
Frauenturngruppe

Turnkurs „Kraft und Beweglichkeit im Alter“

Als dieser Kurs, mit der Kursleiterin Tina Schöni, und dann gleich noch in Zürich, ausgeschrieben wurde, da wussten wir drei Leiterinnen, Emmi, Ruth und ich gleich: „Den müssen wir besuchen“. Für mich war das nicht der erste Kurs, den ich unter der Leitung von Tina besuchte, für die anderen beiden war das aber ein Novum und sie waren ebenfalls begeistert. Es sind nicht nur die Unterrichtsmethoden, die ausgeklügelt das Wissen von Tina einspielen, nein, es ist auch ihr „Walliser Dialekt“, die Trickli's, die die Frauen zum Mitmachen animieren und die trafen Sprüche. Mit einem solchen war auch die Einladung untertitelt:

„Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu leben“.

Dieser Ausspruch ist von Winston Churchill, ich denke aber, er hat in nicht gerade für's Turnen ausgesprochen (vielleicht beim Anzünden einer speziellen Zigarre) ist doch der Satz: „Sport ist Mord“ auch von ihm und einiges bekannter.

Begonnen hat dann der Kurs mit Aufwärmen, nicht nur körperliche Betätigung, vor allem war Koordination zwischen Kopf und Körper gefragt und sich sprach nicht von „Oldies“, sondern von „Goldies“ und das wollen wir doch bleiben: eine glückliche, zufriedene und natürlich interessierte ältere Generation! Doch, wann ist man alt (auch ein Ausspruch von Tina, den ich mir gemerkt habe):

Wenn man auf die Welt kommt, ist man 1 Tag **alt**, dann 1 Jahr **alt**, 20 Jahre **alt**, 30, 40, 50 etc. Jahre **alt** und wenn man dann gestorben ist, dann ist man **alt** gewesen.

Mit einem Kreistanz wurde dann die Beweglichkeit nochmals getestet und anschliessend der Körper mit Overball (die Softbälle, die mit weniger oder mehr Luft eingesetzt werden) und auch mit Therabändern gestärkt und gekräftigt. Handgelenke, Arme, Rücken, Beine, nichts ging vergessen. Um die etwas bequemeren Turnerinnen aus ihrer Lethargie zu reissen, gab es da wieder ein paar Animationsübungen, bei denen man sich nicht aus der Verantwortung stehlen konnte (Kreisspiele etc.).

Schön waren dann auch für uns die Entspannungsübungen, das Anspannen und Loslassen und das Geniessen. Nun durften wir einmal Konsumieren. Das war wirklich ein toller Kurs und wir geben das Erlernte gerne an Euch Frauen weiter (mit allen Trickli's, die hier nicht verraten werden).

Sportler leben länger? Das ist in Frage gestellt. Fest steht dagegen; „Wer regelmässig trainiert, ist glücklicher und das Training steigert die Lebensqualität“. Das habe ich dem Leitfaden von Tina entnommen. Ist also nicht von mir, aber:

„Stellt die Turntasche nicht in die hinterste Ecke, rafft Euch auf und kommt ins Turnen und anschliessend zum gemüthlichen Umtrunk“. Das ist von mir.

Christa