

Randi har været instruktør i mere end 70 år: 'Jeg bliver ved, så længe jeg kan'

Hold dig i gang i dag for at kunne være aktiv i morgen. Sådan lyder opskriften på et langt liv i bevægelse fra 90-årige Randi Rosenfeldt, der har været gymnastikinstruktør siden 1952.



Randi Rosenfeldt har dyrket gymnastik siden barnsben, og det er med til at holde hendes krop stærk og smidig, mener hun.

Foto: Bo Nymann

"Ooog, vi siger ud til venstre. Og ud til højre. Og gå frem."

Det digitale hal-ur viser 8.31, og selvom Hold 1 fra Espergærde Gymnastik netop har taget hul på tirsdagstræningen, så er der ikke noget med at lade morgenkaffen bundfælde sig og komme roligt op i gear.

Det er fuld damp fra start, når Randi Rosenfeldt fører sine gymnaster an. Med hurtige, bestemte instruktioner skridter hun og gymnasterne i rask tempo hen over det lysegrønne halgulv i Espergærde Hallen. Forude venter 69 minutters intensiv gymnastik. For selvom Randi Rosenfeldt snart runder de 90 år, letter hun ikke foden fra speederen ét sekund.

"Tre. Fire. Fem. Seks. Syv. Stå langt ude og vip til 16. En, to, tre, fire...," lyder kommandoerne, mens gymnasterne først laver knæspark til albuerne og bagefter vipper på tåspidserne.

Selv er Randi Rosenfeldt på vej over til musikanlægget for at sætte en ny sang på til næste øvelse.

Gymnastik og gode gener

Hold 1 er det første af tre hold, som Randi Rosenfeldt tager sig kærligt af hver tirsdag formiddag. Fra klokken 8.30 og frem til middag tager hun imod godt 75 gymnaster fordelt på de tre hold.

Hold 1 er for dem, der har færrest skavanker, gymnasterne på Hold 2 er lidt mere udfordret, mens det sidste hold inden middag – Hold 3 – er for de gymnaster, der døjer mest med bevægeapparatet.

"Dem skal vi lige passe lidt ekstra på," siger hun.

Langt hovedparten af gymnasterne er pensionister som Randi Rosenfeldt, men selvom mange er 10-20 år yngre, så er det hende, der bevæger sig mest glidende og ubesværet hele formiddagen.

Selv da klokken nærmer sig 12, og hun har været i gang nonstop i næsten tre en halv time, virker hun helt frisk.

Randi Rosenfeldt er instruktør på otte hold i Espergærde IF – Gymnastik. Foruden tirsdagsholdene har Randi Rosenfeldt aftenhold mandag og formiddagshold torsdag. I sommer tog hun endda en ekstra tjans som instruktør for et hold i Hørsholm. Men hvad er hemmeligheden bag at kunne være så aktiv som 90-årig?

Randi Rosenfeldt mener, at vi selv kan gøre meget for ikke bare at forlænge vores liv, men også gøre de sidste leveår så sjove og aktive som muligt. Skal hun koge opskriften ned til et enkelt svar, er det: Hold dig i gang. Hele livet. Helst med gymnastik.

Det er gymnastikken, der gør, at jeg er så rørig, som jeg er nu. Det kan der ikke være tvivl om

[Randi Rosenfeldt - gymnastikinstruktør, Espergærde IF - Gymnastik](#)



Hendes far blev 94 år, så Randi Rosenfeldt har utvivlsomt gode gener. Men det er gymnastikken, der holder hende frisk, mener hun. Foto: Bo Nymann.

"Det er godt at bevæge sig. Og alle idrætsgrene har noget godt i sig. Men mange idrætter bruger bestemte, gentagne bevægelser, som over tid slider på dele af kroppen. Hvorimod gymnastikken kommer rundt om hele kroppen – lige fra fingre til arme, ben og balance. Der er ikke noget, man overbelaster. I hvert fald ikke, hvis man er en god instruktør. Så kan du spille badminton eller golf ved siden af, men gymnastikken er den eneste idræt, der er så alsidig. Der får du det hele," forklarer hun med et smil.

Noget kan vi dog ikke selv gøre meget ved, og her har Randi Rosenfeldt været heldig, siger hun.

"Jeg har nogle udmærkede gener. Min far blev 94 år og var rask og rørig helt frem til sin død. Han spillede violin hele sit liv, helt frem til han var 90. Derefter begyndte det knibe med fingrene. Min mor blev 80, men var også en frisk dame til det sidste."



Randi Rosenfeldt kan tage en stor del af æren for at holde seniorerne i Espergærde i god fysisk form. Foto: Bo Nymann.

Opvokset i højskoleånden

Randi Rosenfeldt er født i februar 1935 og opvokset i Tranegilde Strand ved Ishøj. I dag er det en forstad til København, men dengang var der strandenge og vådområder, hvor børnene kunne lege og udforske frit.

Hendes forældre havde været på henholdsvis Kerteminde og Vallekilde Højskole, og det havde gjort stort indtryk på dem begge. De mødte senere hinanden i Københavns Højskoleforening – samme sted som Randi Rosenfeldt mødte sin mand Børge godt 25 år senere. Højskoleånden kom således ind med modernismen, og i 1941 blev hun seks år gammel sendt til gymnastik hos lærerinden fra skolen.

"Og det har jeg aldrig sluppet," konstaterer hun med et grin.

Efter 7.klasse skulle hun ud og arbejde for at tjene penge, inden hun kom på Rends Efterskole i Sønderjylland – som eneste ikke-sønderjyde. Bagefter var hun et år i Norge for at arbejde hos en familie i Bergen, der ville have en dansk pige i huset. Men hun skulle selvfølgelig også på højskole som sine forældre, og det kom hun i vinteren 1952-53.

"To drenge, jeg kendte fra Tranegilde, tog til Ollerup Gymnastikhøjskole, og så sagde min mor 'tag dog med dem'. Så det gjorde jeg. Vi var 20 piger og 100 drenge med utrolige lærere, og det var en af de bedste perioder i mit liv," fortæller hun.

Blå bog: Randi Rosenfeldt

- ✓ Født 23. februar 1935.
- ✓ Blev gift med Børge i marts 1957. De var gift i næsten 65 år frem til hans død i december 2021.
- ✓ Mor til Uffe (1958), Helle (1960) og Mette (1963). Har fem børnebørn og et oldebarn.
- ✓ Uddannet gymnastikinstruktør på Ollerup Gymnastikhøjskole i 1952.
- ✓ Gymnastikinstruktør i Espergærde IF siden 1959.

Opholdet på Ollerup varede fem måneder, og blev skelsættende for Randi Rosenfeldt. På Ollerup blev hun uddannet 'delingsfører,' der betød, at hun kunne undervise i gymnastik, og opholdet gav hende mod på at være gymnastikinstruktør. Efter Ollerup fik hun arbejde på Langelands Husholdningsskole lidt uden for Rudkøbing.

"Det gik hurtigt op for mig, at det var sjovere med gymnastikken end husholdningsøvelserne," siger hun.

Og selvom hun hverken havde studentereksamen eller lærereksamen fik hun i 1954 kæmpet sig ind på Danmarks Højskole for Legemsøvelser i København. Hun ønskede en højere uddannelse inden for gymnastikken, der kunne bane vej til en stilling på en højskole. Men først rejste hun i foråret 1955 gennem et krigsmartret Europa med Ollerups Elitehold for at lave gymnastikopvisninger i Tyrkiet.

Da Randi Rosenfeldt i efteråret 1955 var tilbage i København, blev hun tilbudt en stilling som gymnastikinstruktør på Rødning Højskole.

"Det var en kæmpe mulighed. Det kunne jeg ikke sige nej til, selvom Børge syntes, det var lidt langt væk. Det var en kæmpe oplevelse. Jeg kom til et sted og nogle folk, jeg ikke var vant til at begå mig iblandt. De kunne bruge latinske udtryk, og så måtte jeg spørge mig for. Men jeg har nok altid haft let ved at tilpasse mig de miljøer, jeg er kommet i," fortæller hun.



Randi Rosenfeldt opdaterer hvert år sine øvelser med ny musik. Hun låner cd'er på biblioteket, og finder hun et godt nummer, spiller hun det over på sine mini-discs i arbejdsværelset. Foto: Bo Nymann.

Hjertet i foreningen

Randi Rosenfeldt har boet i Espergærde siden december 1957, hvor hun flyttede til byen med Børge. Han var i hæren og havde fået en stilling på sergentskolen på Kronborg, så parret flyttede fra Søllerød nord for København til det nordsjællandske.

Selvom Børge døde for nogle år siden, bor Randi Rosenfeldt stadig i det samme hus med kælder, stue og førstesal, som parret flyttede ind i dengang. Den store have passer hun nidkært. Perlegruset på gangstien til drivhuset står snorlige, og bedene er ukrudtsfri.

Hun blev aktiv som instruktør i både Espergærde og Humlebæk idrætsforeninger i sommeren 1959, et år efter sønnen Uffe var født. Da var hun gravid med datteren Helle. Hun kom til verden i februar 1960, men Randi Rosenfeldt holdt sig ikke i barselssengen længe. Godt en uge efter fødslen skulle hun til opvisning med sit hold.

"Der var ingen andre, der kendte øvelserne, så jeg klemte ballerne sammen og tog Børge, Uffe, Helle, pianisten og holdet med til Fredensborg, hvor der var hele to gymnastiksale. Det var lidt finere end på andre skoler. Der var pakket med mennesker, så det eneste sted, jeg kunne stille Helle, var under flyglet. På vej hjem stod jeg igen med Børge, Uffe og alle gymnastikungerne, og så gik det op for mig, at vi havde glemt Helle under flyglet," griner hun højlydt.

Den forpligtelse over for sine gymnaster har været kendetegnende for Randi Rosenfeldt i alle hendes år som gymnastikinstruktør, fortæller Helle Bak. Hun har kendt Randi Rosenfeldt i næsten 50 år og er gymnast på Hold 1 og bestyrelsesmedlem i Espergærde IF – Gymnastik.

Randi betyder alt for foreningen. Den er hendes hjertebarn.
Hun har vel nærmest en fjerdedel af alle gymnasterne i foreningen. Og hendes gymnaster holder ved. De kommer troligt igen, år efter år

[Helle Bak - bestyrelsesmedlem i Espergærde IF - Gymnastik og gymnast hos Randi Rosenfeldt](#)

Helle Bak kan ikke erindre, at Randi Rosenfeldt nogensinde har meldt afbud til en træning. Kun en enkelt gang, hvor hun faldt i gymnastiksalen og skulle forbi skadestuen til tjek.

"Børge kom og hentede hende, men vi gymnaster skulle bare blive ved. Jamen, hun er da skideskrap. Vi er ikke bare kommet for at snakke. Vi er kommet for at lave gymnastik, så kan vi gemme snakken til bagefter," griner Helle Bak.

Hun er især imponeret af Randi Rosenfeldts evne til at blive ved som instruktør og stadig forny sig i en alder af 90 år.

"Hun finder ny musik og nye øvelser til sine hold hvert år. Jeg tror, hun ser det som sin mission at holde os seniorer i god form. Hun er virkelig et forbillede for alle os ældre i Espergærde. Jeg tror ikke, hun nogensinde holder op," siger Helle Bak.



Selvom Randi har vundet mange medaljer gennem årene, så er den vigtigste fra hendes sidste Grand Prix-hold i 2004/5. Her lavede pigerne en hjemmelavet guldmedalje med inskriptionen: "Glem aldrig Jun 2 - for vi vil aldrig glemme dig. Du er guld værd".

Holder andre i gang

Spørger man Randi Rosenfeldt, så vil hun heller ikke selv sætte en udløbsdato på instruktørgerningen.

"Jeg bliver ved, så længe jeg kan. Så længe der kommer nogen i gymnastiksalen, og så længe jeg selv kan fysisk. Jeg har ikke tænkt tanken, 'når jeg bliver 92, så stopper jeg'. Det må fremtiden vise. At være gymnastikinstruktør holder mig i gang, og jeg ved, det holder andre i gang. Det er rart at tænke på," siger hun efter lidt betænkningstid.

Forpligtelsen over for sine gymnaster vejer for tungt, forklarer hun. Det var den følelse, der gjorde, at hun mødte op til sin gymnastiktime dagen efter, at Børge var gået bort.

"Når nogen forventer noget af mig, så føler jeg en forpligtelse for at møde op. Det, at jeg har noget at stå op til og forberede mig på, det holder mig i gang. Holder mig frisk. Selvfølgelig er der noget, jeg gentager fra år til år – de øvelser, jeg synes, fungerer godt. Dem holder jeg fast ved. Men jeg prøver at holde mig opdateret på nye ting, og jeg tager stadig på kurser og workshops," siger hun.

Og det vil altid være for gymnastikken først og fremmest. Måske skyldes det 'opdragelsen' i den klassiske Ollerup-gymnastik. Men yogainstruktør, det bliver Randi Rosenfeldt aldrig.

"Jeg har været på yoga-kursus. Men at sidde der og kigge ind i en flamme i 10 minutter for at slappe af, det er ikke mig. Der skal være noget med bevægelse, som passer med musikken."

Selvom det er 25 år siden, hun lagde forældre-barn-gymnastikken på hylden, så er hun stadig en kendis til forårsopvisningerne i Nordsjælland. På grund af de utallige hold af børn og unge hun gennem årene har sat sit præg på. Og det kan stadig gøre hende stolt.

"Når jeg har set børn, der ikke kan stå på hænder eller slå en vejrmølle, jamen så ved jeg, at jeg kunne lære dem det på ingen tid. Jeg ville gerne give dem noget, de kunne lære og blive bedre til. Jeg kan give dem den glæde, at de kan gøre det samme som deres kammerater," siger Randi Rosenfeldt.

Og så trækker hun en parallel til de ældre gymnaster, hun i dag holder i stram snor og holder i gang:

"Det kan være, at de ikke kan komme ned i det nederste køkkenskab eller ikke kan nå ned og binde skoen. Så må man træne. 'Jamen, det er svært Randi', siger de. Og ja, det er det. Men det er vigtigt at træne de praktiske bevægelser, så man kan gøre almindelige dagligdags gøremål uden besvær. Det er derfor, vi også træner med elastikker. For at styrke muskulaturen. At mine gymnaster så må bide tænderne sammen en gang i mellem, sådan er det. Når gymnasterne så pludselig kommer og siger 'nu kan jeg det, og nu kan jeg det'... Det gør mig glad," siger hun med et smil.

Mange seniorer kommer uforvarende til at sætte unødigt skub i deres aldring, fordi de går for meget ned i tempo, især efter de er færdige på arbejdsmarkedet, mener Randi Rosenfeldt. Det er med at holde sig i gang, mens man kan, siger hun. Det kan nemlig hurtigt gå ned ad bakke. Det mærkede hun på egen krop for fire år siden, da hun fik en hælspore.

"Der skulle jeg godt nok i gang igen, kunne jeg mærke. Det er med at holde sig i gang i dag for også at kunne holde sig i gang på sigt."

