



## Auch 40-Jährige wollen Dr. Runges Tipps zur Fitness im Alter hören

### **Kernen-Stetten (schi).**

Der biologische Alterungsprozess beginnt mit 27. Es ist ratsam, sich schon beizeiten Gedanken zu machen, wie man körperliche Folgen des Alterwerdens meistert. Da spiele, sagte Dr. Martin Runge, Ärztlicher Direktor der Aerpah-Klinik in Esslingen-Kennenburg, in seinem Vor-

trag in der TV-Turnhalle, die Muskulatur eine Schlüsselrolle. Das gilt schon im mittleren Alter, aber vor allem im Ruhestand: Wir bewegen uns tagsüber kaum, um uns dann abends auf dem Sofa auszuruhen. Deshalb Dr. Runges Botschaft: Rechtzeitig anfangen, darüber nachzudenken, dass man älter wird. Genau

besehen gilt diese Regel nicht nur für Senioren, die sich nicht zu den Alten zählen wollen und sagen, Runges Trainingsprogramm geht mich nichts an, das ist was für alte Leute. Auch wenn ein gut funktionierendes Gehirn Voraussetzung dafür ist, dass ein Mensch seine Muskeln richtig einsetzt, so sind es doch die Mus-

keln, die die motorische Leistungsfähigkeit des Körpers aufrechterhalten. Was die Veranstalter des Vortragsabends vom TV Stetten besonders freute: die große Resonanz. Mit über 200 Gästen war die Halle voll. Ab heute um 17 Uhr bietet der Turnverein ein einstündiges Training in der TV-Turnhalle an. Bild: Steinemann