Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen

Band: 60 (1989)

Heft: 10

Artikel: Ein Alterssport, der zum Alter steht : Turnen im Heim : wenn die "Turnstunde" den ganzen Menschen umfasst

Autor: Ritter, Erika

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-811216

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ein Alterssport, der zum Alter steht: Turnen im Heim

Wenn die «Turnstunde» den ganzen Menschen umfasst

Das Seniorenturnen in den Gemeinden ist in den vergangenen Jahren längst zu einer vertrauten Institution geworden. In Stadt und Land bietet sich heute praktisch überall in erreichbarer Nähe für Pensionierte die Gelegenheit zum gemeinsamen Turnen unter der kundigen Führung einer von Pro Senectute ausgebildeten Gruppenleiterin (oder Gruppenleiter) für «Alter und Sport». Allein im Kanton Zürich stehen über 700 solcher LeiterInnen im Einsatz und helfen den älterwerdenden Menschen, ihre körperliche Bewegungs- und Leistungsfähigkeit weiterhin zu erhalten und zu trainieren. Diese Turnstunden werden landauf landab sehr geschätzt, und die Leiterinnen haben gelernt, die wöchentliche Gymnastik den biologischen Gegebenheiten des dritten Alters anzupassen.

Ein neues Signet:
«Stüehliturne» im Heim.

Noch eine Stufe weiter führt das Turnen im Heim – vor allem im *Pflegeheim,* wo die eigene *Mobilität* der Teilnehmer zumeist *beträchtlich eingeschränkt* ist und damit der Aufbau einer solchen Stunde *viel Fingerspitzengefühl* verlangt. Hier wird die wöchentliche «Turnstunde» zu einer umfassenden *Animation* mit *Köperbewegung, Gehirntraining* und *zwischenmenschlicher Kommunikation und Interaktion.* Die Fachblatt-Redaktorin erhielt Gelegenheit, im Pflegeheim *«Käferberg»,* Zürich, als Gast während einer solchen Turnstunde zu fotografieren und mitzuturnen.

Wie bereits erwähnt, kann beim Turnen im Alters- oder Pflegeheim weniger körperliche Mobilität der Teilnehmer vorausgesetzt werden. «Mir dörfed hie au jömmerle, wenn's bim Bewege weh tuet», erklärte Leiterin *Lilly Gaugler* und verstand es ausgezeichnet, in der Gruppe, davon drei Rollstuhlpatienten, Spannung zu erzeugen. Eine Spannung, die weit über das Spannen und Dehnen von Muskeln und Sehnen hinausführte. Der unsichtbare Bogen im Raum umfasste von der Begrüssung weg den ganzen Menschen in seiner Eigenart, mit seinen persönlich eingebrachten Voraussetzungen zum Zusammenspiel in der Gruppe.

Jedes gibt, was es kann

Allmählich fanden sich die Turnerinnen und Turner im Bewegungsraum ein; einige kamen allein, andere in Begleitung einer Pflegeperson. Jedes einzelne wurde von Lilly Gaugler mit dem Namen begrüsst und fand mit ihrer Hilfe seinen Platz im Kreis. In einem ersten Spiel zog die Leiterin sogleich auch die *Gedächtnisleistung* mit ein, galt es doch, sich die Namen der Nachbarn links und rechts zu merken. Überhaupt gelang es Lilly Gaugler, immer wieder auch das Gedächtnis spielerisch anzusprechen und Stichworte aus er Gruppe aufzufangen und nachzufragen.

Die Gruppenleiterin:
Lilly Gaugler benötigt viel Fingerspitzengefühl.

Zu Musik ab Tonband wurden dann als erstes Hände, Arme, Schultern, Rumpf und Hals bewegt und der Körper aufgewärmt. Dann kamen die Gelenke an die Reihe: Schultern, Finger, Handgelenke, Knie, Hüften, Wirbelsäule. «Jetz gsehnd Sie grad, ob mir das guet machid.» «Aber es gaht doch gar nid darum, wie guet ihr das machid, sondern, dass mer mached. Wänn d' Schultere weh tuet, dänn tüend mir der Arm schtrichle und dermit au grad öisi Sorge useschtriche», und sanft fuhren die Finger von der Schulter über den Arm hinunter bis über die Fingerspitzen hinaus. Oft folgten die Augen der Übung. Damit wurden die Koordination und das Rhythmusgefühl geschult.

Ein Tanz im Sitzen

Langsam wurden die Anforderungen an den Körper gesteigert. Bei einem Tanz im Sitzen führten die Turnenden eine Bewegungs-

Turnen im Pflegeheim. Ein Video von Pro Senectute im Verleih der Eidgenössischen Sportschule Magglingen.

Die Videokassette gibt Einblick in Turnlektionen in einem Pflegeheim unter der Leitung von Lilly Gaugler.

Der kostenlose Verleih erfolgt über die

Eidg. Sportschule, Mediothek, 2532 Magglingen,
Tel. 032 22 56 44, Titel Video, «Turnen im Pflegeheim»,
ESSM-SIG V 70.200.

Keine spektakulären Erfolge: Leiterin und Teilnehmer müssen zumeist mit wenig zufrieden sein.

folge mit Armen und Beinen zu einer Volkstanzmusik aus. Zum Tanz gehören auch akustische Akzente. Sie sollten noch lebendiger und lauter hörbar werden. Die Gruppe versuchte, mit Klatschen und Schlagen auf den Stuhl oder auf den eigenen Körper, selber Lärm zu machen, den Rhythmus der Musik zu unterstreichen. Bei der mehrfachen Wiederholung war die Lernentwicklung gut sichtbar.

Eine verhältnismässig starke Konzentration und rasche Reaktion verlangte das Spiel mit dem Ball. Erst wurde in der Gruppe Fussball gespielt und lautstark ein «Tor» vermeldet. Dann warf die Leiterin den Turnenden den Ball von der Kreismitte aus zu mit dem Befehl zum Fangen oder zum direkten Rückspiel, was teilweise beachtliche Schwierigkeiten bereitete. Doch geduldig wurde darauf geachtet, dass jedes und jeder immer wieder ins Spiel einbezogen wurde. Dabei ergaben sich auch humorvolle Momente, sowohl im Gespräch als auch in der körperlichen Bewegung.

Weitere Spielformen, Kommunikation und ein beruhigendes Schlußspiel rundeten die Stunde ab. «Eigentlich wär ich hüt lieber nöd cho. Aber jetz füehl ich mich ganz guet.» Und dieses «guet» umfasste sowohl den Körper als auch die Seele.

Das Dienstleistungsangebot «Stüehliturne»

Seit einigen Jahren fördert die Pro Senectute das Programm «Gym 60» mit regelmässigen Turnstunden für fitere Senioren in den Gemeinden. Das Dienstleistungsangebot «Stüehliturne», wie das Turnen im Heim oft genannt wird, ist seit kurzem differenziert worden. Beim Turnen im Heim wird der Leistungsbegriff sehr sorgfältig ausgelegt. Auch wer nur seine Finger bewegen kann, der sollte dies tun. Das regelmässige Angebot von ein bis zwei Turnstunden pro Woche verfolgt eine bestimmte, oft auch therapeutische Zielsetzung. Im Aufbau der einzelnen Lektionen stecken sowohl sportpädagogische als auch erwachsenenbildnerische Gedanken dahinter. Die Leiterin selber darf nicht auf ein spektakuläres Erfolgserlebnis warten. Doch sollte es ihr möglich sein, mit Liebe dabeizubleiben und zu nehmen, was noch da ist.

Sie benötigt eine grosse Frustrationstoleranz und muss sich mit wenig zufriedengeben. Trotzdem leisten die Leiterinnen mit grossem Eifer ihren Einsatz. Für ihre Arbeit sind sie auf das Verständnis der Ärzte und Heimleitungen angewiesen.

Bisher wurden die Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter für das Seniorenturnen in den Gemeinden und das Turnen im Heim in einem Grundkurs von der Pro Senectute gemeinsam ausgebildet. Zumeist stellen sich *junge Frauen und «pensionierte Mütter»* für die Aufgabe zur Verfügung. Die Ausbildungskurse für die Gruppenleiterinnen werden von den Kantonen durchgeführt. Für die Zukunft wird es nötig sein, für das Turnen im Heim während der Ausbildung speziell auf die Bedürfnisse und die Gegebenheiten der Heimbewohner hinzuweisen. Die Schulung soll vermehrt auch die *Kommunikation, das spielerische Element* (Gedächtnistraining), das *Feingefühl der Berühung und die Animation* insgesamt umfassen. Dies bedingt eine differenzierte Ausbildung. Ab 1991 sollte der Kanton Zürich so weit sein, diesen speziellen Anforderungen in der Schulung der Gruppenleiterinnen zu genügen.

Wo immer auch «Turnen im Heim» angeboten wird, kann dies zu einer *Bereicherung der Lebensqualität* für die Heimbewohner führen und sollte von den Heimleitungen unterstützt und gefördert werden.

Training, auch die kleinste Bewegung, die langsamste Reaktion, ist oft die beste Methode der Regeneration oder aber dient der möglichst langen Erhaltung von noch bestehenden Funktionen bei Körper und Geist – abgesehen vom seelischen Wert einer solcherart gemeinsam verbrachten Stunde.

Erika Ritter

Die Gruppe in Aktion:
Jedes turnt seinen Möglichkeiten gemäss. (Alle Fotos rr.)