

Jahresbericht Aktive 2, 2016

Gruppe Aktive 2 / Freitag 18.00 – 19.00

Jeweils am Freitag um 18.00 – 19.00 konnten wir einen durchwegs gut gelaunten Turner/innen-Gruppe in der Turnhalle hpsz begrüßen. Die Gruppe „Aktive 2“ setzt sich aus motivierten Männer und zwei Frauen zusammen. Es sind alles Fussgänger und „fite“ Personen mit viel Energie.



Am liebsten würden die Sportler/innen immer Mannschaftsspiele, wie Fussball, Basketball oder Unihockey machen. Das lieben sie! So wird dann die Stunde meistens auch entsprechend organisiert. Angefangen wird meistens mit einem kleinen Spiel, Stafetten oder mit Bewegungen zu Musik. Dann folgt ein kurzer Technikteil zum nachfolgenden Mannschaftsspiel. Das Sportprogramm richtet sich natürlich auch nach der Jahresplanung. Je nach anstehendem Sporttag wird gezielt darauf hintrainiert, wie z.B. dem PluSport-Tanz, einzelnen Disziplinen aus den Sporttag-Programmen oder Vorbereitung aufs Netzballplus-Turnier.

Das Leitungsteam, bestehend aus 4 Leiterinnen, bemüht sich jeweils, ein Programm zusammenzustellen, das den meisten gefällt und sie auch fordert. Es sind in der Regel zwei Leitungspersonen anwesend. Eine Leiterin hat die Hauptverantwortung und macht die entsprechenden Vorbereitungen für die Durchführung. Eine zweite Leiterin ist dann jeweils

als Helferin dabei und unterstützt die Sportler/innen sowie die Hauptverantwortliche wo nötig. Dass im Normalfall zwei Leiterinnen anwesend sind, hat sich sehr bewährt und wird von allen geschätzt.



Nebst den regelmässig stattfindenden Sportstunden wurde ein vielfältiges Rahmenprogramm angeboten: So hatten die Mitglieder die Möglichkeit, an 4 Sporttagen (PluSporttag Magglingen, Procap Sporttag Olten, Behindertensporttag Gretzenbach und Netzballplus-Turnier Olten) teilzunehmen. Zudem wurde ein Bräteln in Boningen und ein Bowling-Abend in Trimbach organisiert. Und als Jahresabschluss fand das traditionelle Pizzaessen im Restaurant Carbonara statt. Es ist ein vielseitiges Programm, das den PluSport Region Olten-Mitgliedern angeboten wird. Die zahlreichen Teilnahmen zeigen, dass das auch sehr geschätzt wird.

Es ist sehr erfreulich, dass die meisten der angemeldeten Personen regelmässig am Turnen teilnehmen. So macht das Leiten Spass ☺ Vielen Dank!

Olten, im Januar 2017/Therese Gerber