

## [Solange das Herz schlägt: Wie eine 75-jährige Frau kostenlose Fitnessstrainings in Kropywnyzyk durchführt](#)

**03.11.2018**

Schon seit ein paar Jahren, unabhängig von der Jahreszeit, wartet die 75-jährige Switlana Rakitina jeden Morgen auf ihre Schülerinnen im Stadtpark von Kropywnyzyk. Sie führt die Trainings kostenlos durch. Sie sagt: „Ich will den Leuten einfach zeigen, dass man sein Leben ohne Tabletten verlängern kann.“

Schon seit ein paar Jahren, unabhängig von der Jahreszeit, wartet die 75-jährige Switlana Rakitina jeden Morgen auf ihre Schülerinnen im Stadtpark von Kropywnyzyk. Sie führt die Trainings kostenlos durch.

Sie sagt: „Ich will den Leuten einfach zeigen, dass man sein Leben ohne Tabletten verlängern kann.“

\*\*\*

Pädagogin, Meisterin des Sports in Leichtathletik und professionelle Trainerin Switlana Mykolajiwna treibt von Kindheit an Sport.

„In meiner Kindheit war ich oft krank und ließ mich in Lungenkurorten behandeln. In der sechsten Klasse ging ich mit einer Menge von Bescheinigungen in die Schule, die mich vom Sportunterricht befreien sollten. Als ich in der Schule ankam, zerriss ich sie alle und fing an, die Sportübungen mit allen zusammen zu machen. Natürlich war ich schwach, jedoch gab ich mir Mühe. Ich wollte das machen. So fing es an.“

Im Winter lief sie Ski, im Sommer trieb sie Leichtathletik und spielte Volleyball und Basketball auf öffentlichen Sportplätzen.

Dann wurde sie am pädagogischen Institut in Kursk immatrikuliert – sie studierte Physik und Chemie auf Lehramt – und sie besuchte auch einen Sportverein.

„Gymnastik konnte ich nicht machen und wählte den Verein für Leichtathletik, weil ich den Trainer, den jungen, gut aussehenden, unverheirateten Kerl sehr mochte.“

Er sah meine Neigung zu dieser Sportart, trainierte mich lange und brachte mich zum Leichtathletik-Verband Russlands (damals war es die UdSSR – Ukrajinska Prawda). Wir nahmen an vielen internationalen Wettkämpfen teil.

Ich lief kurze Strecken: 100, 200, manchmal auch 400 Meter. Ich zeigte gute Ergebnisse und erhielt den Titel der Sportmeisterin. Später absolvierte ich die Trainerakademie“, erzählt die Frau.

Sogar ihren zukünftigen Mann lernte sie dank Sport kennen.

„Wir lernten einander auf dem Fußballfeld kennen. Das war ein Amateurspiel.“

Er wunderte sich sehr darüber, warum ein Mädchen in der Männermannschaft spielte und nicht als Torwart, sondern in der Offensive“, erinnert sich Switlana mit einem Lächeln daran.

\*\*\*

Als das Ehepaar im Jahre 1967 nach Kropywnyzyk umzog, fand die Frau keine zu ihrer Qualifikation passenden Arbeit. Etwas später wurde ihr Sohn geboren.

Dann erlangte sie noch eine Hochschulausbildung als Ökonomin und wurde an einem örtlichen Betrieb angestellt. Aber sie hörte mit dem Sport nicht auf. Sie setzte damit fort, Sport nicht professionell zu treiben, worin sie von ihrem Mann immer unterstützt wurde.

„Sport trieb ich immer. Als ich am Betrieb tätig war, war ich Kapitänin der Volleyballmannschaft. Als Vorsitzende des Gewerkschaftskomitees half ich, verschiedene Wettbewerbe zu veranstalten.

Ich war Meisterin des Betriebs im Tischtennis. Außerdem joggte ich.

Sogar Erkältungen behandelte ich mit dem Laufen: Joggen, Wechseldusche und in 2-3 Tagen war die Krankheit weg. Ehrlich gesagt schaffe ich es jetzt nicht mehr zu laufen“, erzählt sie.

\*\*\*

Der Sohn, zwei Enkelkinder und sechs Urenkel von Switlana Mykolajiwna sind dem Sport nicht gleichgültig geblieben. Sie wählten jedoch eine andere Richtung – das Tanzen.

„Der Sohn tanzte im Ensemble ‚Jatran‘ [Name des örtlichen Flusses, A.d.R.]. Da er groß war, war es schwierig, ihm eine passende Tanzpartnerin zu finden, so wurde ihm angeboten, im Ensemble ‚Kolos‘ [Ähre, A.d.R.] zu tanzen, wo er Solist war.

Die älteste Urenkelin, die 9 Jahre ist, tanzt jetzt orientalische Tänze. Sie kann sehr schön tanzen. Wir fahren mit ihr auf verschiedene Festivals“, teilt Switlana mit.

\*\*\*

Als Switlana in Rente ging, begann sie Trainings für alle Interessierten kostenlos durchzuführen.

„Vor sieben Jahren schlossen sich mir Mädels an. Wir trainierten in verschiedenen Sporthallen, wo wir kostenlos empfangen wurden, denn wir hatten kein Geld, um die teure Miete zu bezahlen.

Dann kam ich auf die Idee, im Park zu trainieren. Zuerst versuchten wir das im Winter. Es gefiel uns. So brauchte man nicht um eine Halle zu bitten und die Hand entgegenzustrecken. Und bereits seit drei Jahren sind wir da“, erzählt die Trainerin.

Da alle Mitglieder des Sportvereins beschäftigt sind manche kümmern sich um ihre Enkelkinder, manche um den Garten entschieden wir uns, am Morgen zu trainieren.

Switlana selbst geht noch schwimmen, singt im Chor und besucht den Landeskundeunterricht an einer Bildungseinrichtung für Senioren.

„Wir trainieren von 7.00 bis 8.00 Uhr oder bis ungefähr halb neun. Dann macht jede ihre eigenen Sachen. Man hat sowohl trainiert, als auch ist der Tag frei“, sagt sie.

Unter ihren Schülerinnen sind Frauen jedes Alters: sowohl ältere, als auch jüngere. Als Sportgeräte dienen Bänke und andere Parkkonstruktionen, wie Hanteln Flaschen mit Wasser.

„Ich verwende die Methode des Arztes Bubnowskyj, die Atemübungen von Olexandra Strelnikowa.

Wenn ich sehe, dass die Übungen, die wir mit der Hauptgruppe machen, für die Jugend zu einfach sind, gebe ich ihnen zusätzliche Übungen.

Ich passe auf die einen und auf die anderen auf und mache die Übungen auch selbst. Ich schaffe alles. Das ist ja die Beschäftigung meines ganzen Lebens! Ich mag es wirklich sehr.“

Die Neuen erfahren über die Trainings über den „Buschfunk“. Einige von ihnen trainierten selbst im Park, mit den anderen arbeitete man zusammen im Betrieb, so erzählen die Teilnehmerinnen und überzeugen alle, dass diese Trainings sie mit Energie laden und ihr Wohlbefinden verbessern.

Sie sagen, dem Park fehle es nur an einem offenen Komplex mit Straßenübungsgeräten, da dank der Parklage hierher Dutzende von Menschen kommen könnten.

„Seit meiner Jugend antrieb ich keinen Sport und bereue das jetzt. Meine Krankheiten brachten mich hierher.

Ein paar Male machte ich Pause, ich versuchte, andere Sportstunden zu besuchen, aber ich bin zurückgekehrt. Mit Switlana Mykolajiwna gefällt es mir am besten, Sport zu treiben.

Die Übungen scheinen leicht zu sein, es gibt keine Müdigkeit, ganz im Gegensatz werden wir mit Energie geladen“, sagt Lilijaa Karpenko. Andere fügen hinzu, dass die Übungen ihnen halfen, die Osteochondrose im Hals zu überwinden und im Winter gesund zu sein.

Das Alter oder der Gesundheitszustand seien keine Hindernisse für den Sport und die Entwicklung, überzeugte die Trainerin alle.

Sie träumt von einer kleinen Gymnastik-Sendung im lokalen Fernsehen, damit die Zuschauer ihre Faulheit überwinden und sich einem gesunden Lebensstil anschließen würden.

Und dazu hat die 75-jährige Frau ein Geheimnis. Seit vielen Jahren führt sie ihre sportlichen Aktivitäten mit einem Herzschrittmacher durch. Jetzt ist die Zeit gekommen, die Batterie im Gerät zu wechseln, aber sie hat kein Geld dafür.

„Schon seit neun Jahren lebe ich mit einem Kardiostimulator. Zuerst machte ich nach der Operation Joga mit der Genehmigung des Arztes. Ich fragte ihn zuerst nach: „Darf ich einen Nackenstand machen?“

Der Arzt antwortete, dass er den Stimulator so gut installiert hatte, dass ich sogar auf Ohren stehen könnte. Das Problem besteht jetzt nur darin, dass die Batterie das letzte Mal vor fünf Jahren gewechselt wurde.

Die Operation für den Ersatz der Batterie kostet viel Geld. Es gibt kein Geld, und man muss sich schon Gedanken darüber machen. Ich weiß nicht, wie lange ich noch durchhalte. Ich warte darauf, was das Leben sagt“, sagt Switlana.

Die Operation kostet dreitausend Dollar, aber für die Rentnerin und ihre Familie ist das eine zu große Summe.

Aber trotzdem bleibt die Frau optimistisch und teilt allen ihr Motto mit: „Kniebeugen machen, zurückfedern, lächeln und die Krankheiten gehen weg.“

Für diejenigen, die behilflich sein möchten, stellen wir die Bankdaten zur Verfügung:

Kontonummer bei der Privatbank 4149 4991 1132 3216  
???????? ???? [Switlana Mykolajiwna Rakitina]

Quelle: [Ukrajinska Prawda Schyttja](#)

**Übersetzer:** Studenten des vierten Studienjahres der Fachrichtung Deutsch-Ukrainische Übersetzung der Nationalen Iwan-Franko-Universität Lwiw (**Maksym Ljaschenko, Olga Martschuk, Viktorija Jaziw, Diana Wozniak, Marta Satschawska**)

**Leitung der Übersetzung:** **Roksoliana Stasenko**, wissenschaftliche Assistentin des Lehrstuhls für Interkulturelle Kommunikation und Translationswissenschaft der Nationalen Iwan-Franko-Universität Lwiw

Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Sie dürfen:

- das Werk vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen
- Bearbeitungen des Werkes anfertigen

Zu den folgenden Bedingungen:

**Namensnennung.** Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen (wodurch aber nicht der Eindruck entstehen darf, Sie oder die Nutzung des Werkes durch Sie würden entlohnt).

**Keine kommerzielle Nutzung.** Dieses Werk darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.

**Weitergabe unter gleichen Bedingungen.** Wenn Sie dieses Werk bearbeiten oder in anderer Weise umgestalten, verändern oder als Grundlage für ein anderes Werk verwenden, dürfen Sie das neu entstandene Werk nur unter Verwendung von Lizenzbedingungen weitergeben, die mit denen dieses Lizenzvertrages identisch oder vergleichbar sind.

- Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter welche dieses Werk fällt, mitteilen. Am Einfachsten ist es, einen Link auf diese Seite einzubinden.
- Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.
- Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte unberührt.

**Haftungsausschluss**

Die Commons Deed ist kein Lizenzvertrag. Sie ist lediglich ein Referenztext, der den zugrundeliegenden Lizenzvertrag übersichtlich und in allgemeinverständlicher Sprache wiedergibt. Die Deed selbst entfaltet keine juristische Wirkung und erscheint im eigentlichen Lizenzvertrag nicht.

Creative Commons ist keine Rechtsanwalts-gesellschaft und leistet keine Rechtsberatung. Die Weitergabe und Verlinkung des Commons Deeds führt zu keinem Mandatsverhältnis.

Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts bleiben hiervon unberührt.

Die Commons Deed ist eine Zusammenfassung des Lizenzvertrags in allgemeinverständlicher Sprache.