

Aktiv bleiben – mit Kopf, Herz, Hand und Fuss

Projekt Winterspaziergänge von Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern



Foto U. Wenger

Die Natur als Trainingsraum nutzen, weil Turnen in Hallen nicht möglich – mitten im Winter – und mit Senioren?!? Genau das haben 16, speziell geschulte, FitGym-Leiterinnen von Januar bis März 2021 jede Woche getan! Insgesamt wurden 1200 Spaziergänge in 22 Gemeinden in Stadt, Agglomeration und auf dem Land gemacht. Bei Schneesturm, eisigem Wind und heftigem Regen. Und es hat so Spass gemacht, dass viele nicht aufhören wollen!

Die erfahrenen Leiterinnen führten ihre Gruppen auf über 200, teils unbekanntes Routen, und förderten mit gezielten Übungen sowohl Gleichgewicht, Kraft und Koordination, wie auch das Wahrnehmen mit allen Sinnen. Die 128 Teilnehmenden waren zwischen 67 und 92 Jahre alt und unterschiedlich rüstig. Mit dabei waren auch 18 Männer und 12 Teilnehmerinnen, welche bis anhin in keiner Gruppe waren. Viele Interessierte mussten wegen der Beschränkung der Gruppengrösse abgewiesen werden.

Wer aber dabei sein konnte, genoss diesen wöchentlichen Termin in vollen Zügen und der fröhliche Austausch half manchem über Zeiten der Einsamkeit hinweg. Die Koordinationsübungen führten oft an die Grenzen... und zum Lachen. Regenschirme, Tannzapfen und Bäume wurden als Trainingsgeräte genutzt. Viele entdeckten Neues im Quartier und staunten über die Unterschiede in der Architektur, den Gärten und den darin versteckten Geschichten. Es kam zu interessanten Begegnungen mit Aussenstehenden, welche sich zum Teil spontan den Gruppen anschliessen wollten. Viele Gruppen sind fest zusammengewachsen und finden, dass draussen bewegen schöner sei als in der Halle.



Foto M. Gäumann

Zwäg ins Alter schaut auf ein gelungenes Projekt und dankt den engagierten FitGym-Leiterinnen für ihren grossen Einsatz und der Abteilung Sport für ihre Unterstützung.

Chantal Galliker, Koordinatorin/Beraterin Gesundheitsförderung
Pro Senectute Kanton Bern
Ittigen/Langenthal, 27. April 2021

<https://be.prosenectute.ch/de/zwaeg-ins-alter.html>

**Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern,
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz**



**Kanton Bern
Canton de Berne**



**Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera**