

Zeitschrift: Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung

Herausgeber: Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz) [1986-1992]; Anorma : Selbsthilfe für die Rechte Behindter (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 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: 24.02.2026

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 Statuen 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.)

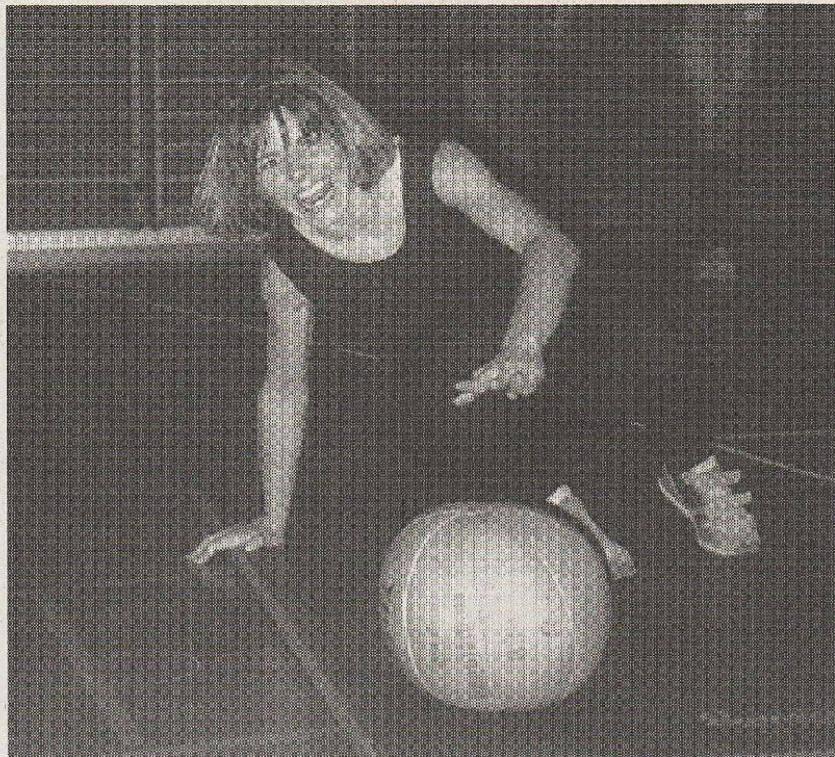
Aufbau/Ablauf einer Turnstunde

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 «Seiligung», 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 Basketball-Spiel. 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 Znacht 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 Brätlöhöck im Herbst, einem Chlauserhöck im Dezember, den Magglinger Sporttagen usw.

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

Markus Bertschi, Präsident und Aktivmitglied