

Zeitschrift: Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung
Herausgeber: Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz) [1986-1992]; Anorma : Selbsthilfe für die Rechte Behinderter (Schweiz) [ab 1993]
Band: 35 (1993)
Heft: 2: ...und sie bewegen sich doch!

Artikel: Turn mit, spiel mit : TMSM Wittigkofen
Autor: Bertschi, Markus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-158463>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Turn mit – Spiel mit

TMSM Wittigkofen

von Markus Bertschi

Der TMSM wurde offiziell in der *Evangelischen Universitätsgemeinde (EUG)* am 12. Dezember 1979 gegründet. Damals wurden auch Statuten aufgestellt. Der TMSM ist dem *Bernischen Verband für Behindertensport* direkt unterstellt. Andererseits erhält der *Bernische Verband für Behindertensport (BVBS)* Subventionen vom *Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV)*. Verwaltet wird der *TMSM Wittigkofen* von den leicht geistig behinderten oder körperbehinderten TurnerInnen selbst.

Jedes Aktivmitglied überweist pro Jahr Fr. 70.–, jedes Passivmitglied Fr. 35.–. Diese Beiträge werden auf einem Bankkonto gesammelt, und Mitte Jahr muss der Kassier für jedes Mitglied, das mitturnt, Fr. 50.– einzahlen. Der Verein zählt an die 20 Aktivmitglieder und 10 Passivmitglieder. (Früher hatte es zwei Rollstuhlfahrer, heute keine mehr.)

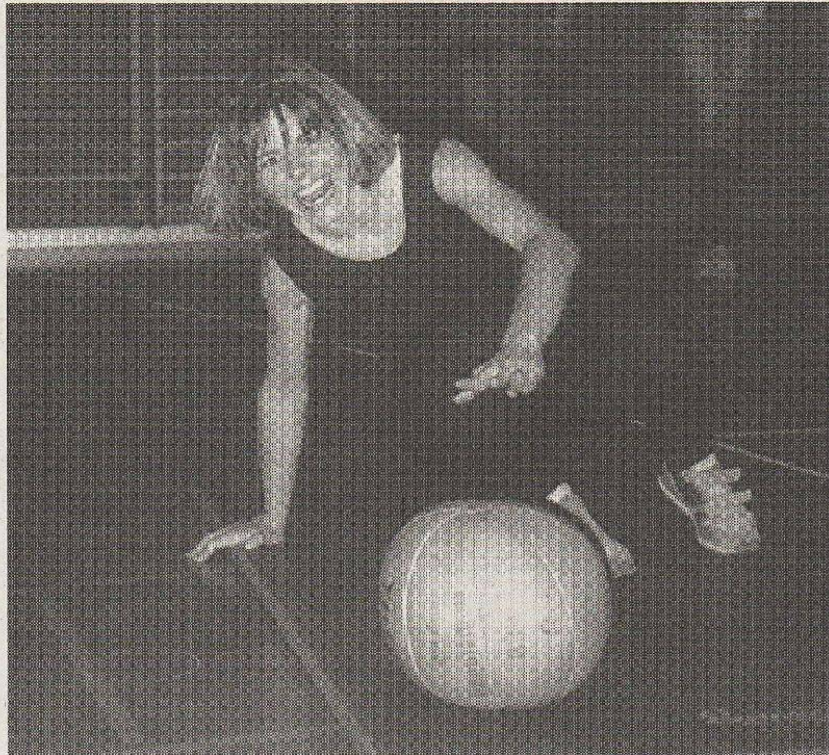
Aufbau/Ablauf einer Turnstunde

Es ist Donnerstag um halb sieben. Die Garderobe ist belegt von turnlustigen Mitgliedern des TMSM. Unsere

Turnleiterin hat das nötige Material für die Turnstunde im Keller geholt und in einem Jutesack nach oben geschleppt. Dann beginnt das Einturnen. Ein paarmal rechteckig um die Halle, das tut gut und fördert die Fitness. Während der wärmeren Jahreszeiten frönen wir auch oft einer Jogging-Tour zum Denkmal und zurück. Heute jedoch hat unsere Leiterin anderes mit uns im Sinn. Wir üben, unter zwei anderen, den Troika-Tanz. Die Leiterin ist mit uns zufrieden. Wir hätten schon eine grosse Menge gelernt, meint sie. Nach diesen Tänzen kommt der Circuit an die Reihe. Zwei oder drei Leute müssen je eine Minute an einem Posten vorgegebene Übungen turnen. So beispielsweise mit den Wägeli, auf welche man knien und sich mit den Händen vorwärtschieben muss, oder «Seiligumpe», Medizinballwerfen, Liegestützen, Übungen mit dem Veloschlauch usw. Manchmal kommen auch Übungen zur Entspannung des Körpers an die Reihe.

Unsere Leiterin beobachtet gut, wie jeder seine Übung ausführt. Da gibt es ab und zu auch etwas zu korrigieren.

Zirka um 19.40 Uhr kommen wir zu unserem Höhepunkt, dem Basketballspiel. Hier zählen: Gute Reaktion und Konzentration sowie erfolgreiches Zu-



sammenspiel, so dass die Turnleiterin relativ wenig abzupfeifen hat. Hier erhitzen wir uns stets, so dass eine Dusche nach dem Spiel, sei es als Sieger oder sei es als Verlierer, nur gut tun kann.

Nach dem Duschen, Kämmen, Föhnen und vielem Gesprächsstoff begeben wir uns zur Tramstation. Dort steigen wir, nach zehn Minuten Wartezeit, ins Tram, welches uns zum Bahnhof führt. Dann beginnt der gemütliche Teil des Abends. Der Nacht im Tea-Room *Domino*. Denn das *Domino* ist die Stammbeiz des *TMSM Wittigkofen*. Hier erfrischen wir uns bei

Mineralwasser und Sauser. Viele bestellen dann bei der Serviertochter gleich das Abendessen. Nun wird fröhlich geplaudert über dies und das. Der *TMSM* widmet sich noch anderen gesellschaftlichen Anlässen wie einem Kegelschub, einem Brätlihöck im Herbst, einem Chlauerhöck im Dezember, den Magglinger Sporttagen usw.

Ich wünsche dem *TMSM Wittigkofen* stets alles Gute. ■

Markus Bertschi, Präsident
und Aktivmitglied