



Immer wieder sonntags...

TEXT RAMONA CLEMENS

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN

EIN LAUTES „KLATSCH“ HALT DURCH DIE GROSSE HALLE, DA LIEGT DER 76-JÄHRIGE NORBERT SPÖTH SCHON MIT DEM RÜCKEN AUF DER MATTE. ES IST WIEDER SONNTAGVORMITTAG UND GEORG JOHANNES REINARTZ (84), KURZ „SCHORSCH“ GENANNT, ERLÄUTERT DEN RUND 20 JUDOKAS DER TRAININGSGRUPPE DIE NÄCHSTEN ÜBUNGEN ZUR WURF- UND HALTETECHNIK.

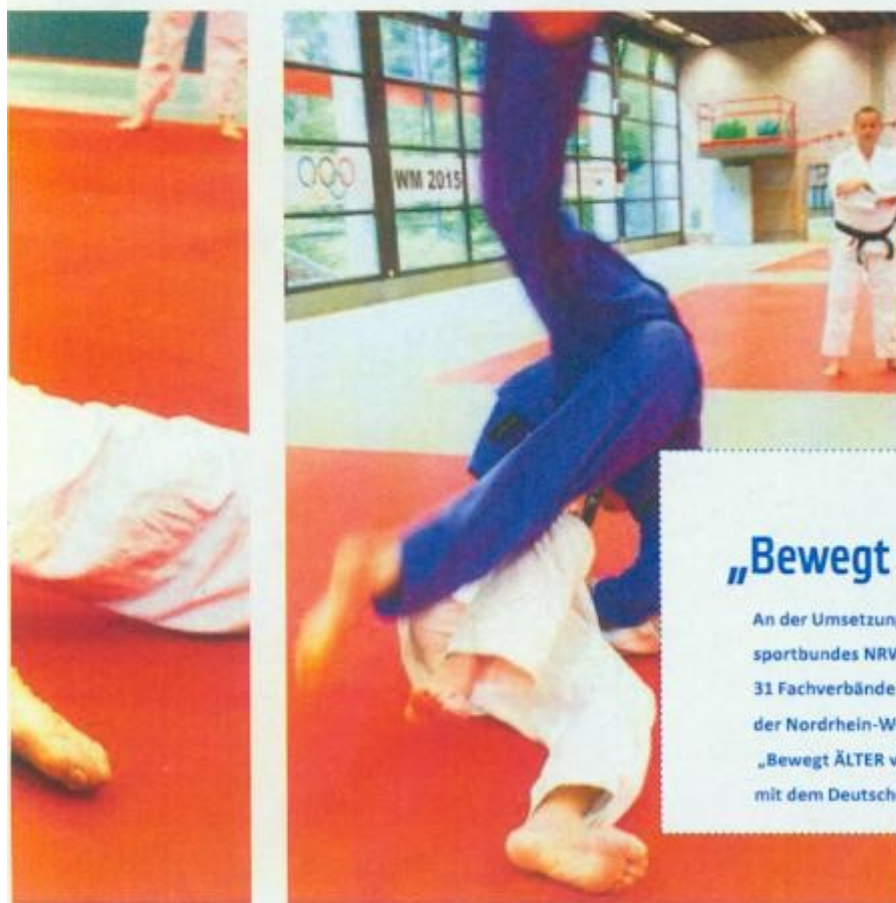
„**D**er Mann ist eine Ausnahmerecheinung! Den kriegt hier beim Sonntagstraining keiner auf den Rücken gedreht – einfach unverwüstlich“, so beschreibt der ehemalige Skilehrer Spöth seinen langjährigen Freund Reinartz. Seit rund 30 Jahren koordinieren und leiten die erfahrenen Judo-Veteranen des Budo Clubs Köln 1956/74 die jeweils zweistündige Trainingseinheit im Bundesleistungszentrum (BLZ) Köln. Dieses offene Angebot wird zur individuellen Vorbereitung aller Altersklassen auf die Kyu- und Dan-Prüfungen, das Kata-Training sowie zum Einüben von speziellen Kampftechniken genutzt.

„Hier kann ich mein Wissen – was ich in 50 Jahren angesammelt habe – an die Judokas aller Altersklassen weitergeben. Außerdem hält mich das Training fit, ich werde gefordert, bleibe gesund und das kann ich alles auch für mein tägliches

Leben gebrauchen“, erläutert Reinartz, der 1955 seine berufliche Laufbahn bei den Ford-Werken in Köln begann. Die Judokas respektieren den starken Kämpfer, der in den vergangenen Jahren noch sehr erfolgreich an zwei Europa- und Weltmeisterschaften der Veteranen teilgenommen hat. Vor rund vier Jahren wurde dem lebenslustigen Sportler der seltene sechste Dan offiziell verliehen.

RÜSTIGE RENTNER

„Das Training macht mir viel Spaß und ich schätze die professionellen Ratschläge und die Unterstützung der Älteren sehr“, so die Chilenin Paulina Flores González (30), die gerne zum Training auf den hochwertigen Matten im BLZ kommt.



Einfach unverwüstlich auf der Matte:
Die beiden Senioren Norbert Spöth und
Georg Johannes Reinartz sind echte
Vorbilder, wie man fit älter werden kann



VIDEO ZUM THEMA

→ goo.gl/7PvEJ4

„Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“

An der Umsetzung des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ des Landesportbundes NRW beteiligen sich inzwischen alle 54 Stadt- und Kreissportbünde, 31 Fachverbände und weit über 1.000 Sportvereine. Seit 2013 engagiert sich der Nordrhein-Westfälische Judo-Verband (NWJV) mit dem Aktionsprogramm „Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!“ und bietet darüber hinaus zusammen mit dem Deutschen Judo-Bund (DJB) eine gleichnamige Trainer-B Ausbildung an.

„Judo ist vor allem ein Erziehungssystem und erst in zweiter Linie eine Sportart. Wissen, Können und Haltung zur Lebensbewältigung an Kinder und Jugendliche weiter zu geben, ist eigentlich ein Kernpunkt des Judo überhaupt – was Besseres kann ich mir nicht vorstellen“, erklärt Spöth (4. Dan). Unter der Woche leitet der ehemalige Lehrer noch zwei Judo-AGs in Schulen: „Die Leute vorzubereiten und zu prüfen ist eine mühselige Angelegenheit, wenn ich an meine Grundschüler denke. Aber selbst am Gymnasium ist es eine Herausforderung.“ Wenn die Schüler am Ende allerdings ihre Leistung bringen und die Prüfung

Judo ist vor allem ein Erziehungssystem

erfolgreich ablegen, ist auch Spöth unverändert stolz. Die beiden sportlichen Familien- und Großväter sind ein eingespieltes Duo, das Woche für Woche mit viel Leidenschaft und Herzblut im Einsatz ist. Sie sind fit und strahlen Lebensfreude aus. Sicherlich sind auch die zusätzlichen Trainingseinheiten beim Schwimmen oder Mountainbiken dafür verantwortlich. Aber auch soziale Kontakte, die durch den Sport entstanden sind und teilweise seit mehreren Jahrzehnten bestehen, sind für die rüstigen Rentner sehr bedeutsam. „Wir erleben hier eine wunderbare Kameradschaft. Wir sind wie eine große Familie, hier helfen wir uns gegenseitig und unterstützen uns auch außerhalb der Judohalle.“