

**Zeitschrift:** Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 9 (2003)  
**Heft:** 17

**Rubrik:** Seite der Leserinnen und Leser

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.02.2026

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

*Wir veröffentlichen hier gerne Ihren Brief, Ihre Anregung oder Ihre Wünsche. Auch Kleinanzeigen, die nicht einem Erwerb dienen, platzieren wir kostenlos für Sie. Anonyme Texte landen im Papierkorb. Beachten Sie bitte den Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe.*

### Fit statt faul

Fit statt faul, straff statt schlaff, zufrieden, dynamisch, strahlend, gesund! Das Bestreben, ewig wie 20 auszusehen, müssen wir nicht mehr erreichen, aber mit dem Gedanken im Hinterkopf und der Frage «Wer bin ich und was brauche ich überhaupt, damit es mir gut geht?» kann ich für mich selber entscheiden.

Darum streben unter dem Motto «Mach mit, blib fit» jeden Mittwoch 10 bis 15 Turnerinnen und ein männliches Wesen als «Hahn im Korb» bei uns Frauen dem Herti-Schulhaus zu.

Pünktlich um 14.00 Uhr stehen alle im Turndress bereit und warten aufs Kommando der jeweiligen Vorturnerin, abwechselungsweise durch Margrit, Dieuwkje, Gret und Therese, die sich immer sehr gut vorbereitet haben und auf ein körperbewusstes Turnen achten, das unserem Alter angepasst ist.

Nach einem 10-minütigen Einlaufen mit Musik, die uns durch die ganze Stunde begleitet – was die Übung erleichtert –, werden mit Schwung unsere verschiedenen Muskeln aktiviert. Es wird gedehnt, gestreckt und gestärkt. Dabei werden weder Bauchmuskeln noch Arme und Beine vergessen. Nach einer halben Stunde intensiver Arbeit gibts eine kleine Verschnaufpause, in der

Verschiedenes besprochen wird, jemandem gratuliert oder über den nächsten Jahresausflug diskutiert wird. Letztes Jahr überraschte uns Margrit z. B. mit einer Fahrt ins Blaue mit einem Oldi-Postauto ins Luzernerland.

Nach diesen Plauderminuten wird weiter gearbeitet, sei es auf Matten mit Bodenübungen, sei es an der Sprossenwand oder sogar hie und da auf dem Trampolin. Wer kann am höchsten «gumpen»? Zuletzt darf auch ein Ballspiel nicht fehlen, bei dem es immer lustig zu- und hergeht.

Nach einer Stunde intensivem Training – wie sagt man so schön, «Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen» – gehts über zum gemütlichen Teil, und zwar in unser Stammlokal, ins Abächerli-Restaurant, um unseren Durst mit Kaffee oder anderer Tranksame zu löschen. Dort wird dann geplaudert und erzählt. Wir alle fühlen uns dort wohl und werden von Frau Rohrer jederzeit herzlich willkommen geheissen und auch verwöhnt.

Alljährlich besucht uns der beliebte Samichlaus mit seinem Schmutzli, dabei deckt er uns verschiedene Begebenheiten auf und erteilt uns gute Ratschläge für unsere Fitness.

Auch unsere beliebte Jahresversammlung wird von unseren aktiven und passiven Mitgliedern rege besucht. Im ausführlichen Jahresbericht hält Margrit, unsere umsichtige und allzeit besorgte «Präsidentin», nochmals Rückschau auf ein bewegtes und unfallfreies Turnjahr. Beim Lottospiel und einem feinen Zabig vergeht der Nachmittag im Nu.

Nach diesen schönen gemeinsamen Stunden, sei es beim Turnen oder Kaffeeplausch, gehts mit neuem Mut und Elan nach Hause, vielleicht etwas müde, aber glücklich und im Bewusstsein, etwas für die Gesundheit getan zu haben. Und wir freuen uns bereits auf die nächste Turnstunde.

Doris Zürcher, Turngruppe Herti

