
Sportclub: Region Olten / Gruppen Aktive 2 und Bewegungsgruppe

Sportangebot / Infrastruktur

Das Sportangebot bleibt weiterhin polysportiv und abwechslungsreich gestaltet. Nebst Teamspielen wie Basketball, Unihockey oder Fussball lag der Schwerpunkt im vergangenen Jahr deutlich auf Netzbball. Es wurden gezielt verschiedene technische und taktische Übungen durchgeführt sowie zahlreiche Spielformen trainiert. Der Fokus auf Netzbball zeigte sich als sehr motivierend für die Gruppe und stärkte den Teamgeist. Ergänzend dazu gehören kleine Wettkämpfe (Stafetten, Koordinations- und Geschicklichkeitsspiele), Gymnastik, Fitnessübungen sowie Bewegung zu Musik weiterhin fest zum Programm.

Mit der Turnhalle in der HPSZ Olten sind wir nach wie vor sehr zufrieden. Die Hallengrösse ist ideal für unsere Gruppengrösse und der Standort erweist sich für die Teilnehmenden als sehr positiv. Viele kennen das Schulhaus gut und fühlen sich dort wohl. Die Infrastruktur bietet optimale Bedingungen für unsere Trainings.

Teilnahme an Anlässen

Im Jahr 2025 nahm PluSport Region Olten wiederum am PluSport-Tag teil. Ein besonderes Highlight war die Teilnahme am Eidgenössischen Turnfest 2025 in Lausanne. Die Vorfreude, das gemeinsame Training und schliesslich der Anlass selbst waren für alle Beteiligten ein unvergessliches Erlebnis. Der Einsatz und die Begeisterung der Sportler*innen waren beeindruckend. Zudem starteten wir mit drei Teams am Netzbballturnier. Mit viel Engagement und Teamgeist wurde um gute Platzierungen gekämpft. Neben den sportlichen Anlässen fanden auch wieder gesellige Aktivitäten statt, welche den Zusammenhalt stärken und sehr geschätzt werden.

Entwicklung der Teilnehmerzahlen

Die Teilnehmer*innenzahl bei den Aktiven 2 blieb konstant, mit leichter Tendenz nach oben. Besonders erfreulich sind ein bis zwei Neuanmeldungen sowie Wiedereinstiege im vergangenen Jahr. Die Bewegungsgruppe wurde neu in Zusammenarbeit mit der Arkadis innerhalb des Wohnhauses Sonnenblick wieder ins Leben gerufen. Das Angebot findet einmal wöchentlich statt und stösst auf sehr positive Resonanz. Mit 8–10 Teilnehmenden ist die Gruppe gut besucht.

Das Programm orientiert sich am altersgerechtes Gesundheitsturnen. Inhalte sind unter anderem Gleichgewichtsübungen (Sturzprävention), Mobilisationsübungen, Kräftigung mit leichten Hilfsmitteln, Koordinationsübungen sowie Beweglichkeitstraining aber auch Spiel und Spass. Das Angebot wird sehr geschätzt,

Kursbericht

sowohl von pensionierten Teilnehmenden als auch von Personen, die noch berufstätig sind.

Anfang März wird gemeinsam mit der Arkadis eine Auswertung stattfinden, um über die Weiterführung und mögliche Weiterentwicklung des Angebots zu entscheiden.

Zufriedenheit der Teilnehmenden

Die Wünsche und Bedürfnisse der Sportler*innen werden aktiv ins Training eingebunden. Besonders im Netzballtraining zeigt sich eine hohe Motivation und Einsatzbereitschaft. Die Rückmeldungen sind sehr positiv. Der Teamzusammenhalt wird als stark wahrgenommen, und die Trainings werden als abwechslungsreich und motivierend beschrieben. Wertschätzung gegenüber den Leiterinnen wird regelmässig zum Ausdruck gebracht, was sehr erfreulich ist.

Leiterinnen / Vorstand

Das Leitungsteam der Gruppe Aktive 2 ist von drei auf vier Leiterinnen gewachsen. Diese Erweiterung ermöglicht eine bessere Verteilung der Verantwortung und eine spürbare Entlastung im Trainingsalltag. Die Zusammenarbeit im Team ist sehr konstruktiv und wertschätzend.

Die Bewegungsgruppe wird von zwei Leiterinnen betreut, welche das Programm gezielt auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abstimmen.

Ausblick / Massnahmen

Im kommenden Jahr liegt der Fokus darauf, die neu gestartete Bewegungsgruppe weiter zu festigen und das Angebot in Zusammenarbeit mit der Arkadis auszubauen. Zudem planen die Leiterinnen gezielte Weiterbildungen, um neue Impulse ins Training einfliessen zu lassen und die Qualität des Angebots weiter zu steigern. Auch im sportlichen Bereich soll der Schwerpunkt Netzball weitergeführt und gezielt vertieft werden.