

9125 TAGE IN BEWEGUNG

Jetzt, nach 25 Jahren, lässt sich sagen: Der ASC Burgberg war von Anfang an anders. Aber auch er brauchte eine kleine Weile, um zu seiner eigentlichen Bestimmung zu finden. Die bringt der Vorsitzende Jürgen Steinmetz komprimiert auf fünf Wörter: „Gesund und fit im Alter.“ Dieser Ansatz ist selten genug. Aber warum wird Jürgen Steinmetz eigentlich Stango genannt? Ein Blick nach vor die Jahrtausendwende, zu gesellschaftlichem Wandel und einem Drittklässler mit Befürchtungen.

Sobald etwas ins Leben gerufen wird, möchte es wachsen. So groß wie möglich. Das gilt für Unternehmen, das gilt auch für Vereine. Bis auf den ASC. „Wir hatten noch nie die Bestrebung, ein riesiger Verein zu werden“, führt Steinmetz aus. Diese Philosophie scheint sich auch im Strukturellen widerzuspiegeln, denn als geschäftsführender Vorstand kümmert er sich so ziemlich um die allermeisten Belange selbst. Dahinter steckt schon wieder eine Philosophie und die könnte mit einem der Wörter zu tun haben, auf die sich der gebürtige „Berger“ so gerne besinnt: Flexibilität. Flex – diesen Spitznamen trug „Stango“ auch schon, damals, als er noch Handballer (Rückraum-Mitte) in der Verbandsliga war. Die Zeiten gingen ins Land und brachten Veränderungen und Erweiterungen mit sich: Steinmetz erarbeitete sich die höchste Sportmanager-Lizenz und sollte in der TS Lichtenfels eine Triathlonabteilung ins Leben rufen. Jetzt war sie da, die Hinwendung zum Thema Ausdauer. Mit 41 Jahren wandte sich Steinmetz auch der Familiarität in Vereinen zu und die nächste Blickrichtung galt dem Gesundheitssport. In einer wettkampflastigen Welt gründete er mit sechs Mitstreitern einen Verein, dem Wettkämpfe nicht so viel bedeuten, dem es vielmehr um Bewegung, genauer gesagt „um Bewegung in Geselligkeit und für die Gesundheit“ getan ist. Was der ASC jetzt macht? „Unsere Mitglieder sind hauptsächlich in der zweiten Lebenshälfte und da ist uns die Vielseitigkeit des Bewegungssports wichtig“, hält Steinmetz fest. Jetzt ist man da, wo es um Gesundheit und Fitness vom vorgerückten bis zum weit vorgerückten Alter geht. Vor allem aber auch um noch etwas: Lebensfreude und Gemeinschaft.

Szenenwechsel, Ortswechsel, Themenwechsel: es geht ums Radfahren. Es ist ein Abend bei „Mr. Bike“, einem Lichtenfelser Fahrradgeschäft, das zu den führenden Nordbayerns zählen dürfte. Mr. Bike, das ist Klaus Rübensaal und auch er hat, wie Steinmetz selbst, einen allgemein bekannten Spitznamen: Der Paula. Der Stango und Paula stehen beieinander, man kennt sich, man kabbelt sich, man schätzt sich und für Stango, den



Jürgen "Stango" Steinmetz' Ziel: Bewegung in Vielfältigkeit.



ASC und seine Mitglieder nimmt sich Rübensaal Zeit. Er wird Tipps geben zu Bremsbelägen, Backenbremsen, Kettenriss und dazu, wie sich einem Platten auch mit ungewöhnlichen Hilfsmitteln begegnen lässt. Der Abend ist ASC-Clubabend und so ist man nicht nur in der zweiten Lebenshälfte, sondern auch in Exklusivität gesellig. Es wird gelacht, es wird gescherzt, es wird aufgemerkt und gelernt. Und auch hier fällt ein schon bekannter Satz, jetzt noch etwas präziser: „96 Prozent unserer Mitglieder sind in der zweiten Lebenshälfte und die wollen eines: gesund fit bleiben.“ Später und noch am selbigen Clubabend, wird die Geselligkeit zu den Königlich Privilegierten Schützen und an den Schießstand getragen. Dort dürfen die ASC'ler auch Schüsse abgeben. Ein Grund dafür: Der Stango hat das eingefädelt, der ist eben gut vernetzt. Das öffnet



der Geselligkeit Türen. Oder wie er sagen würde: „Ich bin seit 47 Jahren als Funktionär und Trainer in der Wunderwelt des Sports tätig – da ist man vernetzt.“

Sarkopenie – ein Begriff, der so harmlos klingt und hinter dem etwas von Unausweichlichkeit steht: altersbedingte Abnahme der Muskelmasse. Wie lässt sich dem entgegenwirken? Das ist eine der Fragen, die Steinmetz im Sinne eines Advokaten seiner Vereinsmitglieder jüngst aufgriff. Und dann war wieder ein Clubabend und zu diesem geladen: Dr. Michael Kraus (Orthopäde) und Dr. Dr. Stefan Lauer zum Thema „Fit und kräftig im Alter“. Mehr noch, es sollte auch, da sich Stürze im Alter häufen, um Sturzprophylaxe durch Erhalt der Armkraft gehen. Aktionen wie diese stellen keine Einmaligkeit dar, sondern einen Teilausschnitt eines vielfältigen Programms. Selbst Podiumsdiskussionen und Gesundheitsabende spielen da eine Rolle. Wenn man sich mit Steinmetz unterhält, hat das so seinen eigenen Reiz. Der Mann ist ein Füllhorn an Erlebnissen, an Abgespeichertem und Archiviertem. Bei sich zu Hause hat er sich einen Ort eingerichtet, der ihm auch gedankliche Vernetzungen zwischen unterschiedlichsten Themen bietet, die sich mit dem ASC verflechten lassen oder ohnehin in Verbindung stehen. Begriffe fallen und sie lauten auf Forstlauf, Berger Power-Run, Flechtkulturlauf oder Weinfest. Letzteres findet seit geraumer Zeit dann statt, wenn auch zum Flechtkulturlauf der Startschuss fällt. Glücklicher Zufall? Nein, das ist gewollt miteinander kombiniert worden. Traditionen bzw. ganz besondere Highlights, die gibt bzw. gab es beim ASC auch. Eine wurde sogar vom Bayerischen Rundfunk initiiert und in ihr wurden die höchsten Berge der jeweiligen Regierungsbezirke vorgestellt. „Wir vom ASC haben dann immer Ausflüge gemacht und sind nach und nach auf alle sieben jeweils höchsten Berge der bayerischen Regierungsbezirke gestiegen – auch auf die Zugspitze.“ Das aber galt beim ASC dem Thema Wandern.

Auf dem Burgberg stand seine Wiege, so Steinmetz. Und darum ist der Vereinsname ASC Burgberg eine kleine, liebevolle Reminiszenz an diesen inoffiziellen Lichtenfelder Stadtteil. 83 Mitglieder zählt der Verein derzeit und Neumitglieder sind willkommen. Was sie erwarten würde, wäre Vielfältiges zwischen Bewegung, Ernährung und Denken, Ausflügen, Erlebnisläufe, Nordic Walking, Aqua-Fitness und Geselligkeit ohne Wettkampfdruck. Doch wie kam Jürgen Steinmetz denn nun zu seinem prominenten Spitznamen? „Einen Spitznamen sucht man sich nicht aus, den kriegt man“, erklärt er. Gekriegt hat er ihn schon in der dritten Klasse und im Gegensatz zum slawischen Namen Stanko, der bekannt war und sich mit einem -k schreibt, wurde Stango von dem damaligen Drittklässler mit einem -g versehen. „Damit niemand glaubt, Stango kommt womöglich vom Stinken“, wie Steinmetz sich lachend erinnert.

ASC Burgberg e.V. Tel.: 09571 940515
 Gabelsberger Str. 18 E-Mail: asc@ascburgberg.de
 96215 Lichtenfels



1999 - 2024

„Bewegung kennt kein Alter“

