

## Jahresbericht Seniorenturnen 2005

Noch vor zwei Jahren wünschte ich mir eine Seniorenriege, weil die Lektionen mit den älteren Turnern im Gang der Bächelacker Turnhalle nur eine Notlösung war.

Vor Jahresfrist konnte ich die erste Seniorenturnstunde unserer Männerriege ankündigen.

### Freitag, 18. Februar 2005 16.00 - 17.30 Uhr, in der Turnhalle Blumenau

Nach einem Jahr mit über 40 Turnstunden sieht die Statistik so aus. Die Teilnehmerzahl schwankte zwischen drei und zwölf, was einen Durchschnitt von sieben ergibt.

Für mich ist das ein Erfolg, denn eine neue, regelmässige Aktivität braucht eine gewisse Einführungszeit.

Zu den fleißigsten Turnern gehören: Leonardo Rampa mit 27, Rino Sauter mit 26 und Kurt Ender mit 23 Turnstunden. Bravo!

Ich bin froh, dass im Turnhallen-Belegungsplan noch eine Randstunde frei war, auch wenn sie uns nicht garantiert ist.

Ein herzliches Dankeschön an Regula Mühlheim für deine Unterstützung.

Fünf meiner Mittturner sind nicht, noch nicht oder nicht mehr Mitglieder unserer Männerriege. Das bedeutet, die [Senioren-Turnstunden sind für alle interessierten Männer offen](#).

Wenn ich so durch unsere Reihen schaue, mache ich mir um den Nachwuchs in unserer Senioren Abteilung keine Sorgen.

Danken möchte ich auch Ernst Eberli und seinen Mitorganisatoren der Mittwochs-Aktivitäten: Velofahren, oder Ausmärsche etc.

Zusammen haben wir jetzt ein tolles Angebot, das den Bedürfnissen und Möglichkeiten unserer Senioren entsprechen sollte.

Der Ablauf meiner Senioren-Turnstunden sieht meistens so aus: Nach einem vielseitigen Aufwärmprogramm mit Musik, folgt der Hauptteil mit spez. Übungen für Kraft, Geschicklichkeit oder Vorübungen für das nachfolgende Spiel.

Spiel war und ist für mich ein wichtiger Teil einer Turnstunde, auch für Senioren. Nach einer guten Vorbereitung und dem Festlegen der Regeln: "[kein Körperkontakt, dafür mehr Fairness](#)", spielen wir Basketball, Badminton, Fussball oder das beliebte Unihockey.

Spiel fördert Ausdauer und Geschicklichkeit, belastet den Kreislauf und setzt positive Emotionen frei. Schöne Spielzüge, viele Treffer, die von allen Mitspielern bejubelt werden, so gibt es nur Gewinner und fröhliche Gesichter. Bevor es unter die Dusche geht, beenden wir die Turnstunde mit einem Auslaufen, mit Stretching oder mit Yogaübungen.

Um den Durst zu löschen, und um Neuigkeiten auszutauschen, versammeln wir uns anschliessend im Cafe Blumenau zu einem grossen Sorley oder einem Bier.

Ist die Halle einmal geschlossen, so treffen wir uns zum "Walken". Im Sommer, bei schönem Wetter, sind wir auf den Sportplatz Bächelacker zu finden. Tischtennis und Frisbee bereichern dann unser Turnprogramm.

Ich hoffe, ja ich bin überzeugt, dass unsere Aktivitäten mithelfen, die Lebensqualität unserer Senioren positiv zu beeinflussen.

Statistik: 39 Turnstunden, 9x Sportplatz, 4x Walking.

Ich wünsche euch gute Gesundheit und mir viele gutbesuchte Turnstunden.

Euer Leiter  
Roland