

Seite der Leserinnen und Leser

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug**

Band (Jahr): **9 (2003)**

Heft 17

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Wir veröffentlichen hier gerne Ihren Brief, Ihre Anregung oder Ihre Wünsche. Auch Kleinanzeigen, die nicht einem Erwerb dienen, platzieren wir kostenlos für Sie. Anonyme Texte landen im Papierkorb. Beachten Sie bitte den Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe.

Fit statt faul

Fit statt faul, straff statt schlaff, zufrieden, dynamisch, strahlend, gesund! Das Bestreben, ewig wie 20 auszusehen, müssen wir nicht mehr erreichen, aber mit dem Gedanken im Hinterkopf und der Frage «Wer bin ich und was brauche ich überhaupt, damit es mir gut geht?» kann ich für mich selber entscheiden.

Darum streben unter dem Motto «Mach mit, blib fit» jeden Mittwoch 10 bis 15 Turnerinnen und ein männliches Wesen als «Hahn im Korb» bei uns Frauen dem Herti-Schulhaus zu.

Pünktlich um 14.00 Uhr stehen alle im Turndress bereit und warten aufs Kommando der jeweiligen Vorturnerin, abwechselungsweise durch Margrit, Dieuwkje, Gret und Therese, die sich immer sehr gut vorbereitet haben und auf ein körperbewusstes Turnen achten, das unserem Alter angepasst ist.

Nach einem 10-minütigen Einlaufen mit Musik, die uns durch die ganze Stunde begleitet – was die Übung erleichtert –, werden mit Schwung unsere verschiedenen Muskeln aktiviert. Es wird gedehnt, gestreckt und gestärkt. Dabei werden weder Bauchmuskeln noch Arme und Beine vergessen. Nach einer halben Stunde intensiver Arbeit gibts eine kleine Verschnaufpause, in der

Verschiedenes besprochen wird, jemandem gratuliert oder über den nächsten Jahresausflug diskutiert wird. Letztes Jahr überraschte uns Margrit z. B. mit einer Fahrt ins Blaue mit einem Oldi-Postauto ins Luzernerland.

Nach diesen Plauderminuten wird weiter gearbeitet, sei es auf Matten mit Bodenübungen, sei es an der Sprossenwand oder sogar hie und da auf dem Trampolin. Wer kann am höchsten «gumpen»? Zuletzt darf auch ein Ballspiel nicht fehlen, bei dem es immer lustig zu- und hergeht.

Nach einer Stunde intensivem Training – wie sagt man so schön, «Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen» – gehts über zum gemütlichen Teil, und zwar in unser Stammlokal, ins Abächerli-Restaurant, um unseren Durst mit Kaffee oder anderer Tranksame zu löschen. Dort wird dann geplaudert und erzählt. Wir alle fühlen uns dort wohl und werden von Frau Rohrer jederzeit herzlich willkommen geheissen und auch verwöhnt.

Alljährlich besucht uns der beliebte Samichlaus mit seinem Schmutzli, dabei deckt er uns verschiedene Begebenheiten auf und erteilt uns gute Ratschläge für unsere Fitness.

Auch unsere beliebte Jahresversammlung wird von unseren aktiven und passiven Mitgliedern rege besucht. Im ausführlichen Jahresbericht hält Margrit, unsere umsichtige und allzeit besorgte «Präsidentin», nochmals Rückschau auf ein bewegtes und unfallfreies Turnjahr. Beim Lottospiel und einem feinen Zabig vergeht der Nachmittag im Nu.

Nach diesen schönen gemeinsamen Stunden, sei es beim Turnen oder Kaffeeplausch, gehts mit neuem Mut und Elan nach Hause, vielleicht etwas müde, aber glücklich und im Bewusstsein, etwas für die Gesundheit getan zu haben. Und wir freuen uns bereits auf die nächste Turnstunde.

Doris Zürcher, Turngruppe Herti

