

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Ansteckende Freude an der Bewegung  
**Autor:** Fischer, Monika  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820954>

### **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:** 01.04.2025

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



Fotos: Dany Schulthess

Spass an der Bewegung: Die Begeisterung von Marlene Michel springt auf die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer über.

## Ansteckende Freude an der Bewegung

In den wöchentlichen Fit/Gym-Stunden von Marlene Michel wird jeder einzelne Körperteil zu mitreissender Musik spielerisch bewegt. Die Teilnehmerinnen zwischen 60 und 85 Jahren machen begeistert mit und fühlen sich dadurch auch im Alltag wohler, gesünder und fitter.

VON MONIKA FISCHER

17 Seniorinnen und ein Senior bilden in der Turnhalle Malters einen Kreis. Angeleitet von Marlene Michel strecken sie die Arme, kreisen mit den Schultern, beugen und strecken sich. Altvertraute Musik wie «La Paloma» oder «Funiculi funicula» unterstützen die Bewegungen, die pausenlos ineinander fliessen. Nun nennen alle einen Ort, der mit dem gleichen Anfangsbuchstaben beginnt

wie der Vorname: «Ich heisse Anna und gone uf Aarau.» Entsprechend geht Maria nach Meggen, Trudi nach Truttmann. «Merkt Euch die Ortschaften!» empfiehlt Marlene Michel.

Mit einem Federballschläger in der Hand marschieren daraufhin alle kreuz und quer durcheinander. Wenn eine bestimmte Ortschaft aufgerufen wird, tritt die Betrof-

fene an Ort. Danach folgen die nach und nach aufgerufenen «Ortschaften» der Leiterin in einer Art Polonaise, die Schläger hochhebend, vor sich hinstreckend oder schwingend. Auf allen Gesichtern liegt ein frohes Lachen.

Konzentriert balancieren die Seniorinnen später im raschen Gehen den Federball auf ihrem Schläger, einmal in der rechten, dann in der linken Hand, im Strecken oder im Beugen. Manch ein Federballchen fällt beim Schlägertausch zu Boden und wird scheinbar mühelos aufgehoben. Ohne Unterbruch reiht sich eine Übung an die andere, was den Seniorinnen nichts auszumachen scheint.

Marlene Michel lebt die Freude an der Bewegung. So wie all die anderen 250 Fit/Gym-Leiterinnen im Kanton Luzern auch, die ihre Lektionen mit ebenso viel Engage-

ment und Kompetenz durchführen wie sie. Marlene Michel zeigt elegant vor, leitet an, verweist auf den Atem und ermuntert zum Mitmachen. Die Federballschläger unterstützen die Bewegungen der verschiedenen Kör-

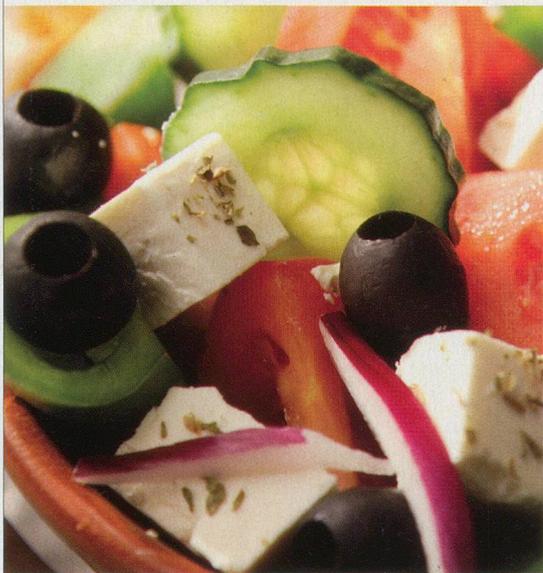
Mit ihren 85 Jahren ist Klara Sigrist die älteste Teilnehmerin:

» Man macht mit, was man kann. Hauptsache, man bewegt sich. Das tut gut.«

pertheile, indem sie rechts und links geschwungen, zwischen den Beinen oder hinter dem Rücken durchgeben, gezogen und gestossen, aus dem Handgelenk oder dem Rumpf heraus gekreist werden. Dazwischen folgt eine Übung, bei der die Hände zu Fäusten geballt und

# Mahlzeiten- dienst

Zuhause bleiben  
bis ins hohe Alter



Unser Mahlzeitendienst für  
**Luzern-Littau, Horw, Kriens**  
und **Buchrain** liefert gesunde,  
ausgewogene Ernährung  
direkt nach Hause.

## Fertigmahlzeiten

- Normalkost
- Schonkost
- Fleischlose Menüs

## Pro Senectute Kanton Luzern

Mahlzeitendienst

Bundesplatz 14

6003 Luzern

Tel. 041 360 07 70

[www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)



## bewegen macht freude

### **FIT/GYM – EIN ANGEBOT VON**

#### **PRO SENECTUTE KANTON LUZERN**

Marlene Michel leitet in Malters sechs Turngruppen.

«Ich arbeite gerne mit Senioren, sie sind enorm dankbar», erklärt sie. Die 54-Jährige ist ausgebildete Gymnastiklehrerin und leitet das Seniorenturnen in Malters bereits seit 36 Jahren. Es ist für sie ein Geben und Nehmen: «Ich bekomme viel zurück, wenn mir die Frauen und Männer von ihrem Leben erzählen.» Sie betont die Bedeutung der Bewegung im Alter: «Die Senioren sind dadurch gesünder, fühlen sich besser und haben mehr Lebensqualität. Eine Stunde Bewegung pro Woche genügt allerdings nicht. Ich empfehle deshalb, die Übungen auch daheim zu machen.»

Angesichts der vielfältigen Angebote für Senioren im Sportbereich müsse allerdings etwas geboten werden. Die Leiterin bereitet deshalb jede einzelne Stunde auf der Grundlage eines klaren Aufbaus schriftlich vor. Bei den Übungen achtet sie darauf, dass alle Körperteile bewegt werden. Zur Unterstützung setzt sie oft Handgeräte ein: Bälle, Stäbe, Bänder, Seile, Tücher, Reifen usw. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Neben der Beweglichkeit geht es ebenfalls um das Training von Kraft, Ausdauer, Rhythmus und Gleichgewicht. Auch das Lachen darf nicht zu kurz kommen. Zur Pflege der Geselligkeit organisiert sie mit ihren zwei Kolleginnen für die drei offenen Gruppen jährlich einen gemeinsamen Ausflug, eine Weihnachtsfeier und ein Fasnachtsturnen mit Kaffee.

Marlene Michel lebt die Freude an der Bewegung. Die eigene Präsenz ist für sie neben der Musik entscheidend: «Ich versuche, alles 200-prozentig vorzumachen. Wenn die Leiterin Pepp hat, zieht sie die andern mit.» Ihre Begeisterung und ihre reiche Erfahrung gibt sie auch in Kursen anderen Leiterinnen des Fit/Gym von Pro Senectute Kanton Luzern weiter.

### **Mitmachen ist jederzeit möglich**

Dieser Bericht steht stellvertretend für alle ca. 250 Fit/Gym-Leiterinnen, welche für Pro Senectute Kanton Luzern in rund 200 Gruppen im ganzen Kanton im Einsatz sind. Ihnen allen gebührt an dieser Stelle ein grosses Dankeschön für ihren engagierten, motivierten und uneigennütigen Einsatz.

Haben auch Sie Lust, an den Fit/Gym-Lektionen in Ihrer Gemeinde teilzunehmen? Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen. Unverbindliches und kostenloses Schnuppern ist möglich.

Informationen und Auskünfte über alle Gruppen mit den entsprechenden Leiter/innen können Sie gerne anfordern via Tel. Nr. 041 226 11 99.



Übungen auf der Matte: Im Fit/Gym wird jeder Körperteil bewegt.

geöffnet werden. In immer schnellerem Rhythmus wird jeder einzelne Finger bewegt – und die Hände schliesslich geschüttelt und gelockert. Ferse-Spitze-Ferse-Spitze: So werden beim Wippen und Strecken auch die Fussgelenke trainiert. Sich im Kreis an den Händen haltend, geben sich die Senioren nun gegenseitig Halt beim Heben, Strecken und Beugen der Füsse und der Beine. Jede Teilnehmerin macht, was ihr möglich ist.

#### Die Lust an der Bewegung steht im Zentrum

Zur lüpfigen Musik des «Muotatalers» hängt Marlene Michel nun eine ganze Reihe verschiedener Übungen aneinander. «Es geht nicht um eine Aufführung. Es geht einzig und allein um die Lust an der Bewegung», animiert sie zum Mitmachen. Entsprechend locker nehmen es die Turnerinnen und lachen, wenn sie Fehler machen oder im Tempo nicht mehr mithalten können. Das Non-Stop-Programm beeindruckt sogar den Fotografen als Jüngsten in der Halle. «Unglaublich, die ziehen es voll durch», bemerkt er mit anerkennendem Lachen.

Unterdessen stehen die rüstigen Senioren auf der zusammengerollten Matte und versuchen, das Gewicht zu verlagern. «Wer sich unsicher fühlt, hält sich mit einer Hand an der Wand», rät die Leiterin. Danach legen sich alle auf die am Boden ausgebreitete Matte. Beim Heben des ganzen Körpers mit abgestützten Händen und Fussspitzen hält auch die älteste Teilnehmerin mit ihren 85 Jahren tapfer mit. Später macht eine der Frauen eine weitere Übung auf der Bank statt kniend auf der Matte und er-

klärt: «Ich habe 20 Jahre Emmentaler herumgetragen, nun machen Knie und Rücken nicht mehr alles mit.» Entspannend wirken die Übungen mit gleichmässiger Atmung zur Stärkung des Rückens. Nach dem langsamen Auf- und Abrollen des Beckens strecken die Turnerinnen auf dem Rücken liegend die Beine in die Luft, grätschen sie, ziehen sie an, halten sie mit beiden Armen umfassen und wiegen sich hin und her. «Geniesst die Bewegung, sie tut euch gut. Macht diese Übung auch

Für Anna Lauper, 77, ist die Musik besonders wichtig:

» Die Stunden tun mir gut, ich bin frisch und zwäg, richtig im Schuss, zumal ich daheim viel herumsitze.«

zuhaus bei Rückenschmerzen», empfiehlt Marlene Michel.

Wer erinnert sich noch an die von der Nachbarin im Kreis bezeichnete Ortschaft? Mit der spielerischen Übung wird auch das Gedächtnis trainiert. «Links esch ned rächts, und rächts esch ned links, obe esch ned unde, und unde esch ned obe ...» Das Sprechen und die dazu passenden Bewegungen werden schnell und schneller. Lachend gibt eine nach der andern auf.

In gelöster Stimmung verabschieden sich die Turnerinnen voneinander und machen sich auf den Heimweg.