

# Wer rastet, der rostet

Autor(en): **Fehrlin, This**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **72 (1994)**

Heft 1

PDF erstellt am: **04.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-721329>

## **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.

# Wer rastet, der rostet



Foto: Marianna Glauser

Die Altersturngruppe aus Eschlikon TG an der «Arbeit».

**I**n der Turnhalle in Eschlikon TG trifft sich jeweils am Donnerstagnachmittag die Altersturngruppe unter der Leitung von Bettina Baldo. Nicht nur das Turnen, sondern auch der persönliche Kontakt wird gepflegt. Bettina Baldo begrüsst alle persönlich und weiss dadurch schon vor der Turnstunde, wie es jedem geht.

Heute ist Turnen mit grossen farbigen Therapiebällen angesagt. Zu einer rassigen Musik treiben alle die Bälle mit den Händen durch die Turnhalle. So können sie sich an das meist noch ungewohnte Turngerät gewöhnen. Auf ein besonderes Zeichen wechseln sie ihre Bälle mit dem ihnen am nächsten stehenden Partner. Hand- und Seitenwechsel gehören dazu wie auch das vorsichtige Rückwärtslaufen – eine gute Schulung für die Aufmerksamkeit.

Bei ruhigerer Musik bilden alle einen Kreis. Damit niemand stürzt, zeigt die Leiterin

vorerst einmal, wie man auf dem Therapieball sitzt. Trotz der gut auf dem Boden verankerten Füsse ist das Sitzen auf diesen Bällen immer etwas unruhig. Dies ist aber auch einer der Vorzüge dieses Gerätes: Die Rückenmuskulatur muss stets arbeiten, um das Gleichgewicht halten zu können. Dadurch werden einerseits die Rückenmuskeln gestärkt, andererseits werden nicht immer nur die gleichen Muskelpartien beansprucht. Spannung und Entspannung im gleichen Masse sind die Folge. Dieser Effekt wird noch verstärkt durch die nun folgende Gymnastik. Zu lüpfiger Musik werden zuerst die Arme und Schultern gelockert. Dass dies nicht allen gleich gut gelingt, ist klar, bewegt sich doch das Alter der Teilnehmer zwischen 60 und 82 Jahren. Interessanterweise ist aber einer der ältesten fast am besten «zwäg» – schon seit über 15 Jahren besucht er regelmässig die Sportstunde!

Etwas ruhiger geht es beim Lösen der Hüft- und Wirbelsäulenpartien zu. Mit Musik wird die Rhythmisierungsfähigkeit geschult. Gleichzeitig kann sich jeder auf seine Bewe-

gungen konzentrieren. Langsam rollen die Teilnehmer ihre Hüften auf dem Ball vorwärts und rückwärts, hin und her. Zuletzt versuchen sie, mit dem Becken einen Kreis auf dem Ball zu beschreiben. Dies verlangt grosse Aufmerksamkeit, ist doch hier die Gefahr gross, vom Ball zu stürzen. Damit auch noch die Bauchmuskulatur gekräftigt wird, heben alle abwechselungsweise ihre Knie so hoch wie möglich und halten sich dabei an den Händen – eine einfache Sicherheitsmassnahme.

Die Leiterin zeigt anschliessend verschiedene Bewegungselemente vor, die auf acht Musikakte ausgeführt werden sollen. Immer zwei dieser Elemente werden zusammengehängt, bis eine ganze Bewegungsfolge daraus entsteht. Was vorhin, als die einzelnen Elemente geübt wurden, so leicht ausgesehen hat, entpuppt sich nun zusammengehängt während eines ganzen Musikstückes als anspruchsvolles Ausdauer- und Gedächtnistraining.

Um den Rücken zu entlasten und gleichzeitig etwas zu massieren, lässt Bettina Baldo die Seniorinnen und Senioren nun den Therapieball einklemmen zwischen ihrem Rücken und der Wand. In dieser Stellung versuchen jetzt alle, sich auf und ab und hin und her zu bewegen. An den Gesichtern der Frauen und

### Tips für alle, die in einer Altersturngruppe mitmachen wollen:

- Nur der erste Schritt ist schwer. Wagen Sie ihn!
- Auskünfte über Seniorensport erhalten Sie bei der Pro-Senectute-Geschäftsstelle Ihres Kantons (siehe Veranstaltungen, Seite 78 ff).
- Über mögliche Risiken sprechen Sie am besten mit Ihrem Hausarzt.
- Damit Sie die ersten Turnstunden nicht verpassen, verabreden Sie sich am besten mit jemandem.
- Zum Sport ziehen Sie sich möglichst bequem an.
- Vergleichen Sie Ihre Leistungen nie mit denen Ihrer Mitsportler.
- Versuchen Sie nach der Turnstunde genau herauszufinden, wie Sie sich fühlen.
- Nur regelmässiges Training bringt etwas.

Männer lässt sich erkennen, welche Wohltat dies für die Rücken sein muss.

Dann wird aufgeräumt. Aber nach Hause geht noch niemand. Im nahegelegenen Stübli über der Dorfbibliothek feiern alle bei Kuchen und Kaffee den Geburtstag ihrer ältesten Teilnehmerin, die mit diesem Tag das Ämtli der Turnkassenverwaltung abgibt.

*This Fehrlin*

## «HEIMELIG»-Pflegebetten

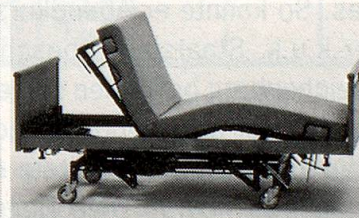
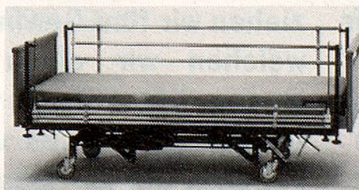
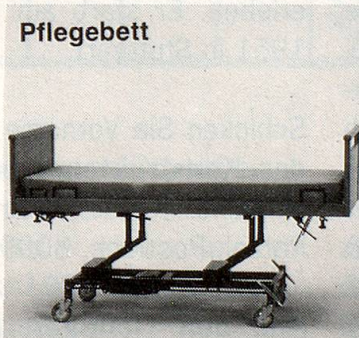
8274 Tägerwilen  
Tel. 072-69 25 17

Vermietung und Verkauf zu günstigen Konditionen

- Pflegebetten
- Bett/Nachttisch
- Patientenlift
- Transport/Ruhesessel
- weitere Hilfsmittel

Unsere Stärke Wir liefern schnell, prompt und zuverlässig

Pflegebett



Transport-/Ruhesessel

