

Zu Besuch bei einer Sportleiterin in Roggwil

Pünktlich um 8.30 Uhr stand die Turngruppe und ich in der Turnhalle in Roggwil bei Denise Edelmann.

Die Turnstunde mit Denise hat mir gezeigt, dass nicht nur Bewegung, Ausdauer, Gleichgewicht und Krafttraining trainiert wird, auch Koordination wird auf spielerische Art und Weise im Training miteinbezogen. Die unterschiedlichen Levels und Befindlichkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen müssen berücksichtigt werden. Es braucht ein gewisses Fingerspitzengefühl und Achtsamkeit die Senioren jeden und jede auf seinem persönlichen Level zu unterstützen und zu bestärken. Heute war das Thema, Übungen mit dem Gymnastikball zu machen, ich muss schon zugeben, es hat mir grossen Spass gemacht, so vermeintlich einfache Übungen in der Gruppe zu machen.

«Es ist eine sehr schöne Arbeit» meint Denise nach Beendigung der Stunde, «besonders weil so viel Dankbarkeit zurückkommt und die Senioren selber erkennen, dass sie Fortschritt machen, was ihnen umso mehr Freude und Motivation bringt!»

Mein Fazit: Das Schöne an dieser Tätigkeit ist, dass es bei einer Turnstunde mit Senioren nicht primär um Leistung geht, sondern der gesellschaftliche Aspekt genauso wichtig ist. Man spürt diese Dankbarkeit, dass der eigene Körper noch so beweglich ist oder dass es Menschen wie Denise gibt, die mit Freude die Turnstunde leiten.

Falls Sie Lust bekommen haben eine Turngruppe zu leiten, melden Sie sich bei uns! Oder schauen Sie sich unsere Seite an [Sportleiterausbildung \(prosenectute.ch\)](http://Sportleiterausbildung(prosenectute.ch))

Freude an Bewegung

**PRO
SENECTUTE**

| Thurgau

