar sei für sie auch immer gewesen, dass sie die Stunden ehrenamtlich anbietet, „deshalb brauchte ich auch keinen Schein“. Ihre Pläne für jede Turnstunde hat sie dann aus eigenen Ideen heraus entwickelt. „Zusätzlich habe ich Yoga gemacht und turne noch bei der Familienbildungsstätte.“ Aus speziellen Sportzeitschriften habe sie sich viel Wissen rund ums Turnen an-

geeignet. So habe sie sich dann für jede Turnstunde unterschiedliche Übungen einfallen lassen. „Am Anfang waren wir ja alle noch jünger, da konnte man auch mehr machen“, sagt Palm. Doch mittlerweile ist die Jüngste ihrer Turngruppe 52 Jahre alt, die älteste Teilnehmerin schon 80 Jahre. Insgesamt besuchen 12 Frauen regelmäßig jeden Dienstagabend die Turnstunde von 20 bis 21 Uhr in der Heltersberger Turnhalle an der Schule. „Da hat jede Frau das ein oder andere Wehwehchen, es zwick mal hier und dort.“ Sogar Frauen mit künstlichen Hüftgelenken besuchen die Stunden, verrät die Turnlehrerin.

Ihr selbst hat das Turnen, gerade wegen ihrer Hüfte, immer gut getan, erzählt sie. „Als ich jung war, haben mir die Ärzte immer gesagt, dies und jenes dürfe ich nicht.“ Heute loben die Orthopäden: „Sie haben alles richtig gemacht.“ Bewegungen bis der Schmerz beginnt, das sei die Devise, und die gibt sie gerne weiter. Je nach eigener Beweglichkeit turnen die Frauen dann mit Reifen, Bällen oder Therabändern. Dabei gehen die Damen dann ruhig und konzentriert zu Werke. „Da die Geselligkeit ja auch sehr wichtig ist, gehen wir nach jeder Übungsstunde noch gemeinsam etwas trinken.“