

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 90 (2012)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Pro Senectute : dank Gymnastik fit durchs Jahr  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726107>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

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





## Dank Gymnastik fit durchs Jahr

Die FitGym-Gruppen von Pro Senectute Region Bern sind vielfältig und in ihrer Intensität unterschiedlich. Im Berner Kirchgemeindehaus Petrus kommt jeden Montag eine Turngruppe aus der höchsten Stärkeklasse zusammen. Das Training ist zwar anstrengend – und doch sind alle davon begeistert.

Die Popband Modern Talking gibt den Rhythmus, Christina Ferretti die Bewegungen vor: im Kreis auf die Mitte zu- und wieder zurückgehen, stampfend, auf den Zehenspitzen, den Fersen, die Hüfte schwingend, die Arme kreisend, in der Hocke, die Beine bei jedem Schritt in die Luft werfend, den Rücken durchgestreckt. Alle machen mit, schwitzen und stöhnen manchmal, lachen, wenn sie aus dem Rhythmus fallen. Es ist heiss an diesem Vormittag im Berner Kirchgemeindehaus Petrus.

Nach der Einleitung geht es ohne Musik mit Dehnungsübungen weiter. Knapp und klar gibt Christina Ferretti ihre Anleitungen, immer nur in kleinen Schritten: «Rechtes Bein strecken, langer Rücken, Stirn Richtung Knie, rechte Brust nach vorn ... links eindrehen, rechts öffnen, abstützen, linke Brust vor, rechte Schulter zurück, linke Fusskante

gut stützen, langer Rücken und dazu noch lächeln ... einatmen, ausatmen und langsam wieder aufrichten.» Ein entspanntes Seufzen macht die Runde – doch gleich geht es weiter mit Übungen für andere Muskelpartien.

Vor 26 Jahren absolvierte Christina Ferretti die Leiterausbildung Sport und Bewegung bei Pro Senectute Schweiz; seither ist sie im Seniorensport tätig. Die 67-Jährige ist ein Bewegungsmensch. Das sei aber nicht immer so gewesen, sagt sie. Erst als sie wegen eines Rückenleidens hätte operiert werden müssen und nach Alternativen suchte, erwachte in ihr die Freude an Bewegung und Sport. Sie versuchte es mit Yoga und Tai-Chi, joggte und machte Gymnastik. Bis heute ist die versierte Turnerin in diesen Sportarten aktiv. Aus ihrer reichen Erfahrung gestaltet sie denn auch die FitGym-Lektionen bei Pro Senectute Region Bern.

So mischt sie klassische Gymnastik mit Yogaübungen und trainiert dabei Kraft, Beweglichkeit und Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer. Wichtig ist ihr, dass alle Übungen gelenkfreundlich und ganzheitlich sind: «Entscheidend ist die bewusste Körperschulung. Man muss am Körper arbeiten wollen.» Christina Ferretti ist überzeugt: «Alter allein ist nichts, was uns am Üben hindern könnte.» Allerdings brauche es manchmal Überwindung und vor allem den Willen, sich an seine körperlichen Möglichkeiten heranzutasten.

Dieses Ziel verfolgen ihre Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer mit grossem Einsatz. Rund ein Dutzend Personen zwischen 63 und 91 Jahren – darunter vier Männer und ein Ehepaar – besuchen jeweils am Montagvormittag die angebotenen Lektionen. Christina Ferretti leitet eine der 107 FitGym-Turngruppen, die in





Bilder: Ursula Müller

der Stadt und Region Bern angeboten und von rund 1340 Kursteilnehmenden besucht werden. Die Intensität der Stunden variiert von leicht bis anspruchsvoll – sodass je nach Ambitionen, Gesundheits- und Fitnesszustand jeder Mann und jede Frau ein geeignetes Angebot finden kann.

Der Älteste in Christina Ferrettis Gruppe ist mit 91 Jahren Hans. Er sei ein Meister, wenn es darum gehe, den «Baum» zu machen, lobt seine Frau Margret. Mit dieser Übung soll das Gleichgewicht gefördert werden. Konzentriert steht Hans auf einem Bein, winkelt das andere an und zieht es an der Innenseite des anderen Beins entlang in die Höhe. Er streckt die Arme über den Kopf und verharrt in dieser Stellung.

«Dazu ruhig einatmen und ausatmen», mahnt die Leiterin, als alle die Übung wiederholen: «Das Standbein ist eure Wurzel, die Arme sind eure Äste.» Wer

weniger geübt ist, kann einen Stuhl zu Hilfe nehmen und sich auf dessen Lehne abstützen.

Stuhl und Springseil sind die einzigen Gymnastikgeräte, die Christina Ferretti im Kurs verwendet. Sie sollen Hilfsmittel sein – zum Beispiel, wenn die Kursteilnehmenden auf ihren farbigen Matten liegend die Beine senkrecht in die Höhe strecken und sie langsam senken sollen. Wo die Bauchmuskulatur zu wenig kräftig ist, kann das Seil um die Füsse geschlungen und können die Enden mit den Händen festgehalten werden. So lassen sich die Beine leichter hochziehen.

Christina Ferretti appelliert an die Eigenverantwortung der Teilnehmenden: «Nicht ich bestimme, was ihr könnt. Ich präsentiere euch nur einen grossen Korb voller Ideen.» Daraus sollen die Anwesenden die nötigen Anregungen nehmen und diese ihren Möglichkeiten anpassen. Christina Ferretti vertraut darauf, dass

ihre Gruppe die Grenzen kennt: «Ihr kennt euren Körper. Ihr spürt, was ihm guttut und wann ihr Hilfe braucht.»

So nehmen es die einen ruhiger, verwenden auch hin und wieder das Springseil oder den Stuhl als Hilfsmittel, andere gehen bis an ihre körperlichen Grenzen. «Ich habs halt gerne streng», sagt Hans. Er turne schon lange, erzählt er. «Und Christina macht es einfach grossartig.»

Darin sind sich alle einig: «Sie führt super durch die Stunde», meint der 73-jährige Franz. «Die Gruppe ist toll und Christina wunderbar», bestätigt Graziella (68). «Wenn ich gewusst hätte, wie sich das frühere Altersturnen verändert hat, wäre ich gleich nach meiner Pensionierung in den Kurs gekommen», sagt Ruth. Die 74-Jährige leitete früher selber Seniorenturnen und staunt, wie viel attraktiver die Lektionen in der Zwischenzeit geworden sind.

Während der Stunde gibt es nur kurze Augenblicke der Entspannung. «Sonst verliert sich die Energie zu früh», sagt Christina Ferretti. Am Ende der Lektion hingegen sei eine mehrminütige Entspannungsphase wichtig, damit der beanspruchte Körper wieder zur Ruhe komme. Aus dem CD-Player ertönt tibetische Meditationsmusik, während die Kursteilnehmenden mit geschlossenen Augen auf dem Rücken liegen und Christina Ferrettis Anweisungen folgen: «Die Beine werden schwer, der Körper schläft, ihr spürt ihn nicht mehr, nur der Geist ist wach...»

Usch Vollenwyder

## Pro Senectute Region Bern

Wer sich gerne bewegt und in einer FitGym-Gruppe mitturnen möchte, ist herzlich willkommen. In der Stadt und Region Bern gibt es Angebote mit unterschiedlichen Intensitätsniveaus. Eine Schnupperstunde ist kostenlos. Neben den FitGym-Gruppen bietet Pro Senectute Region Bern ein breites Bewegungsprogramm an, das von Tai-Chi über Rücken- und Line Dance alles beinhaltet, was zu Fitness und Freude beiträgt. Wer sich lieber mit Gleichgesinnten in der Natur bewegt, findet unter Wandern, Nordic Walking, Velofahren oder Schneeschuhlaufen das geeignete Angebot.

Das umfassende Kursprogramm ist erhältlich bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03, Mail bildungundsport@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute-regionbern.ch