



BAD KREUZNACHER WOCHENSPIEGEL

„Zum alten Eisen gehören? Nicht mit mir!“

Gitta Jung aus Waldböckelheim ist 71 Jahre alt und jagd sportliche Rekorde

Wer die landläufige Meinung vertritt, im siebten Lebensjahrzehnt gehöre man mit Sicherheit zum alten Eisen, hat sich zumindest bei Gitta Jung aus Waldböckelheim sehr gründlich geirrt.

WALDBÖCKELHEIM (ds). Die heute 71-jährige möchte nichts davon wissen, ihren Bewegungsdrang einzuschränken. Im Gegenteil, sie jagt sportlich von einem Rekord zum anderen. Das hört sich, denken Sie, zumindest was den Begriff „Rekord“ betrifft etwas übertrieben an und ruft Ihre Skepsis hervor. Zweifel kann Gitta Jung schnell entkräften: Unzählige Urkunden und Presseveröffentlichungen sind in dicken Ordnern aufgehoben, die über eine Frau berichten, die seit vielen Jahren in vielen sportlichen Disziplinen sehr erfolgreich an den Start gegangen ist. Wer die jung und fit gebliebene Großmutter mit ihrer sieben Jahre alten Enkelin Sophie näher kennenlernt merkt schnell: die 71-Jährige ist nicht nur sehr ehrgeizig, sondern auch eine sehr humorvolle und liebenswerte Person, für die Geselligkeit gerade bei sportlichen Ereignissen eine



Gitta Jung mit Enkelin Sophie. Die 71-Jährige aus Waldböckelheim ist noch „fit wie ein Turnschuh“. Foto: Dieter Stöck

große Rolle spielt. Aufgewachsen in Dresden in der ehemaligen DDR legte Gitta Jung nicht freiwillig den Grundstein für ihr Streben nach Ausdauer und Fitness. Durch ihre Tätigkeit als Gartenbaumeisterin und Lehrausbilderin für Gärtner musste sie viele Arbeiten knieend verrichten, und das war der Auslöser für eine Kniearthrose. „Denn Kniebeschützer waren damals ein Fremdwort“, erzählte sie. Dennoch nahm sie bis Ende der 60. Jahre an Leichtathletik-Wettkämpfen teil. Mit der Wende 1989 gab sie zunächst jegliche sportliche Betätigung auf und zog mit

ihrem Ehemann und zwei Kindern nach Waldböckelheim an die Nahe. Eine Ausbildung beim Wasserrettungsdienst und die noch vor 1989 erzielte Lizenz zum Schwimmmeister erleichterten ihr den Start in das neue Berufsleben im Westen. Sie fand eine Anstellung in der Crucenia-Therme und im Hallenbad Bad Kreuznach, der sie bis zum beruflichen Ruhestand nachging. Die Suche nach einer neuen sportlichen Herausforderung endete bei einer Sport-Veranstaltung, und zwar dem „Werfer-Tag“ in Bad Kreuznach. Dort wurden von älteren Athleten

die Kugel gestoßen. Von einer auswärtigen Sportlerin hörte sie von einer Alternative zur Leichtathletik, dem Lauf-Sprung-Wurf (LSW) mit mehr als einem Dutzend Disziplinen. Geworfen wird beim LSW eigentlich alles: vom Scheuderball bis zu Keule. Die Disziplinen orientieren sich dabei an den alten ursprünglich olympischen Disziplinen. Mit dabei ist zum Beispiel auch das Steinstoßen mit unterschiedlichen Gewichten bis 25 Kilogramm (Ultrastein) für Frauen.

Eine entscheidende Hürde in ihrem Sportlerleben nahm Gitta Jung in einem Fitness-Studio in Bad Kreuznach: 85 Kilogramm Körpergewicht brachte sie zunächst auf die Waage. „Nach acht Wochen Training im Studio, durch eiserne Disziplin und individueller Beratung wog ich dann nur noch 69 Kilogramm“, schwärmte die 71-Jährige. Sie übte weiter und war 2008 fit genug, bei den Wettkämpfen im LSW und der Leichtathletik anzutreten. Deutsche Meistertitel und auch internationaler Titel bei Europa- und Weltmeisterschaften waren der Lohn.

Fortsetzung im Innenteil.



BAD KREUZNACHER WOCHENSPIEGEL

■ LAND & LEUTE ■



Gitta Jung mit Vereinskollegen vom TV-Hahnenbach.

Fortsetzung der Titelseite.

Gute Trainingsmöglichkeiten fand Gitta Jung im Jahr 2010 beim TV Hahnenbach. Jetzt ging es Schlag auf Schlag: Von den LSW-EM in Jüderbog 2012 kam sie mit achtmal Gold und fünfmal Silber nach Rheinland-Pfalz zurück. Die Leichtathletik EM in Zittau brachten weitere Erfolge, so eine Bronzemedaille im Werfer-Fünfkampf. Doch dann kam eine Zwangsunterbrechung, eine Operation, eine neue Knieprothese. Für Gitta Jung kein Grund, den Sportschuh an den Nagel zu hängen. Nach einem Jahr Aufbautraining ging es zu weiteren

Höhepunkten ihrer außergewöhnlichen Laufbahn. Speerwerfen, Kugelstoßen, Diskuswerfen, Hammerwurf und weiter Leichtathletik-Disziplinen, die auch noch im Alter ausgeübt werden können, meisterte die Ausnahmesportlerin.

Motivationstipps gibt Gitta Jung gerne an Gleichaltrige weiter. Sie rät: »Einfach regelmäßig für Bewegung sorgen, an besten unter entsprechender Anleitung auch in einem Fitnessstudio oder in einem der vielen Sportvereinen. »Denn Körperliche Aktivität fördert die geistige Vitalität und bringt Freude in den Alltag«, so die 71-Jährige.