

Jahresbericht 2017

Fitnessgruppe / Freitag 19.00 – 20.00

Wir erwarten jeweils gespannt die ältesten der Turner/innen von PluSport Region Olten. Wie viele wohl kommen werden? Es ist doch schon relativ spät am Freitagabend. Aber durchwegs kommen alle regelmässig zu uns ins in die Turnhalle. Das freut uns jeweils sehr. Es ist eine angenehme Gruppe, die motiviert mitmacht.

Das Programm wird der Gruppenzusammensetzung angepasst. Es gibt eine Person am Rollator, alle anderen können sich gut selbständig fortbewegen. Jedoch merkt man einigen das Alter doch ziemlich an. Die Motivation und Hilfe beim Bewegungsverständnis nimmt deshalb eine grosse Bedeutung ein.

Für die Teilnehmer der Fitnessgruppe ist es zunehmend schwieriger ein Mannschaftsspiel (z.B. Unihockey, Basketball, ...) zu verstehen und auszuführen. Hier sind andere Bewegungsprogramme gefragt. Es ist uns Leiterinnen wichtig, dass sich alle in der Turnhalle bewegen, Spass an der Bewegung haben und möglichst alle Körperteile durchbewegt werden. Dies geschieht mit musikalischer Begleitung, mit Einsatz von verschiedenen Sportgeräten und mittels kleiner Spiele und Gruppenwettkämpfe.



Nach den Herbstferien wurde die Anfangszeit nach vorne, auf 18.45 Uhr vorverschoben. Es dauerte eine gewisse Zeit, bis die meisten wieder pünktlich in der Turnhalle waren. Teilweise musste die Essenszeit im Wohnheim ebenfalls

vorverschoben werden. Doch nun haben sich alle – mit einer Ausnahme – an die neue Anfangszeit gewohnt.

Das Leitungsteam setzt sich aus 3 Leiterinnen zusammen. Wenn möglich, sind jeweils 2 Leiterinnen anwesend. 1 Leiterin macht die Vorbereitung und hat leitet die Stunde und die zweite Leiterin ist als Helferin anwesend. In dieser Gruppe ist es sehr gut, wenn zwei Leiterinnen anwesend sind. Diese Personen brauchen vermehrt Unterstützung.

Das Programm richtet sich mehrheitlich nach dem Jahresprogramm. Je nach anstehendem Event wird gezielt darauf geübt: Netzbballplus-Turnier, PluSport-Tag Magglingen, Sporttag Gretzenbach.

Nebst den sportlichen Ausflügen konnten die Turner/innen am Bowling-Abend, am Brätelspass, an der GV sowie am Pizzaessen als Jahresabschluss teilnehmen. 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 Februar 2018 / Therese Gerber