

Guten Morgen!

Halle. Bändergymnastik am Bettpfosten, Dehnungsübungen auf der Matratze – die Hallenserin Johanna Quaas [zeigt bei Youtube](#), wie man sich im hohen Alter beweglich hält. Am heutigen Freitag wird sie 95 Jahre alt. »Ich empfehle meine Mobilisationsgymnastik allen, die im Moment nicht in die Sporthalle gehen können«, sagt Quaas, die längst als älteste Turnerin in die Sportgeschichte eingegangen ist. 1934 bestritt sie mit neun Jahren ihren ersten Wettkampf. 2018 musste sie ihre Karriere beenden. Ein Riss der Bizepssehne im linken Arm war der Grund, erlitten nicht etwa am Stufenbarren, sondern beim unglücklichen Hantieren mit dem Babystuhl ihrer Enkelin. Mit dem Turnen wird sie nicht aufhören und empfiehlt »nicht nur den Coronarisikogruppen«, »schon am Morgen den Körper auf die Belastung des Alltags« vorzubereiten. (sid/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/390911.turnen-guten-morgen.html>