



Senioren trainieren für Bus-Dschungel

Salzburg: Kostenlose Kurse, wie man die holprigsten Busfahrten heil übersteht

VON BRIGITTE KIRCHGATTERER

In Salzburg trainieren Senioren seit kurzem Busfahren. Was im ersten Moment vielleicht komisch klingt, ist bei älteren Menschen mittlerweile sehr beliebt. Nach Stürzen oder anderen brisanten Erfahrungen im Bus haben sie Angst davor, die Öffis zu benutzen. Einmal im Monat starten die zweitägigen, kostenlosen Kurse.

„Der Bus ist wie ein Dschungel. Jeder muss auf sich selbst schauen. Man hangelt sich von Stange zu Stange wie an Lianen und beim Kampf um einen Sitzplatz muss man Selbstsicher-

heit beweisen“, so Projektleiterin Susanne Schinagl.

An zwei Tagen vermitteln Schinagl und Angelika Gasteiner acht Kursteilnehmern Tipps und Tricks, wie man bei der wildesten Busfahrt nicht den Boden unter den Füßen verliert, wie man nicht in der Bustüre eingeklemmt wird und wie man aussteigt ohne Auszurutschen.

SURFEN „Sie dürfen immer den Kinderwagenknopf benutzen. Dann schließt die Bustüre erst, wenn sie vom Fahrer betätigt wird“, verrät Schinagl. Während Busfahrer Thomas Feichtinger mit einem nagelneuen Stadtbus

über das Übungsgelände braust, trainieren die Kursteilnehmer sich von Haltegriff zu Haltegriff zu hangeln. „Experimentieren sie ein bisschen. Gehen sie in die Knie. Das ist wie Surfen“, ermuntert Schinagl.

Das Projekt wurde nach der Befragung „Ärger im Alltag“ im Mai 2004 ins Leben gerufen. „Es kristallisierte sich heraus, dass ein Hauptproblem bei älteren Menschen die Unsicherheit in den Öffis ist“, sagt Schinagl.

Auch Johanna Sauter versucht mit dem Training ihre Unsicherheit in den Griff zu bekommen. „Ich hatte vor kurzem gesundheitliche



Projektbetreuer: Susanne Schinagl, Angelika Gasteiner (l.)

Probleme. Ich bin langsamer geworden, manches geht nicht mehr. Ich muss mich einfach umstellen.“ „Ich habe beim Aussteigen das Gleichgewicht verloren, weil sich die Türe bewegt hat und bin in einen Schneehaufen gestürzt“, erzählt Eva-Maria Hefel über ihre Motivation

zum Mitmachen.

Mit den Teilnehmern werden zudem Tarife und Buslinien besprochen. Bei einer Praxisfahrt durch die Stadt werden Einsteigen, Umsteigen und Aussteigen geübt.

Die Kurse starten jeden ersten Dienstag im Monat. Anmeldung: ☎ 0662/840 821



Seniorentaining: Sicheres Aus- und Einsteigen will ab einem gewissen Alter geübt sein