

› Lokales › Essen › Spezielles Trainings-Konzept in Essen: So hält man sich im Alter fit

KRAFT UND GLEICHGEWICHT

## **Spezielles Trainings-Konzept: So hält man sich im Alter fit**

02.03.2025, 10:08 Uhr • Lesezeit: 5 Minuten

Von **Jill Sommer**

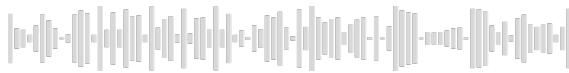


Er hält sich fit: Herbert (75) macht in der Rüttenscheider Physiotherapiepraxis Warner Liegestütze.

© FUNKE Foto Services | Kerstin Kokoska

**Essen-Rüttenscheid. In seiner Rüttenscheider Praxis hat Physiotherapeut Chris Warner ein Coaching für Senioren entwickelt. Ein Besuch auf der Trainingsfläche.**

Diesen Artikel vorlesen lassen:



00:00 / 06:45 1X

BotTalk

Anzeige



Der 75-jährige Herbert bewegt sich konzentriert vorwärts und rückwärts über einen schmalen Holzbalken am Boden, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Danach zieht er sich geschickt an einer Reckstange hoch, schwingt sich nach oben und hakt die Beine um die Stange, sodass er kopfüber über dem Boden hängt. Anschließend greift er um die Stange und senkt sich kontrolliert wieder ab.

Was sich wie Akrobatik anhört, sind Übungen eines Trainingskonzepts, das [Physiotherapeut Chris Warner](#) speziell für ältere Menschen entwickelt hat. Der 32-Jährige betreibt eine Privatpraxis für Physiotherapie, Osteopathie und Training in [Rüttenscheid](#) und hat es sich zur Aufgabe gemacht, ein Coachingmodell für ältere Menschen zu entwickeln.

- Die Lokalredaktion Essen ist auch bei WhatsApp! Abonnieren Sie hier

**WAZ**



PLUS KAUFEN

ZUM E-PAP

**Rüttenscheider Physiotherapeut will Präventionsarbeit leisten**

„Der Fokus liegt bei meinem Coaching auf Prävention für fortgeschrittenen Alter eine aktive Teilhabe an der Gesellschaft. Ich möchte kommen ältere Menschen zu mir, die bereits gestürzt sind und Stürze mit gezieltem Training vermeiden wollen.“



Der Rüttenscheider Trainer und Physiotherapeut Chris Warner hat ein Training entwickelt. Damit sollen unter anderem Stürze vermieden werden.

© FUNKE Foto Services | Kerstin Kokoska

 **Mein Konto**

 Suche

 **Home**

 **Lokalausgabe einstellen**

 **Plus Artikel lesen**

UNSERE RESSORTS

**Newsletter**

**Meine Stadt & NRW**

**Politik**

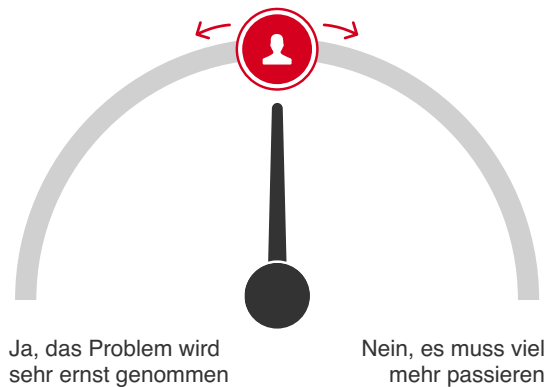
**Sport**

**S04**

Herbert kommt gemeinsam mit seiner Ehefrau Iris (57) aus Bredeney in die Praxis nach [Rüttenscheid](#). Das langfristige Ziel der beiden sei, durch das Training fit zu bleiben, uneingeschränkt reisen zu können und die Treppen zu Hause problemlos steigen zu können, so Herbert.

LIVE ABSTIMMUNG  72.643 MAL ABGESTIMMT

## Tut die Politik genug gegen den Fachkräftemangel?



**WAZ**

OPINARY 

## Essener Ehepaar absolviert speziell auf sie abgestimmtes Sportprogramm

Seit acht Jahren macht das Ehepaar das Sportprogramm, welches speziell von Chris Warner für sie angepasst wurde: „Wir haben mit einer Trainingseinheit in der Woche angefangen, mittlerweile haben wir auf zweimal 60 bis 75 Minuten wöchentlich erhöht“, erklärt Herbert und Iris fügt hinzu: „Wir haben früher in einem [Fitnessstudio](#) trainiert, doch die fehlende Motivation erschwerte uns die regelmäßige Teilnahme. Durch die persönliche Begleitung und gezielte Anleitung von Chris empfinden wir nun eine besondere Verbindlichkeit, die uns dazu motiviert, unsere Trainingseinheiten konsequent einzuhalten.“



Training in Essen-Rüttenscheid: Iris (57) schiebt den Schlitten.

© FUNKE Foto Services | Kerstin Kokoska

Während Iris beim Kreuzheben Gewichte stemmt, trainiert Herbert, auf einem Gymnastikball sein Gleichgewicht zu halten. „Wichtig ist, dass man bereit ist, seine Grenzen zu überschreiten und konsequent zu trainieren, auch wenn es unangenehm ist. Nur so kann man Fortschritte erzielen, die dazu führen, dass man auch im Alter noch lange aktiv bleiben kann“, erklärt Warner. Das Gefühl, nicht immer Lust auf das Training zu haben, kennen auch Herbert und Iris. „Jammern nützt nichts. Außerdem tut es jedes Mal gut, wenn man wieder etwas für sich getan hat. Ein gesunder Geist braucht einen gesunden Körper“, so Herbert.

## **Zielgruppe der Senioren ist besonders interessant für Rüttenscheider Physiotherapeuten**

Die Idee, ein speziell auf ältere Menschen abgestimmtes Trainingskonzept zu entwickeln, sei aus mehreren Gründen entstanden, erklärt Warner: „Ich habe mich schon immer für Prävention interessiert. Zudem befinden wir uns seit geraumer Zeit im demografischen Wandel, und ich finde die Zielgruppe

der Senioren besonders spannend.“ Anders als jüngere Menschen, die oft auf optisch sichtbare Muskelpartien abzielten, wollten sie vor allem fit und aktiv bleiben.



„Jumping Pull-ups“ sind eine Vorstufe zu Klimmzügen: Herbert zeigt in Essen-Rüttenscheid, wie es geht.

© FUNKE Foto Services | Kerstin Kokoska

Viele seiner Kundinnen und Kunden nähmen, so der Trainer, rund um den 50. Geburtstag die ersten Alterungsprozesse wahr. Denen wollten sie entgegenwirken und meldeten sich daraufhin bei ihm. Der häufigste Grund für die Veränderungen sei eine Dekonditionierung – also eine verringerte körperliche Leistungsfähigkeit und damit einhergehend ein Rückgang der Muskelmasse –, die ältere Menschen in ihrer Beweglichkeit erheblich einschränken, erklärt Chris Warner und fügt hinzu: „Unabhängig von Alter und Gesundheitszustand, gibt es immer Möglichkeiten, aktiv zu werden und Verbesserungen zu erzielen. Letztlich führt kein Weg am Krafttraining vorbei, um Muskulatur aufzubauen.“

**Lesen Sie auch:**

- [Neuer Blitzer an der A40: Die Stadt Essen nennt erste Zahlen](#)
- [Rosenmontag in Essen: Infos zu Zügen, Sperrungen, Partys](#)
- [Wurst König: Lieferant bleibt auf hohen Rechnungen sitzen](#)
- [Das sind die beliebtesten weiterführenden Schulen in Essen](#)

## Sturzprävention: Training für Senioren hilft, Bewegungsmuster zu verinnerlichen

Ein wichtiger Bestandteil von Warners Training ist auch das Üben des freihändigen Aufstehens vom Boden, wie der Physiotherapeut erklärt: „Bereits im Training lassen sich bestimmte Bewegungsmuster verinnerlichen, die im Falle eines Sturzes abgerufen werden können und das selbstständige Aufstehen erleichtern.“

Nach rund 70 Minuten ist das Training von Herbert und Iris beendet. „Nach einer so fordernden Sporteinheit gibt es bei uns nur noch eine leichte Mahlzeit“, merkt Iris an. Den Muskelkater, der sie an den Tagen nach dem Training oft heimsucht, fürchten sie nicht, betont Herbert: „Muskelkater ist etwas Schönes. Man weiß, wo es herkommt, man weiß, dass es wieder weggeht und man weiß, dass es etwas bringt.“

### **Essen-Newsletter: Jetzt kostenlos anmelden!**

Nachrichten, Service, Reportagen: Jeden Tag wissen, was in unserer Stadt los ist.

**JETZT ANMELDEN!**

Mit meiner Anmeldung zum Newsletter stimme ich der [Werbevereinbarung](#) zu.

[[Essen-Newsletter hier gratis abonnieren](#) | Folgen Sie uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) & [WhatsApp](#) | Auf einen Blick: [Polizei- und](#)

[Feuerwehr-Artikel](#) + [Innenstadt-Schwerpunkt](#) + [Rot-Weiss Essen](#) + [Lokalsport](#) | **Nachrichten aus:** [Süd](#) + [Rüttenscheid](#) + [Nord](#) + [Ost](#) + [Kettwig und Werden](#) + [Borbeck und West](#) | **Alle Artikel** [aus Essen](#)]

MEHR LESEN ÜBER

---

ESSEN-RÜTTENSCHIED, -HOLSTERHAUSEN, -SÜDVIER...

[ZUR STARTSEITE](#) >

FUNKE Mediengruppe



Anzeigen



Service



Online Werben



**WAZ**

Aktuelle Nachrichten und Hintergründe aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Sport - aus Essen, Deutschland und der Welt.





[IMPRESSUM](#)

[DATENSCHUTZERKLÄRUNG](#)

[DATENSCHUTZCENTER](#)

[NUTZUNGSBEDINGUNGEN](#)

[ABO KÜNDIGEN](#)

Eine Webseite der **FUNKE** Mediengruppe

© 2025 FUNKE Mediengruppe