

Frieda, 97: „Ich trainiere zweimal in der Woche – aber nur auf Kraft“

...und demnächst will die älteste Fitness-Sportlerin Landshuts auch mal Yoga ausprobieren

Von Alexander Schmid

Landshut. Allein der Weg ins Obergeschoss ist für Altersgenossen von Frieda eine Herausforderung. Richtiger müsste es eigentlich heißen: „wäre“. Denn so viele Altersgenossen hat Frieda nicht, die das machen, was sie macht. Sie wuselt gerade mit flotten Schritten die steile Treppe ins Obergeschoss hoch. Das Gelände braucht sie eigentlich nicht.

Ihr Ziel: Der riesige Raum im FitPlus, wo die Hanteln, die Zug- und Kraftmaschinen stehen. Frieda geht heute wieder zum Pumpen. „Ich trainiere nur auf Kraft“, sagt sie. Cardiotraining, das mag sie nicht so gerne. Frieda ist 97 Jahre alt und Landshuts wohl älteste Fitness-Sportlerin.

„Servus Frieda! Wie geht's?“ Oben im Krafraum ist sie bei den anderen Sportlern natürlich bekannt und schließlich geht's nicht nur um den Sport, sondern auch ein bisschen „ums Ratschen“.

Seit sie „72 Jahre“ alt ist, geht Frieda Wolf zwei bis dreimal die Woche hierher, seit 25 Jahren also. „Anfangs bin ich noch mit dem Radl gekommen, jetzt geh ich immer zu Fuß“, erzählt sie. Ihre Trainingszeit ist am frühen Morgen. Um acht Uhr geht's los. „Immer eine Stunde“, sagt sie. Danach geht's zum Einkaufen und andere Besorgungen machen.

Einmal nicht ins Training gehen – das kommt gar nicht in die



Frieda Wolf beim Training im FitPlus. Sie ist 97 Jahre alt und damit wohl Landshuts älteste Fit-nesssportlerin. Foto: Schmid

Tüte. „Klar hab ich manchmal überhaupt keine Lust. Aber dann geh ich erst recht!“ Aufgeben ist schließlich keine Alternative, weder im Training, noch im Leben. Das hat die 97-Jährige in ihren vielen Lebensjahren gelernt.

Nicht ins Training? Das geht gar nicht

Frieda Wolf hat viele schwere Zeiten erlebt, den 2. Weltkrieg zum Beispiel. Zwei ihrer vier Kinder sind bereits verstorben und sie sieht ein bisschen traurig aus, wenn sie davon erzählt. Aber ihre Familie ist dafür groß. „Ich habe elf Urenkel und neun Enkel“, so die 97-Jährige.

„Und ich bin stolz auf meine Kinder“, sagt sie. Die sind auch stolz auf Frieda. Sie ist etwas Besonderes. Jemand, der noch in einem solch hohen Alter der-

maßen fit ist, das ist selten. „Ein bisschen mehr Gewicht nehm ich schon“, sagt sie, als sie für den Fotografen eine ihrer Übungen an der Lastzugmaschine vorführt und der hilfsbereite Journalist den Bolzen in die Gewichtsscheiben schiebt.

Der Bizeps von Frieda spannt sich sichtlich an und die 97-Jährige zieht das Gewicht mühelos hoch, immer wieder. Dabei lächelt sie noch in die Kamera. Früher, erzählt sie, habe sie eigentlich nie Sport gemacht. Sie habe ja nie Probleme gehabt und keine Notwendigkeit gesehen, es habe ja alles funktioniert. „Einmal im Jahr bin ich für 14 Tage zum Skifahren. Mehr war da nicht.“ Bis zu einem Unfall beim Skifahren, bei dem sie sich schwer am Oberschenkel verletzt. Danach hatte sie Probleme, immer wieder Schmerzen. „Meine Schwiegertochter hat

dann zum mir gesagt, ich soll es doch mal mit Sport probieren.“ Sie habe ihr das FitPlus empfohlen, auch weil es nicht weit weg von zuhause liegt. Im Jahr 1992 war das. Seitdem trainiert die 97-Jährige hier regelmäßig. „Ich brauche schließlich Kraft. Ich muss zu Hause viele Treppen steigen. Das Kegeln habe ich jetzt aber aufgegeben“, sagt sie. Da müsse sie ein bisschen wegen des Kreislaufs aufpassen. Sie will nicht hinfallen wegen der Verletzungsgefahr. „Aber Yoga will ich noch einmal ausprobieren.“

Natürlich versucht sie auch, ihre Freundinnen zu überreden, sich ebenfalls im Fitnessstudio anzumelden. Die wollen aber nicht. Sie wären zu alt dafür, sagen die. „Dabei könnten die doch meine Kinder sein“, sagt Frieda, lächelt verschmitzt, und zieht die Gewichte hoch.