



Helgard Sasonow leitete über 30 Jahre lang Übungsgruppen beim KSB und beim Stadtsportverband.

FOTO LEHR

Übungsgruppen sagten „Danke, Helgard“

Helgard Sasonow tritt als Übungsleiterin mit 80 Jahren kürzer.

Von Horst Lehr

Dorsten. „Abschied ist ein scharfes Schwert.“ Als Manfred Brauckhoff am Donnerstag seiner langjährigen Übungsleiterin Helgard Sasonow einen dicken Blumenstrauß überreichte, zitierte er den britischen Sänger Roger Whittaker.

Über 30 Jahre hatte Sasonow für das Bildungswerk des Kreissportbundes die „Männersportgruppe 60 plus“ geleitet. Doch jetzt ist Schluss. „Ich werde nächstes Jahr 80, und das ist jetzt genug“, sagte Helgard Sasonow, ob der Blumen sichtlich gerührt, und ergänzte: „Ich gönne meinen Jungs nun gerne eine jüngere Übungsleitung.“

Neben den „Jungs“ gibt die Übungsleiterin auch die Gruppe „Sport in der Krebsnachsorge“ beim Stadtsportverband auf. Eine Entscheidung, die sich für sie immer noch etwas unwirklich anfühlt: „Ich kann das selbst noch nicht glauben.“

Sasonow, die neben der Übungsleitung selbst aktiv beim Faustball, Tennis und Radfahren unterwegs war und zum Teil auch immer noch ist, sagt von sich selbst: „Sport ist mein Leben.“

Ihre Männerriege hat sie jede Woche für 90 Minuten in der Sporthalle der Augustaschule gesehen. Dass mit Helmut Rosenplänter noch ein Gründungsmitglied der ersten Stunde dabei war, freut sie besonders.

Manfred Brauckhoff plaudert gerne aus dem Nähkästchen der Übungsstunden: „Im ersten Teil gibt es immer das Warm up im Stehen, und danach gehen wir alle zu Bodenübungen auf die Matte.“ Traditionell erklimmen die Teilnehmer zum Abschluss jeder

Übungseinheit aus Spaß mit erhobenen Armen immer eine imaginäre Strickleiter, an der sie sich Stufe für Stufe emporhangeln.

Doch während des Trainings achtete Helgard Sasonow peinlich auf volle Konzentration und Brauckhoff gesteht lachend: „Die Quassler ernten zuerst einen strafenden Blick und manchmal sogar eine Verwarnung, danach ist Ruhe.“

Die Sportgemeinschaft bewegt sich in der Altersstruktur von 62 bis 85 Jahren. Helgard Sasonow gestaltete die Übungen immer abwechslungsreich und passte sie dem Leistungsvermögen der Gruppe an. Sie handelte dabei nach der Devise: „Macht nur so viel, wie ihr könnt.“

Auch die „Jungs“ bekamen zum Abschied Geschenke

Zu Ihrer Verabschiedung überraschte sie ihre „Jungs“ mit einem sehr persönlichen Geschenk und überreichte jedem einzelnen eine Urkunde mit einer von ihr erstellten, persönlichen „Leistungsvita“ jedes Sportlers.

Bei einem gemeinsamen Abendessen verbrachte die Sportgemeinschaft nach dem offiziellen Teil noch einen gemütlichen Abend bei dem so manche Sportanedote aus der zusammenverbrachten Zeit die Runde machte.

So ganz zu Ende ist die Karriere der Übungsleiterin Helgard Sasonow aber noch nicht: „Drei Gruppen haben zuletzt zu viel Zeit in Anspruch genommen. „Aber beim Paul-Gerhardt-Haus leitet sie einen Kurs „Sport für die ältere Generation“. Helgard Sasonow ohne Sport? Das geht auch mit 80 Jahren noch nicht.



Noch einmal die Leiter rauf: Ihre Abschlussübung ließen sich die Männer und ihre Übungsleiterin nicht nehmen.

FOTO LEHR