

# Aktiv wie eh und je – auch als Senioren

Senioren - diesen Begriff benutzt man im täglichen Leben immer wieder. Aber nirgends ist klar definiert, welche Altersklasse darunter fällt, ab wann jemand Senior ist oder nicht. Grundsätzlich werden mit diesem Begriff ja einfach Personen ab einem gewissen Alter zusammengefasst, meist ab 55 oder 60 Jahren. Sofort werden mit der Nutzung des Begriffs Senioren auch gewisse Assoziationen wach, beispielsweise das Seniorenheim. Aber wer denkt, dass Senioren nicht aktiv sind, irrt. Bewiesen haben dies 40 Seniorinnen und Senioren, alles Leiterinnen und Leiter der Seeländer Seniorenriege im Alter zwischen 49 und 78 Jahren, welche am vergangenen Samstag in Nidau am jährlichen Fortbildungskurs für die Leiter FMS 55+ teilgenommen haben. Bereits der Stundenplan liess die Aktivität und die Vielfältigkeit der Seniorinnen und Senioren im Seeländer Turnen erahnen. Der Suva Basic Circuit zeigte Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, welche im Alltag für die Seniorinnen und Senioren sogar Stürze vermeiden können. Denn immerhin sind Stürze die häufigste Unfallursache bei Senioren sowohl im Haushalt als auch Draussen. Und die Lektion Badminton könnte ebenso auch bei einem Kurs für Aktive Turnende oder die Jugend auf dem Programm stehen.

Die Leiterin dieses Kurses, Marianne Harnischberg, will mit ihren Kursen den Teilnehmenden des Turnverbands Bern Seeland (TBS) jeweils etwas mitgeben und sie sollen etwas erreichen. Daher präsentierte sie auch an diesem Kurs drei definierte Ziele, die es zu erreichen galt. Mit dem ersten Ziel „miteinander füreinander“ soll der Zusammenhalt und das Teamwork gestärkt werden, für die Motivation im Kurs sorgte das zweite Ziel „motiviert und engagiert dabei sein“ und das dritte Ziel „offen sein für Neues“.

Nach einem gemeinsamen Einturnen zum Lied „baila“ von Zucchero wurden in zwei Gruppen abwechselnd die Badminton und Suva-Lektion durchgeführt. Beim Badminton wurde von Beginn weg viel Wert darauf gelegt, dass es nicht einfach bloss „Fäderbäuele“ ist, sondern wirklich als Sport betrieben werden kann. Nebst der richtigen Schlägerhaltung und Schlagtechnik wurde den Teilnehmenden auch besondere Formen des Badmintons vorgestellt. Das Badminton-Golf wird ähnlich gespielt wie Minigolf, einfach in der Halle und mit anderen Hindernissen. Ebenfalls Bekanntschaft konnten die Teilnehmenden mit Speedbadminton machen, einer modernen Sportart, welche das Ziel „offen sein für Neues“ treffend wiederaufnahm.

Mit Neuem wurden auch die Turner im Geräte-Garten konfrontiert. Nebst Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen auf der Langbank und mit anderen Geräten wurde auch Stacking vorgestellt. Zwölf Becher müssen bei diesen Geschicklichkeitsübungen möglichst rasch zu Pyramiden gestapelt werden, eine Trendsportart. Die Frauen, welche in dieser Lektion von den Herren getrennt waren, konnten zeitgleich eine Lektion „Bewegung und Musik - fördern und fordern“ geniessen. Zu selbst gesungenen Liedern wurde in dieser Lektion ebenso eine kleine Choreographie einstudiert wie mit Turngeräten Rhythmusübungen durchgeführt wurden.

Dieser Nachmittag zeigte eindrücklich, wie aktiv auch noch ältere Menschen sein können und dass die Freude an der Bewegung und am Turnen nicht mit einem gewissen Alter zusammenhängt. Und mit dem Wissen aus diesen Kursen werden im Seeland nun noch unzählige weitere Senioren Bekanntschaft mit neuen Sportarten machen.

Andrea Fink  
[www.tb-seeland.ch](http://www.tb-seeland.ch)