

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 68 (1990)  
**Heft:** 2: 1

**Artikel:** Gromuki und Grovaki  
**Autor:** Türler, Yvonne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722113>

### 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:** 20.01.2026

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



# Gromuki und Grovaki

**D**as «Muki-Turnen» ist längst zum Begriff geworden, und landauf landab weiß man, dass damit die Kurzform von «Mutter-Kind-Turnen» gemeint ist. In Ableitung davon ist es unschwer zu erraten, dass Gromuki- und Grovaki-Turnen ein auf Grosseltern und Enkel zugeschnittenes Muki-Turnprogramm ist.

## Eine Pionierleistung aus dem Glarnerland

Im Gegensatz zum Muki- ist das Gromuki-Turnen noch kaum verbreitet, und es ist keineswegs vermessen, Maria Brunner aus Mollis diesbezüglich eine Pionierleistung zuzuschreiben. Bereits 1983 hat sie das erste offizielle Gromuki-Turnen durchgeführt.

Seit es den Alterssport gibt, hat sie sich dafür eingesetzt. Sie war bei der Gründung der ersten Altersturngruppen des Kantons Glarus dabei und kann sich noch gut an die erste Lektion erinnern, welche sie im Rahmen des neugegründeten «Alter und Sport» gab: Auf die erste Ausschreibung des Altersturnens kamen nämlich nur gerade zwei (!) Frauen. Das brachte Maria Brunner aber nicht von ihrer inneren Überzeugung gegenüber der Sache ab, so dass die Turnstunde trotzdem stattfand. «Heute kann man sich ein so spärliches Erscheinen kaum mehr vorstellen, denn der Seniorensport ist inzwischen glücklicherweise fast selbstverständlich geworden», meint sie rückblickend.

Während 10 Jahren hatte Maria Brunner auch die Stelle als Technische Leiterin inne. In dieser Funktion war sie verantwortlich für das Fort- und Weiterbildungsprogramm der Kursleiterinnen von «Alter und Sport» Glarus. Anlässlich des 20jährigen Bestehens des Glarner Alterssports hat sie dieses anspruchsvolle Amt letzten Herbst abgetreten. Daneben leitete und leitet sie immer noch mit Begeisterung Turnstunden. Erst kürzlich hat sie zusätzlich eine neue Frauengruppe übernommen, so dass sie heute wöchentlich eine Männer- und zwei Frauen-Turnstunden leitet.



Miteinander geht es besser.



10 Turnerinnen und 5 Turner trafen sich zu einer spielerisch lebhaften Stunde mit eigenen oder «geliehenen» Enkeln.

Diese Turnstunden waren der Anlass für die Idee des Gromuki-Turnens. Denn es kam ab und zu vor, dass jemand absagen oder «schwänzen» musste, weil Enkelkinder zu hüten waren. Auf Anregung der Leiterin wurden die älteren Grosskinder mit der Zeit gelegentlich in die Turnstunde mitgenommen. Der Spass, den die Kleinen dabei an den Tag legten, und die positive Aufnahme, welche die Kinder in der Turnerrunde erfuhrten, brachten Maria Brunner auf den Gedanken, ein Gromuki-Turnen zu entwickeln.

### Kein einfaches Unterfangen

In Zusammenarbeit mit Annemarie Bienz, der ehemaligen Leiterin des Muki-Turnens, entstand ein Programm, das sowohl den Teilnehmern des Altersturnens als auch den Kindern gerecht wurde. Das war gar nicht so einfach, denn die Erwartungen und Bedürfnisse der beiden Altersgruppen liegen naturgemäss recht weit auseinander. Die Übungen mussten deshalb so zusammengestellt werden, dass dem Austoben der Kinder zwar nichts im Weg stand, den Grosseltern aber trotzdem ermöglicht wurde, dass sie sich je nach individuellem und momentanem körperlichem Wohlbefinden ausgeben konnten. Zudem sollte das Ganze natürlich nicht nur Beweglichkeit, Reaktionsvermögen oder Gleichgewichtsgefühl fördern, sondern – und das vor allem – spielerisch

gestaltet sein und Spass machen. Die Berücksichtigung dieser Umstände erfordert eine seriöse Vorbereitung, welche pro Lektion – auch mit einiger Erfahrung – immerhin einen Arbeitsaufwand von etwa eineinhalb Stunden beansprucht.

### Das erste Gromuki-Turnen

1983 stand das Programm, und die erste Gromuki-Turnstunde war in Sicht. Doch vorerst mussten noch die Grosskinder «organisiert» werden. Denn zum Teil hatten die Turnerinnen keine eigenen Enkel oder dann wohnten sie nicht in der Nähe. So gelangte Maria Brunner an die Kindergärtnerin, welche von der neuen Idee begeistert war und ihre Schützlinge für diesen Zweck gerne «auslieh». Seither wird das Gromuki-Turnen sporadisch durchgeführt. Eine regelmässige Aufnahme ist wegen des grossen Aufwands eher schwierig. Neu ist, dass seit kurzem auch die Grossväter mitmachen. Denn der Erfolg jener gelungenen Gromuki-Vorführung an der Jubiläumsfeier von «Alter und Sport» im letzten Herbst liess – wohl im Zuge der Gleichberechtigung – den Wunsch nach einem Grovaki-Turnen laut werden. Erst neulich fand diese Premiere nun statt: Zehn Turnerinnen und fünf Turner im Alter zwischen 65 und 85 Jahren trafen sich in Mollis zu einer spielerisch lebhaften Stunde mit eigenen oder «geliehenen» Enkeln.



Da wird der «Schlankheitstest» zum Kinderspiel.

### Auf die Plätze ... fertig .... los!

Fast hatte man das Gefühl, dass sich die «Leih-Grossmütter und -kinder» schon lange kennen. Jedenfalls ging das Auswahlverfahren unkompliziert und reibungslos vonstatten, als sich die Kindergärtler eine «Grossmutter» oder einen «Grossvater» als Partner für die Turnstunde aussuchen durften. Ob sich die Kinder die Gesichter ihrer «Wahl-Grosseltern» auch tatsächlich gemerkt haben, wurde in einer ersten Übung zum spielerischen Test: Da sassen sie in Reih und Glied auf den Bänkchen, jedes Kind auf dem Schoss seines selbstgewählten Partners. Während die Kinder auf Kommando an die Gegenwand rannten, wechselten die Erwachsenen rasch ihre Plätze. Ziel der Übung war ein möglichst speditives Reagieren und das Wiedererkennen des Partners. In anderen Übungen ging es um Beweglichkeit, Geschicklichkeit oder Gleichgewicht. Beispielsweise wurden die Bänckchen so gedreht, dass der Schmalbalken oben war. Als nun mäninglich versuchte, darüber zu balancieren, war

manch einer der Erwachsenen froh, dass ihm eine kleine Hand zur Stütze geboten wurde. Denn so einfach, wie das schien, als die Kinder über die Balken huschten, war es nicht! Etwas weniger riskant, aber mindestens so anstrengend war es, als es galt, unter dem Balken durchzukriechen. «Diese Übung machen wir in jedem Quartal mindestens ein Mal, sozusagen als diskreten Schlankheitstest», erklärte die Leiterin schmunzelnd.

Die Stunde verging wie im Flug, und man war sich einig, dass das Gromuki- und Grovaki-Turnen bald wiederholt werden sollte. Ein Wunsch, den Maria Brunner gerne ernst nimmt und sogar noch auszuweiten gedenkt. Denn die Enkel könnten ja auch auf Wanderungen, Ausflüge und an andere Senioren-Veranstaltungen mitgenommen werden!

### Eine Generationen-Brücke

Ganz abgesehen davon, dass mit dem Gromuki- und Grovaki-Turnen die Freude an der Bewegung unbestritten gefördert wird, sieht Maria Brunner im gemeinsamen Turnen noch eine andere Chance: «Es wäre schön und ein erstrebenswertes Ziel, wenn sich hier Beziehungen anbahnen könnten, die über die Turnstunde hinausreichen.» Ein Anfang in dieser Richtung war gemacht, als sich nach der Stunde eine Gruppe von kleinen und grossen Turnerinnen und Turnern im benachbarten Restaurant noch zu unbeschwertem Plaudern und der wohlverdienten Erfrischung traf. Auf diese Weise könnten sich die Wahl-Grosseltern und ihre Enkel allmählich kennenlernen und miteinander vertraut werden. Eine gute Voraussetzung, um den Kontakt auf die Familie zu erweitern, so dass es mit der Zeit durchaus denkbar wäre, dass der «neue» Grossvater oder die «neue» Grossmutter gelegentlich zu einem Kaffee-Schwatz eingeladen würde oder dass die Grossmutter ihre Dienste anbietet, wenn ein Babysitter fehlt! Der Phantasie für gegenseitig befruchtende Beziehungen, hilfreiche Handreichungen und Freundschaftsdienste sind kaum Grenzen gesetzt, und es ist zu hoffen, dass diese sympathische Idee nicht nur im Kanton Glarus weitergeführt wird, sondern auch andernorts Fuss fassen kann.

Bildbericht: Yvonne Türler