Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 4

Artikel: Das Turnen für jedermann in Biel

Autor: Brönimann, Heinz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990586

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: 14.02.2026

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

Das Turnen für jedermann in Biel

Heinz Brönnimann

Startvorbereitungen . . .

In nächster Nähe von Magglingen zu wohnen, ist zweifellos ein Privileg. In Biel haben wir Aktiven nicht nur Blickverbindung mit diesem legendären Ort. In regelmässigen Intervallen werden wir quasi an der Quelle Zeuge der vielseitigen Arbeit, die — nur einige hundert Meter über uns — auf dem Sektor Sport geleistet wird. So kann es denn vorkommen, dass man sich gelegentlich verpflichtet fühlt, die gut gemeinten Ratschläge nicht einfach zur Kenntnis zu nehmen. Und ähnlich war es auch im Kampf gegen die Bewegungsarmut, die seit einigen Jahren schon zu Bedenken Anlass gibt. Die Idee des Turnens für jedermann geisterte auch bei mir seit längerer Zeit im Kopf herum. Besonders, weil man als aktiver Sportler immer wieder den Auswirkungen unseres hohen Lebensstandards begegnet. Nach den guten Erfolgen in andern Orten, war es dann letztes Jahr soweit, dass ernsthaft an die Einführung dieses Gesundheitsturnens in Biel gedacht werden konnte. Dies vor allem auch deshalb, weil in Madretsch die französische Sekundarschule in einem Neubau Platz finden sollte. Zwei Turnhallen warteten auf Benützung! Sofort waren wir im engern Kreis des TV Madretsch Feuer und Flamme. Zufälligerweise fand im Herbst auch noch ein Leiterkurs unter Hans Möhr statt. Hier holten vier «Zukünftige» die Grundlagen für das spätere Wirken.

Der grosse Moment . . .

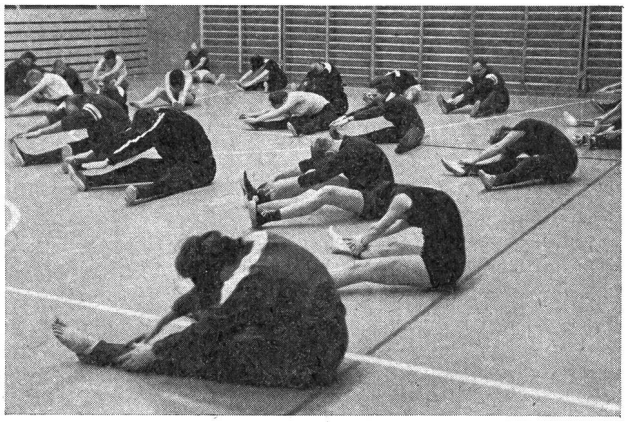
Montag, 26. Oktober. Premiere. Alles fiebert. Wie würde wohl die Bieler Bevölkerung diesem «Sport nach Feierabend» gegenüber reagieren? Sollten am Ende die Pessimisten in dieser Angelegenheit recht haben? Doch wir waren gewillt, wenigstens den Versuchsballon starten zu lassen und überliessen nichts dem Zufall. Prominenz, Presse und eigene Mitglieder waren organisiert. Im Falle dass . . . Doch nun folgte für uns gleich an diesem ersten Abend der sicher schönste Augenblick. Das «Volk» kam in Scharen in die Turnhalle. Gar nicht zu reden von den vielen, die sich von der Strasse aus diese Probelektion anguckten. Jetzt wussten wir, dass für uns das Spiel gewonnen war. Dieses Ereignis sprach sich herum. An den kommenden Abenden waren noch mehr Leute da.

Vorwiegend heiter . . .

Seither treffen sich im Durchschnitt rund 60 Personen an der Alleestrasse, um von 18.30 bis 19.30 ihren Körper in Schwung zu bringen, dabei das Schwitzen zu üben und befriedigt nach einer Stunde lustbetonter Körperschule wieder zu verschwinden. Gegenwärtig besteht unsere «Kundschaft» halb und halb aus Damen und Herren. Sie bezahlen anstandslos ohne Kontrolle ihr Fränkli. Nebst vielen älteren Semestern fehlt es nicht an einsatzfreudigen Hausfrauen und Müttern. Doch sind auch Jünglinge darunter, die vielleicht dereinst in einen Sportverein eintreten. Ein Sportarzt orientiert gelegentlich mit allgemeinen Hinweisen.

Ausbreitung erwünscht . . .

Die Erfahrungen zeigten uns, dass sicher auch andernorts ein Bedürfnis besteht, etwas für sich zu tun und nicht nur zu Pillen Zuflucht zu nehmen. Aber die



Am Einsatz fehlt es nicht!

Gelegenheiten müssen her. In Biel durften wir auf die Unterstützung der Gemeinde zählen (demnächst zweite Halle zur Benützung), und auch die Presse stellt sich grosszügig in den Dienst des Turnens für jedermann. Für uns Leiter schliesslich gibt es keine grössere Genugtuung, als immer wieder anerkennende Worte zu hören und festzustellen, dass Fortschritte erzielt werden (und sei's auch nur mit Ach und Krach ein Klimmzug).

Freude am Sport

Prof. Dr. Josef Nöcker

Wenn man heute über den Begriff Sport spricht, so meinen die meisten Menschen damit den Leistungssport, und die Gedanken werden auf Olympische Spiele und Meisterschaften gelenkt. Nur wenige erinnern sich noch der alten Weisheit, dass der Sport ein sehr wirksames Mittel zur Gesundheitserziehung und Gesunderhaltung ist.

Leider wird von regelmässig betriebenen Leibesübungen in der prophylaktischen Medizin noch sehr wenig Gebrauch gemacht. Die theoretischen Grundlagen hat die Sportmedizin inzwischen geschaffen.

Grösstes Hindernis auf dem Weg zur breiteren Anwendung ist heute die falsche Auffassung, der Sport sei Sache der Jugend. Dem muss entgegengehalten werden, dass die sportliche Tätigkeit in der Jugend kein Kapital ist, das sich im Alter automatisch verzinst, sondern immer wieder neu erworben werden muss. Dabei ist für die praktische Durchführung wichtig, dass sie nicht nur geringer dosiert werden muss, um sie zur optimalen Wirkung kommen zu lassen, sondern es müssen auch alle Übungen bevorzugt werden, die der geringeren Leistungsbreite angepasst sind.

Der alternde Mensch sollte sich daher auf Übungen umstellen, die ihm eine Betätigung bis ins hohe Alter ermöglichen. Hierfür eignen sich besonders Waldläufe, Schwimmen, Rudern, Tennis, Gymnastik, Ballspiele aller Art, vor allem aber Radfahren und Wandern.

So verstandener Sport, wohl überlegt und regelmässig ausgeübt, ist ganz ohne Zweifel eines der wichtigsten vorbeugenden Mittel zur Hinauszögerung der Alters-Veränderungen, eine Lebensverlängerung!