

STV-Alterssegmente, Teil V: Seniorinnen/Senioren (55+)

Bewegung bis ins hohe Alter

In der Schweizer Sportszene hebt sich der Schweizerische Turnverband (STV) nicht nur durch seine polysportiven Angebote ab, sondern auch durch sein breites Zielpublikum. Im fünften und letzten Teil der Titelgeschichten-Serie 2012 beleuchtet GYMlive das Seniorinnen-/Seniorenturnen.

Turnen ist eine Sportart, die man bis ins hohe Alter ausüben kann. Eine klare Altersabgrenzung ist im Turnsport heutzutage nicht möglich, denn es gibt durchaus 55+-Turnende, die genauso oder gar fitter und beweglicher sind als Turnende eines jüngeren Alterssegmentes. Das Seniorinnen- und Seniorenturnen hat sich in den letzten Jahren stark entwickelt und ist nicht «mehr» mit Altersturnen vergleichbar.

Bei den Turnenden 55+ sind Spitzenleistungen und Bestweiten viel-

fach nicht mehr das zentrale Anliegen. Hauptsächlich geht es darum, in Bewegung zu bleiben und dabei auch noch soziale Kontakte pflegen zu können. Persönliches Wohlbefinden und eine gute Lebensqualität sind positive Nebeneffekte. Dennoch möchte der STV die 55+-Riegen dazu ermuntern, an Turnfesten teilzunehmen. Mit dem Fachtest, dem Fit+Fun, dem 3-Spiele-Turnier und weiteren Disziplinen im Angebot ist auch dieser Altersgruppe ein Wettkampfstart möglich. «Wenn man in der Gruppe auf ein Ziel hinarbeitet, hält man sie am Leben», so STV-Breitensportchef Jérôme Hübscher.

Bezug zum STV behalten

«Wir nehmen nicht mehr an Wettkämpfen teil, deshalb treten wir aus dem Verband aus.» Diesen Satz bekommt man oft als Erklärung für den Austritt einer Riege zu lesen. Eine STV-Mitgliedschaft bietet für Turnende 55+ dennoch Vorteile. «Seit einigen Jahren gibt es einen tollen, nicht wettkampforientierten Anlass für 50+-Turnende – das Golden Age Gym Festival», erzählt

Hübscher. Das Festival ist noch wenig bekannt, aber bei denen, die schon mal teilgenommen haben, sehr beliebt. «Man trifft und bewegt sich an einem schönen Ort in Europa, wo auch die Kultur und das Kulinarische nicht zu kurz kommen», so der STV-Breitensportchef weiter. Ausserdem haben STV-Senioren und -Senioren die Möglichkeit bei Grossgruppen-Vorführungen an Eidgenössischen Turnfesten oder Gymnaestraden mitzuwirken. «Auch für diese Altersgruppe sind Gemeinschaft, sozialer Zusammenhalt und Tradition wichtige Werte.» Hier sind die Übergänge von 35+ zu 55+ ebenfalls fließend. Man geht in die Gruppe, in der man bereits jemanden kennt. «Uns ist es wichtig, dass die Seniorinnen und Senioren den Bezug zum STV nicht verlieren», hebt Hübscher hervor.

Gute Leiter/-innen

Um den Vereinen in diesem Alterssegment angepasstes Training bieten zu können, welches Koordination, Kraft, Stabilität und Beweglichkeit aufrechterhält und fördert,



Fotos: Peter Friedli

Turnende 55+ können an internationalen Anlässen aktiv mitwirken.



GYMlive im Training mit der Seniorenriege des TV Steinhausen

Jeder nach seinen Möglichkeiten

Jeweils am frühen Donnerstagabend treffen sich die Senioren des TV Steinhausen im «Sunnegrund II/3» zu eineinhalb Stunden Bewegung. Etwa 18 Turner im Alter zwischen 65 und 88 Jahren sind in der Seniorenriege aktiv, insgesamt zählt die Riege etwa 30 Mitglieder.

18.30 Uhr: Kurz vor Beginn der Turnstunde betritt Leiter Werner Limacher die Halle und legt eine CD ein. Drei Senioren legen unterdessen Gymnastikmatten und Bioco-Bälle für das Einturnen aus. Nach und nach trudeln weitere Turner ein. Am Ende sind es 13, die Limacher heute leiten darf. Nach der Begrüssung geht es los. Zuerst wird im Kreis eingelaufen – Arme schwingen, Slalom laufen. Mit Gleichgewichts-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Kraftübungen, im Stehen und auf der Matte liegend, wärmen sich die Senioren weiter auf. Jeder macht die Übungen so gut und so lange, wie er kann.

19.00 Uhr: Brettball ist nun angesagt. Werner Limacher teilt die Männer in

zwei Gruppen auf. «Ich schaue immer, dass die Teams ausgeglichen sind», erklärt Limacher. «Es geht aber nicht ums Gewinnen, Hauptsache, sie kommen ins Schwitzen.» Bei Brettball muss man mit dem Ball das Basketball-Brett treffen. Wird der Abpraller aber von der gegnerischen Mannschaft gefangen oder landet er im Aus, zählt der Punkt nicht. Die Senioren geben alles und spielen fair. Noch nie habe er eine Pfeife benutzen müssen, so Limacher.

19.20 Uhr: Langbänke werden in einem Fünfeck aufgestellt und jeder holt sich ein Hantelpaar. Die 14 Senioren verteilen sich auf den Bänken und legen ihre



«Hauptsache, wir kommen ins Schwitzen.»

braucht es gut ausgebildete Leitpersonen», betont STV-Ausbildungschef Olivier Bur. Der Schweizerische Turnverband bietet in Zusammenarbeit mit Erwachsenensport Schweiz (esa) entsprechende Aus- und Weiterbildungen. Überhaupt ist das Kursangebot für das Alterssegment 55+ ziemlich umfangreich, das man als STV-Mitglied nutzen kann.

Der Versicherungsschutz bei der Sportversicherungskasse (SVK) ist ein weiterer wichtiger Grund dafür. Wie schnell passiert in der Turnstunde ein Unfall oder es entsteht ein Brillenschaden?

Grosses Engagement

Wie auch in der Altersgruppe 35+ (s. GYMlive 5/2012) engagieren sich viele Turnerinnen und Turner 55+ nebenberuflich in den Verbänden und an Anlässen als wertvolle Ehrenamtliche. «Ohne dieses Engagement hätte der Schweizerische Turnverband ein grosses Problem», betont Hübscher. «Es ist schön, dass sich viele Turnende auch nach ih-



Auch für das Alterssegment 55+ sind Wettkampfangebote vorhanden.

rer Aktivzeit auf dieser Ebene einbringen, ansonsten würde ein gros-

ser Wissens- und Erfahrungsschatz verloren gehen. Dieser Aspekt ist mit ein Grund, warum es dem Schweizerischen Turnverband ein wichtiges Anliegen ist, die Altersgruppe 55+ zu fördern und zu betreuen», so der STV-Breitensportchef abschliessend.

Alexandra Herzog-Vetsch

SENIORINNE/SENIOR: DATEN/FAKTEN

Zahlen (Etat 2011): Seniorinnen 6268 (d 4260, f 1864, i 144), Senioren 3317 (d 2794, f 440, i 83) – Organisation: Bundesamt für Sport (BASPO): esa (55+). STV: Abteilung Breitensport: Chef Jérôme Hübscher, Abteilung Ausbildung: Chef Olivier Bur, Fachbereichsleiter 55+: Peter Wallimann, Ressortchefin Turnen: Doris Weber. Grossgruppen-Verantwortliche: Anne Battocletti. – STV-Ausbildungswege: siehe unter www.stv-fsg.ch/ausbildungsgesundheit/aus-und-weiterbildung/leitertrainer/erwachsenensport/Wettkampfangebote; Turnfeste. – Sonstige Anlässe: Golden Age Gym Festival (50+), Teilnahme an STV-Grossgruppen-Vorführungen 55+. – Infos: STV-Geschäftsstelle Aarau, Valerie Boog, 062 837 87 11, valerie.boog@stv-fsg.ch, Cornelia Schaad, 062 837 82 10, cornelia.schaad@stv-fsg.ch, www.stv-fsg.ch, www.erwachsenensport.ch/

21:00

21:15

21:30

21:45



Mit Kraftübungen halten sich die Senioren fit.

Hanteln darunter ab. Nun fordert Werner Limacher die Turner auf, auf die Bänke zu steigen und von Bank zu Bank zu gehen. «Wenn der Abstand zwischen zwei Bänken zu gross ist, um darüber zu springen, macht ihr einen Zwi-

Fotos: Alexandra Herzog-Vetsch

schenschritt auf den Boden.» Sich drehen, mit einem Fuss über den Boden streichen, vom Boden auf die Bank hüpfen, Ellbogenstütze auf dem Bänkli und Hantelstemmen – das nur einige Übungen, welche die rüstigen Turner absolvieren.

19.40 Uhr: Was zum Abschluss nicht fehlen darf, ist eine Partie Unihockey. «Das ist Mode im Zugerland. Jedes Jahr im März veranstalten wir ein Unihockey-Jassturnier mit Teams aus den umliegenden Gemeinden», erzählt Werner Limacher. Mit viel Einsatz und Leidenschaft halten die Senioren des TV Steinhäusern den Unihockeyball in Bewegung. Punkt 20 Uhr wird aufgeräumt und es geht unter die Dusche, bevor die Gruppe in einer der vier «Beizen» im Dorf – «wir wechseln immer ab» – den Abend gesellig ausklingen lässt.

Alexandra Herzog-Vetsch

TITELGESCHICHTEN 2013

2013 steht ganz im Zeichen des Eidgenössischen Turnfestes in Biel/Bienne und so dreht sich auch die GYMlive-Titelgeschichten-Serie bis und mit Ausgabe 4/2013 um den grössten, alle sechs Jahre stattfindenden Breitensportanlass in der Schweiz.