Zwei Frauen - eine Leidenschaft

Autor(en): **Kippe, Andrea**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2017)**

Heft 3: **Jubiläumsausgabe : 100 Jahre auf dem Weg : eine Begegnung mit Menschen, die sich für das Wohl älterer Generationen und die Solidarität zwischen Jung und Alt einsetzen - gestern, heute und in Zukunft**

PDF erstellt am: **06.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-846695

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Zwei Frauen – eine Leidenschaft

Die eine ist 38 Jahre alt, die andere hat Jahrgang 1938. Visit hat in Winterthur zwei ganz spezielle Freiwillige von Pro Senectute Kanton Zürich zum Gespräch getroffen: die dienstälteste und die jüngste. Beide sind begeisterte Fitness- und Gymnastik-Leiterinnen und können sich ein Leben ohne Bewegung nicht vorstellen.

Text: **Andrea Kippe** Foto: **Renate Wernli**

Das scharfe Fotografinnenauge irrt ausnahmsweise gewaltig. «Ah, Sie beide kennen sich schon lange!», smalltalkt es hinter der Kamera hervor. Die beiden Damen, denen das Shooting im Winterthurer Stadtpark gilt, entgegnen: «Ja, schon sehr lange – genau etwa eine Stunde», klärt Margrit Schmid, die ältere der zwei, auf. Tatsächlich wirkt es nach aussen, als wären vertraute Freundinnen ein wenig am Herumalbern. Dabei haben sie sich an diesem Sommermorgen zum ersten Mal getroffen.

Dass Aneta Westrych und Margrit Schmid sich auf Anhieb gut verstehen, liegt vielleicht an der Zahlenmagie, die sie verbindet: Während Westrych mit ihren 38 Jahren die jüngste Freiwillige bei Pro Senectute Kanton Zürich ist, hat Schmid Jahrgang 1938 und ist am längsten von allen dabei. Das Spiel funktioniert auch umgekehrt: Schmids Alter entspricht Westrychs Jahrgang.

Was die Jüngste und die Älteste aber vor allem gemeinsam haben, ist die Begeisterung für das Fitness- und Gymnastiktraining, kurz FitGym – eines der traditionsreichsten Sportangebote von Pro Senectute Kanton Zürich.

Turnerin der ersten Stunde

Margrit Schmid hatte gleich zu Beginn des Gesprächs im Café ihren Ausweis hervorgeholt – keine Chipkarte aus Plastik, sondern ein Zeitdokument in Form eines etwas verblichenen roten Kartonheftchens. Darin sind die Pro-Senectute-Ausbildungen der Winterthurerin handschriftlich eingetragen und bestätigt. Bei der Altersturnpionierin Berthi Zellweger besuchte sie 1964 den schweizweit ersten Leiterkurs für Altersturnen.

Bald schon stand sie als Instruktorin vor ihrer eigenen Gruppe. «Ui, früher habe ich mit den Seniorinnen und Senioren teilweise Übungen gemacht, die heute undenkbar wären!», erinnert sich Margrit Schmid leicht schaudernd und möchte kein Beispiel erwähnt sehen.

> «Man wird nicht unweigerlich älter und schwächer, sondern man kann sich erholen.»

Verständlich, denn die Bewegungslehre hat sich in den vergangenen 50 Jahren markant weiterentwickelt. Genauso wie Margrit Schmid. Sie sei mit dem Turnen gewachsen, sagt sie. «Ich kenne all die unterschiedlichen Lebensphasen, in denen sich die Sportlerinnen befinden, denn ich habe jede selbst durchlebt. Das hilft mir, mein Programm den Teilnehmenden anzupassen.»

Die FitGym-Stunden geben der ehemaligen Handarbeitslehrerin und mittlerweile fünffachen Grossmutter eine Struktur im Alltag. Was sie sehr schätzt: Ihr Mann motiviere sie immer zu ihren Unternehmungen, obwohl dieser selbst kein ausgeprägter Bewegungsmensch sei. So nahm Margrit Schmid auch mal alleine an Sportwochen teil und genoss dabei den Orts- und Perspektivenwechsel.

Besser als ein guter Film

Während Schmid erzählt, hört Aneta Westrych gespannt zu. Auch sie liebt es, sich zu bewegen. Nachdem die Lebensmitteltechnologin und studierte Juristin vor zehn Jahren aus Polen in die Schweiz nach Wald ZH gezogen war und eine Familie gegründet hatte, wollte sie nicht «nur» Hausfrau und Mutter sein. Durch eine gute Freundin erfuhr sie vom FitGym-Angebot der Ortsvertretung Wald und dass dort eine Leiterin gesucht würde. Bei einem Probebesuch liess sie sich von der Begeisterung in der Sportgruppe anstecken.

«Ich fand den Gedanken toll, etwas dazu beitragen zu können, dass ältere Menschen fit und gesund bleiben. Bevor ich selbst Trainings leitete, habe ich ein Jahr lang nur mitgeturnt», sagt Westrych. Seither gibt sie alle 14 Tage eine Stunde. «Es motiviert mich, wenn ich sehe, wie gut die Bewegung den Menschen tut. Und dann denke ich: Wenn ich einmal alt bin, will ich genauso beweglich und lebensfreudig sein.» FitGym nimmt einen wichtigen Platz ein in Aneta Westrychs Leben. Klar ist da noch die Gartenarbeit, die sie ebenfalls

Aneta Westrych, jüngste Freiwillige von Pro Senectute Kanton Zürich (rechts im Bild), und Margrit Schmid, die dienstälteste Freiwillige, unterrichten beide FitGym.

mag. Selbstverständlich spielt sie gerne mit ihren beiden Kindern. Und genauso gerne lauscht sie den Erzählungen älterer Menschen, so wie der von Margrit Schmid. Jede Lebensgeschichte sei interessant und einzigartig, und «besser als ein guter Film».

Fachsimpeln und Ratschläge

Selbstverständlich sprechen die beiden FitGymmerinnen über Erfahrungen und tauschen so Tipps aus. Margrit Schmid zum Beispiel schreibt sich jede Lektion vorher auf. Zum einen prägt sie sich dabei die Übungen gleich ein. Zum andern helfen ihr die Notizen, den Ablauf zukünftiger Stunden zu variieren. Zudem nimmt sie aus Fitnesssendungen im Fernsehen passende Sequenzen in ihr Programm auf. Abwechslung zu bieten ist ihr ein grosses Anliegen. Aneta Westrych ihrerseits findet bei YouTube Inspiration: «Man muss flexibel sein, denn jede Gruppe ist anders», beschreibt sie eine der Herausforderungen einer FitGym-Leiterin.

Margrit Schmid vermittelt gerne Hilfe zur Selbsthilfe. «Ich kenne meine Teilnehmenden schon sehr lange. Inzwischen wissen alle genau, wohin in der Turnhalle sie sich stellen müssen. Wenn sie zum Beispiel zusätzlichen Halt brauchen, um die Balance zu halten, sind sie in der Nähe einer Wand oder eines Fenstersimses gut aufgehoben.» Manchmal hätten die Leute sogar die besseren Einfälle als die Leiterin, um sich selbst zu helfen. Es sei schön zu sehen, wie ältere Menschen Wege finden, mit ihren Leiden und Einschränkungen umzugehen. Eine Botschaft liegt ihr diesbezüglich besonders am Herzen: «Ich sehe immer wieder, dass es nicht nur abwärts geht, sondern auch wieder aufwärts. Man wird nicht unweigerlich älter und schwächer, sondern man kann sich erholen.»

Gerade jüngst hat Aneta Westrych die wohltuende Wirkung des Turnens an sich selbst erlebt: «Vor der Lektion hatte ich starke Kopfschmerzen. Hinterher waren sie wie weggeblasen. Auch schlechte Laune und Müdigkeit vermöge FitGym wegzufegen, sind sich die beiden einig. Die beste Turnstunde sei aber die, in der es etwas zu lachen gibt, sagt Margrit Schmid. ■