

## PluSport Region Olten – Jahresbericht 2016

Gruppe Fitnessgruppe / Freitag 19.00 – 20.00

Jeweils am Freitag um 19.00 – 20.00 konnten wir einen gut gelaunten Turner/innen-Gruppe in der Turnhalle HPSZ begrüßen. Die „Fitnessgruppe“ setzt sich aus vorwiegend älteren Personen zusammen, teilweise gehbehindert, eine Person ist im Rollstuhl und in der Bewegung ziemlich eingeschränkt. So gesehen, ist der Name „Fitnessgruppe“ etwas irreführend. Unter den Leiterinnen nennen wir die Gruppe „Wellnessgruppe“. Das Sportprogramm wird entsprechend angepasst.



Die Leiterinnen legen Wert darauf, dass alle Körperteile durchbewegt werden. Es gibt viele Wiederholungen, die Koordination und das Gleichgewicht wird trainiert. Angefangen wird ebenfalls meistens mit einem kleinen Spiel oder mit Bewegungen zu Musik. Dann folgen Übungen und Bewegungen mit einem Sportgerät (Ball, Unihockey, Reif, ...) und je nach dem gibt es noch ein Spiel (Netzball, Unihockey, ...). Bei dieser Gruppe wird vermehrt Musik eingesetzt. Die Sportler/innen sprechen gut auf die Musik an. Es gibt viele lachende Gesichter und die Bewegungen scheinen leichter und motivierter ausgeführt zu werden.

Das Sportprogramm richtet sich natürlich auch nach der Jahresplanung. Je nach anstehendem Sporttag wird gezielt darauf hin trainiert, wie z.B. dem PluSport-Tanz, einzelne Disziplinen aus dem Fit & Fun Programm oder Vorbereitung aufs Netzballplus-Turnier.

Das Leitungsteam, bestehend aus 4 Leiterinnen, bemüht sich jeweils, ein Programm zusammenzustellen, das den meisten gefällt und sie nach ihren Möglichkeiten fordert. Es sind im Normalfall 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 jeweils zwei Leiterinnen anwesend sind, hat

sich sehr bewährt, wird von allen geschätzt und ist inzwischen nicht mehr wegzudenken. Gibt es doch vermehrt Personen, die auf Hilfe angewiesen sind (z.B. Rollstuhlfahrer, Gehbehinderte und Personen welche persönlich motiviert werden müssen).



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 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 alle angemeldeten Personen regelmässig am Turnen teilnehmen. So macht das Leiten Spass ☺ Vielen Dank!

Olten, im Januar 2017/Therese Gerber