



Blumen zum Abschied: Vorne in der Mitte Barbara Heldstab, die das Altersturnen in Sins 18 Jahre lang geleitet hat. Hinter den Leiterinnen die Turngruppe des Betagtenzentrums Aettenbühl.  
Bild: zVg

Pro-Senectute-Turnen – fit und zwäg

## Gesund und zufrieden mit Bewegung und Begegnung

18 Jahre war sie Leiterin des Altersturnens in Sins. Nun hat Barbara Heldstab die Führung an Luzia Rey und Heidi Etter übergeben. Die beiden wollen weiterhin den älteren Menschen Lust auf Turnen und Zusammensein vermitteln, was besonders im Alter sinnvoll und notwendig ist.

rico - So kam es denn letzte Woche nicht zu einer «Stabübergabe», aber zu einem symbolischen Wechsel des Turnleiterinnen-Teams. Man tat dies auf sympathische Weise nicht mit langen Reden, sondern ganz einfach mit zwei Erinnerungsfotos.

«Turnen besteht aus vier B's», erklärte Luzia Rey. «Begrreifen, Behalten, Begegnen, Bewegen». Die vier B's stehen im Zentrum. Konkret heisst das, dass man die Seniorinnen und Senioren zur Bewegung animieren will, durch das Zusammensein auch Begegnungen schaffen und

Wissen rund um den Seniorensport vermitteln kann. Die Zusammenhänge müssen gefördert werden und über das Begreifen die Beibehaltung einer regelmässigen sportlichen Tätigkeit erlangt werden.

«Bewegung ist ganz wichtig für Herz und Kreislauf, vor allem im fortgeschrittenen Alter. Dazu kommt, dass mit dem Sport treiben die Fitness erhöht wird und auch der Spassfaktor nicht zu kurz kommt. Studien belegen, dass Menschen, die sich regelmässig bewegen im Schnitt gesünder, beweglicher und ausgeglichener sind», erklären die beiden neuen Leiterinnen.

Die Turnstunden werden auf spielerische Art in freundschaftlicher, lockerer Atmosphäre vermittelt. Diesen Eindruck hatte man schon beim «Fotoshooting» der Seniorinnen.

Die Turnstunden der Pro Senectute finden statt: jeden Donnerstag (ausgenommen Schulferien) 15.00 bis 16.00 Uhr im Betagtenzentrum Aettenbühl und von 17.15 bis 18.15 Uhr in der Turnhalle Ammannsmatt. Bei Fragen sind Luzia Rey, Telefon 041 787 27 20 und Heidi Etter, Telefon 041 787 23 52 jederzeit für Sie da.

Sie sind eingeladen, die Wirkung zu testen. Gehen Sie doch zu einer unverbindlichen Schnupperstunde.



Wechsel bei der Pro-Senectute-Turngruppe in der Ammannsmatt: vorne v.l.n.r.: Luzia Rey, neue Leiterin; Barbara Heldstab, die zurück getretene «Chefin» und Heidi Etter, die schon länger dabei ist und nun als Leiterin fungiert.  
Bild: rico