



Elvira Slavicek sitzt auf ihrem Lieblingsgerät im Fitnessstudio.



Einmal pro Woche kommt Erika Aigner zum Gesundheitsgymnastikkurs.



Josef Kocsi erinnert sich noch an Zeiten, in denen er ohne Schwimmbrille ins Becken sprang.

Wer sportelt, der rostet nicht

Elvira Slavicek, Erika Aigner und Josef Kocsi sind zusammen 254 Jahre alt. Ihren Bewegungsdrang haben sie sich bis ins hohe Alter erhalten. DER STANDARD hat sie beim Sporteln getroffen. Im Fitnesscenter, in der Volkshochschule und im Stadthallenbad.

Christina Rebhahn-Roitner

Trizepstraining mit 94: Elvira Slavicek

Zwischen Sport und Sauna nimmt Elvira Slavicek auf einem Stuhl im Eingangsbereich des Fitnessstudios Platz. Für heute ist sie durch mit ihrem Programm, die Wasserflasche ist leer. Die 94-Jährige kommt zweimal wöchentlich hierher: 30 Minuten Laufband, 60 Minuten Radfahren, dann noch Übungen an verschiedenen Geräten. „Wie die Geräte heißen? Da brauchen wir den Chef dazu“, sagt Slavicek. Was sie wo zu tun hat und wie viele Wiederholungen anstehen, weiß sie aber genau. „Es braucht niemand, der älter ist, Angst haben, dass er ausgelacht wird“, betont die sportliche Pensionistin, die selbst am liebsten auf dem Rad sitzt – da könne man gut plaudern und tratschen.

Für ein paar Fotos dreht die Seniorin eine Extrarunde durch das John-Harris-Studio. Sie stellt sich das Rad auf die richtige Höhe, justiert das Gewicht beim Trizepstraining und erklärt die korrekte Ausführung beim nächsten Gerät. „Eine Wasserflasche will ich aufschrauben können“, ist ihr erklärtes Motto, „und dass ich beweglich bleibe im hohen Alter“. Dabei sei eines ganz wichtig: die Regelmäßigkeit. Ausreden habe man bald bei der Hand, doch die lässt Slavicek nicht gelten. Und das auch noch nach vielen Jahren. Zwischen 70 und 80 ging sie zehn Jahre zum Pilates, dann wechselte sie zu Laufband und Co. „Zu meiner Zeit hat's kein Fitnessstudio gegeben“, sagt Slavicek, die 1929 zur Welt kam. Zu ihrem 90. Geburtstag wurde ihr im Fitnessstudio ein Blumenstrauß überreicht.

Doch nicht nur eine Sportroutine hat die heute 94-Jährige in den letzten Jahren hier gefunden, sondern auch Freunde, alle um die 70, wie sie erzählt. Mit ihnen unternimmt sie auch außerhalb des Fitnessstudios Ausflüge. Doch nun ist erst einmal Zeit für die Sauna.



Elvira Slavicek weiß genau, wie viele Wiederholungen der Übung anstehen.

Gymnastik mit 84: Erika Aigner

Zum 60. Geburtstag bekam Erika Aigner einen Bungeejump bei den Victoriafällen in Afrika geschenkt. 111 Meter ging es in die Tiefe, „und unten sind die Krokodile gewesen“, erzählt sie. Auch Parasailing vom Strand weg war sie schon mehrmals, zuletzt mit 83 Jahren mit einer Freundin in Tunesien, sagt Aigner. „Da steig ich auf, wie wenn ich in die Straßenbahn einsteige.“

Die 1939 Geborene ging früher gern tanzen, sie hat in der Gastro gearbeitet, musste viel laufen und schleppen, wie sie erzählt. Sie schob Doppelschichten, damit ein längerer Urlaub möglich war. In der Pension dachte sie sich dann, sie könne „jetzt nicht einfach nur herumsitzen zu Hause“. Aktuell bewegt sich die mittlerweile 84-Jährige jeden Tag eine Stunde sehr aktiv. „Da geh ich straff, nicht spazieren, also schon ordentlich“, erzählt sie.

„Alles mitmachen“

An diesem Tag ist Erika Aigner außerdem zum wöchentlichen VHS-Gesundheitsgymnastikkurs gekommen, den sie gemeinsam mit Freundinnen besucht. Schon etwa 20 Jahre lang macht die Seniorin regelmäßige Gymnastik. Als die Musik startet, beginnt sie am Stand zu gehen. Hände hoch, Hände runter, Ferse/Spitze, Schulterkreisen. Eine Trainerin macht die Übungen vor, die Kursteilnehmenden kopieren ihre Bewegungen. „Mitmachen tu ich alles“, sagt sie. In dem Fall ist das auf die Turnübungen bezogen, aber man hat den Eindruck, es gilt für Aigners Leben insgesamt. Als sie von vergangenen Jahren und ihren Reisen erzählt, sagt sie: „Wenn's was Verrücktes gibt, dann mach ich's!“



Bewegung mit Musik. Die Kursteilnehmenden machen die Bewegungen der Trainerin nach.

Schwimmbewerbe mit 76: Josef Kocsi

Die Sonne scheint durch die rot eingerahmten Fenster auf das Wasser im Stadthallenbad in Wien. Die einzelnen Bahnen sind geleint, also voneinander getrennt. „Zu meiner Zeit sind die Leute daquergeschwommen“, sagt Josef Kocsi. Eine weitere Erinnerung an vergangene Zeiten: Schwimmen ohne Schwimmbrille, dafür mit brennenden Augen. „Es hat sich schon einiges geändert“, sagt der 76-Jährige.

Kocsi, geboren 1947, lernt mit neun schwimmen, mit zwölf beginnt er im Schwimmklub, wenig später ist er im Jugendkader. In seinen 20ern beendet Kocsi seine Schwimmkarriere, weil er beruflich ins Ausland geht. „Dann habe ich alle möglichen Sportarten gemacht“, sagt er, unter anderem Tennis und Laufen. Aufgrund von Gelenkproblemen zieht es ihn mit 55 Jahren wieder zurück ins Wasser. Es folgen zahlreiche Meisterschaften, eine ganze Seite im Notizblock ist voll mit Erfolgen, die er aufzählt. 2017 holt er fünf Weltmeistertitel. Sport betreibt der 76-Jährige auch mit seiner Frau Sylvia, die er beim Triathlon kennenlernte. Gemeinsam gehen die beiden zum Beispiel langlaufen und Rad fahren.

Aktuell trainiert Kocsi für die World Aquatics Masters Championships in Doha, das bedeutet drei Schwimmtrainings und ein Krafttraining pro Woche. Zusätzlich unterrichtet er auch. „Man kann auch im Alter, mit 60, 70, noch richtig schwimmen lernen“, ist Kocsi überzeugt. Während des Gesprächs kommentiert er immer wieder die Vorüberziehenden im Wasser. „Der schwimmt ganz gut.“ „Das ist zum Beispiel Katastrophe.“ „Der hat einen schönen langen Zug.“ Im Alter werde die Erholungsphase immer wichtiger, sagt Kocsi. Wie lange er selbst noch schwimmen möchte? Es ist nicht absehbar. „Ich entscheide das immer von Jahr zu Jahr.“



Josef Kocsi trainiert aktuell für die World Aquatics Masters Championships.