

# Sich mit Fit/Gym begeistert bewegen

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

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 1

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-818879>

## **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.



**FITNESS UND GYMNASTIK** Das Schöne daran: im Vordergrund steht der Mensch, nicht die Leistung. Wer einmal erlebt hat, dass das moderne Seniorenturnen primär Freude am Bewegen und an unkomplizierter Gemeinschaft bedeutet, wird mit Begeisterung Turnschuhe und Trainerhose einpacken und sich auf den Weg machen.

# SICH MIT FIT/GYM BEGEISTERT BEWEGEN

Text// **ANDREA KIPPE** Fotos// **RENATE WERNLI**

Man hört leise Schlager-Musik und dazu das rhythmische Trappeln von zwanzig Paar Turnschuhen. Im grossen Saal des Kirchgemeindehauses Witikon zeigt Fit/Gym-Leiterin Paula Hitz Übung um Übung vor und 19 motivierte Damen zwischen 65 und über 80 Jahren machen konzentriert mit. Auch wenn die Bewegungsabläufe nicht überaus komplex sind, braucht es diese Aufmerksamkeit, denn Paula Hitz stellt für ihre Fit/Gym-Stunden jede Woche ein neues Programm zusammen. Die Teilnehmerinnen danken es mit teilweise jahrzehntelanger Treue und bilden einen regelrechten Fan-Club. Eine der Turnerinnen nutzt seit acht Jahren dreimal pro Woche verschiedene Angebote. «Es ist einfach toll», sagt sie, «die Lektionen sind gut aufgebaut und die Atmosphäre in der Gruppe ist schön.» Auch Ursula Rose, die erst seit einem halben Jahr mitmacht, fühlt sich wohl: «Körper und Geist werden bewegt; mit Fit/Gym habe ich für mich die richtige Sportart gefunden.»

## **Bye, bye, Leistungsdenken**

Das Sportfach Fitness und Gymnastik ist eine Weiterentwicklung des früheren Seniorenturnens. Aufbau und Ziele wurden von Pro Senectute Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport nach den modernen Grundsätzen der Erwachsenenbildung und Bewegungsgerontologie entwickelt. So sollen ältere Menschen vor allem ihren aktuellen - möglichst guten - Zustand erhalten. «Im Vordergrund stehen Mobilisation, Atmung, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Koordination, Kraft und Beweglichkeit, Gleichgewicht, Reaktionsvermögen sowie Entspannung und Spass», erklärt Paula Hitz. Seit über dreissig Jahren ist die Erwachsenensportleiterin bei Pro Senectute Kanton Zürich aktiv. Sie war unter anderem Fachleiterin für Walking, hat das Walking und Nordic Walking aufgezogen und Weiterbildungskurse und Seminare gegeben. Als Bewegungsmensch hat sich Paula Hitz in unzähligen Bewegungs-



Paula Hitz, seit über 30 Jahren Erwachsenen sportleiterin bei Pro Senectute Kanton Zürich, geht einfühlsam auf die Tagesform der Teilnehmenden der Fit/Gym-Gruppe ein.

## Fit/Gym im Kanton Zürich

Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer. Sowohl Personen mit sehr guter Fitness wie auch solche mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen sind angesprochen. Der ganze Körper wird bewegt, der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten und sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht.

und Gesundheitsrichtungen ausgebildet, so auch in Akupressur, Massage, Beckenbodentraining, Chi-Ball und als Stretching-Instruktorin. Ihr umfassendes Wissen fliesst in die Fit/Gym-Stunden ein, denn diese bieten den Leitenden durchaus Gestaltungsspielraum. «Im Mittelpunkt steht der Mensch. So kann ich mein Programm der Gruppe anpassen und auch mal flexibel auf die Tagesform der Teilnehmerinnen reagieren», sagt Paula Hitz. «Es geht um das Wohlbefinden und darum, zu spüren, was der eigene Körper noch vermag. Manche der Seniorinnen sind selbst überrascht, was sie noch alles können.» Ein Blick auf die Gruppe, die inzwischen ein moderates Herz-Kreislauf-Training absolviert, bestätigt dies: Die Frauen turnen anmutig, selbstbewusst und machen einen überraschend beweglichen Eindruck.

### Gemeinschaft erleben

Für Paula Hitz ist der Seniorensport eine persönliche Bereicherung. «Ich bin dankbar dafür, dass ich in meinen Gruppen so vielen wertvollen Menschen begegnen darf. Sie bringen ihre Lebenserfahrung und Neugier für Neues in die Gymnastikstunden.» Die Teilnehmenden ihrerseits profitieren vom Erfahrungshintergrund ihrer Leiterin. So schliesst Paula Hitz die heutige Stunde mit Feldenkrais-Übungen auf der Bodenmatte ab und gibt der Gruppe einige freiwillige Aufgaben mit auf den Weg. Nützliche Tipps für den Alltag gehören für Paula Hitz ebenso zum Fit/Gym wie das Gesellschaftsleben. So organisiert sie für ihre Gruppen unter anderem jedes Jahr eine kleine Weihnachtsfeier. «Die Päuli, die kann man nicht toppen», flüstert eine gar nicht müde wirkende Teilnehmerin der Journalistin nach der Lektion verschwörerisch zu und verschwindet auf die Toilette.

FIT/GYM WIRD IN VIER ANFORDERUNGSTUFEN ANGEBOten.

- > **FitGym sportlich:** dynamisches Training für Personen mit guter Fitness und Bodentraining für alle.
- > **FitGym vital:** vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness. Wer kein Bodentraining machen kann, macht die Übungen im Stand oder sitzend auf dem Stuhl.
- > **FitGym leicht:** beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness; mit Unterstützung eines Stuhls bei Bewegungseinschränkungen (kein Bodentraining)
- > **Bewegungsangebote im Heim:** gemeinsam und mit Spass. Bewegung und Spiel mit Unterstützung eines Stuhls für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

### BEKLEIDUNG

- > Rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe (keine Strassenschuhe)
- > Gymnastik- oder Trainerhose
- > T-Shirt

Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich. Die Sportgruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Gerne dürfen Sie jederzeit unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16) oder über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik.