

Jahresbericht Fitnessgruppe 2018

Turnstunde: Freitag 18.45 – 19.45

Am Freitag, so ab 18.30 trudeln die ersten Turner/innen der Fitnessgruppe in der Turnhalle ein. Die letzte Stunde der polysportiven Gruppen am Freitag gehört den ältesten der Turner/innen von PluSport Region Olten. Es ist ein eingeschworenes Team, welches sich jeweils zum gemeinsamen Bewegen in der Turnhalle HPSZ trifft. Wir freuen uns sehr über die regelmässigen Teilnahmen – auf unsere Fitnessgruppe ist Verlass!

Leider wird der Hin- und Rückweg zum Turnen vermehrt ein Thema. Vor allem in der dunklen Jahreszeit machen wir die Teilnehmenden darauf aufmerksam, den Rückweg, wenn immer möglich gemeinsam zu gehen. Doch das ist nicht so einfach. Leider hat das Wohnheim eine Person abgemeldet, welche den Hin- und Rückweg nicht mehr selbständig gehen kann. Sie konnten keine Begleitung für den Weg organisieren. Das ist sehr schade, denn unser motivierter und positiver Sportler fehlt uns. Er hat immer gut in die Gruppe gepasst, obwohl er vermehrte Anzeichen von Demenz zeigte.

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 vermehrt an. Die Motivation und Hilfe beim Bewegungsverständnis nehmen deshalb eine grosse Bedeutung ein. Für einige wäre eine 1:1 Betreuung nötig, denn das Gesagte kann oft nicht umgesetzt werden.

Für einige Teilnehmer ist es schwierig, ein Mannschaftsspiel (z.B. Unihockey, Basketball, ...) 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.

Das Leitungsteam setzt sich aus 3 Leiterinnen zusammen. Wenn möglich, sind jeweils 2 Leiterinnen anwesend. 1 Leiterin macht die Vorbereitung und leitet die Stunde und die zweite Leiterin ist als Assistentin anwesend. In dieser Gruppe braucht es mindestens zwei Leitungspersonen. Der Unterstützungsbedarf wird stetig grösser.

Obwohl nicht mehr viele aus der Fitnessgruppe an den sportlichen Anlässen teilnehmen, richten wir das Bewegungsprogramm mehrheitlich nach den geplanten

Sportanlässen: Je nach anstehendem Event wird gezielt darauf geübt, z.B. PluSport-Tag Magglingen, Sporttag Gretzenbach, Netzball*plus*-Turnier.



Nebst den sportlichen Ausflügen konnten die Turner/innen am Bowling-Abend, an der GV, am Brätelspass 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 2019/Therese Gerber