

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 3

Artikel: Pro Senectute : Leichtigkeit des Seins
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078666>

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: 05.04.2026

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



Ein Minitrampolin bietet viele unterschiedliche Möglichkeiten, um den Körper wieder in Schwung zu bringen.



Bilder: Ursula Müller

Leichtigkeit des Seins

Gesucht: ein Training, das Fitness und Wohlbefinden steigert und erst noch Spass macht. Gefunden: im Minitrampolin-Kurs bei Pro Senectute Bern. Beim «Rebounding» geraten Körper und Seele in Schwung.

Sind Minitrampoline ein Wundermittel? «Scho chli», sagt Katharina Spychiger lachend. Die 65-jährige Bewegungspädagogin gibt seit 15 Jahren Kurse in «Rebounding», wie das englische Fachwort für das Auf und Ab auf dem Trampolin heisst. «Das Minitrampolin ermöglicht wohlthuendes, schonendes und wirkungsvolles Bewegen und Entspannen für den ganzen Körper – auch und gerade für «ältere Semester», ist ihre Erfahrung. Ihre Begeisterung für diese unkomplizierte Art der körperlichen Aktivität möchte sie im Kurs «Minitrampolin – Rebounding» weitergeben, den Pro Senectute Region Bern neu anbietet.

Im Dachraum im eben renovierten Berner GenerationenHaus beim Bahnhof stehen etwa zehn Minitrampoline bereit. Orange, grün, pink, blau – schon ihr Anblick macht Lust zum Aufsteigen und Losspringen. Aber allzu schnell wäre auch hier ungesund: Katharina Spychiger legt Wert auf eine sorgfältige Einführung und einen durchdachten Aufbau ihrer Lektionen. Die Teilnehmerinnen sollen

lernen, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und auf die persönlichen Möglichkeiten und Grenzen zu achten. Wer sich gleich zu Beginn eine aufrechte Haltung, einen sicheren Stand und eine entspannte Atmung angewöhnt, verhindert Fehlbelastungen und Verspannungen.

Nach dem sanften Einstieg mit Aufwärmübungen steigen die Teilnehmerinnen gut vorbereitet auf die Trampoline und beginnen, locker auf und nieder zu schwingen. Immer mit mindestens einem Fuss in Kontakt mit der Matte werden verschiedene Gangarten geübt: Schwingen im parallelen Stand, fersenbetontes Marschieren, leichtes Joggen an Ort mit und ohne Einbezug der Arme oder eine Art Wedeln mit beiden Füssen. «Nehmt wahr, ob eure Knie frei sind, ob ihr offen seid in den Leisten, aufgerichtet im Becken», erinnert die Kursleiterin. Mal wird kräftig auf und nieder geschwungen, dann sanft spaziert. «Ich höre euch atmen, also hat euer Kreislauf einen kleinen Kick bekommen», stellt Katharina Spychiger nach ein paar Minuten zufrieden fest. Wer Schwin-

del, Schmerzen oder Müdigkeit verspüre, soll jederzeit absteigen, eine Pause machen oder sich an der Wand abstützen.

Bald zeigt sich, dass auf dem Trampolin weit mehr als blosses Auf und Ab möglich ist. Dass es nicht um riskante Höhenflüge geht, sondern um kontrolliertes, entspanntes Schwingen. Die Übungen, die Katharina Spychiger auf und neben dem Trampolin anleitet, sind vielfältig und beziehen den ganzen Körper ein, ohne angestrengt oder schwierig zu wirken. Für die Kraft ist ebenso etwas dabei wie für Beweglichkeit und Gleichgewicht, für Ausdauer wie für Entspannung. Mal unterstützt Musik eine Übung, mal wird gelacht, dann wieder ist die Stimmung im Raum ruhig und konzentriert.

Was leicht und ansteckend fröhlich daherkommt, ist ein sehr wirkungsvolles, ganzheitliches Training. Das Geheimnis des «Wundermittels Trampolin» liegt in den ständig wechselnden Zug- und Druckimpulsen beim Auf- und Abspringen, dem «Reboundingeffekt». In der schwerelosen «Flughase» kann sich die

Muskulatur optimal entspannen, und beim darauffolgenden Abbremsen in der «Landephase» wirken wieder zunehmende Gewichtskräfte auf den Körper: «So gerät jede Zelle in Bewegung, alle Organe werden leicht massiert, Durchblutung, Stoffwechsel und Lymphfluss angeregt.»

Muskeln, Knochen und Bindegewebe profitieren ebenso wie Kreislauf, Gelenke, Verdauung und Immunsystem. Rebounding kann bei Rückenschmerzen, Osteoporose oder Beckenbodenproblemen helfen, tut gut bei Übergewicht und bei depressiven Verstimmungen. «Das Trampolin wirkt auf Körper und Seele», sagt Katharina Spychiger, «es ermöglicht Fitness und Wohlbefinden zugleich.»

Das spüren die Kursteilnehmerinnen gut, die nach dem Kurs in der Cafeteria des Berner GenerationenHouses oft zusammen einen Kaffee trinken. Die Frauen erzählen vom angenehmen Gefühl nach dem Training und wie sie zum Trampolin

gekommen sind. «Ich bin eigentlich völlig unспортlich», sagt Nadia, «mit dem Trampolin habe ich endlich etwas gefunden, das mir Spass macht.» Morgens und abends stehe sie ein paar Minuten auf dem Gerät: «Das lockert mich und tut mir gut – es «fägt» richtig», schwärmt sie. Die anderen in der Runde sind gleicher Meinung: «Das Training macht Freude und die Wirkung ist schnell spürbar.»

Einige haben sich ein eigenes Gerät angeschafft, wie etwa Katharina, die schlecht zu Fuss ist und Mühe mit dem Gleichgewicht hat: «Wenn ich mich müde fühle, steige ich fünf Minuten aufs Trampolin und bekomme wieder Energie. Die Übungen, die ich im Kurs gelernt habe, machen das Training zu Hause abwechslungsreich.» Auch Veronika ist froh, sich dank dem Trampolin daheim bewegen zu können: «Im Winter gehe ich bei schlechtem Wetter nur ungern nach draussen. So kann ich trotzdem et-

was für meine Gesundheit tun.» Reginas Arthrose-Knie und Margrits verkürztes Bein reagieren ebenfalls gut auf das sanfte Schwingen: Beide Frauen können sich wieder besser bewegen und berichten, dass ihre Beschwerden nach der Stunde abnehmen und das Gehen leichter fällt.

Die Kursleiterin rät den Einsteigerinnen, ihr Training vorsichtig zu dosieren: «Man unterschätzt die Intensität der Bewegungen, weil sie so leichtfallen.» Weniger sei am Anfang mehr: «Lieber täglich kleine «Bewegungshäppchen» von wenigen Minuten als unregelmässig zu grosse Portionen!» Rebounding sei für jedes Alter geeignet: Wer Treppensteigen könne, könne auch auf dem Trampolin trainieren. Gerade ältere Menschen, beobachtet sie, geniessen die Leichtigkeit, mit der sie sich auf der schwingenden Unterlage bewegen können: «Das erinnert uns an die Unbeschwertheit, mit der wir als Kind auf dem Bett herumspringen oder über einen Zaun balancierten.» Angst vor Stürzen brauche bei angepassten Übungen niemand zu haben, weil für den positiven Effekt bereits sanftes Schwingen ausreiche. Wer möchte, kann auch eine Haltestange montieren.

Katharina Spychiger möchte Bewegungsfreude in den Alltag ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer bringen und hofft, dass im Kurs der Funke springt: «Menschen, die diese Freude vielleicht verlernt oder vergessen haben, möchte ich mit einem kleinen «Bewegungsvirus» anstecken.»

Annegret Honegger

Pro Senectute Region Bern

Windows 10 oder das iPhone besser kennenlernen? Mit Gleichgesinnten Ausflüge in die Inner-schweiz unternehmen? Mit einem Sprachkurs oder im «Denk-Café» dem Geist Gutes tun? Daneben bietet Pro Senectute Region Bern auch ein breites Bewegungsprogramm, das neben Minitrampolin auch Feldenkrais, Yoga, Wassergymnastik und Outdoorsport und somit alles beinhaltet, was Freude bereitet, fit hält und zu sozialen Kontakten beiträgt. Kostenlose Minitrampolin-Schnupperlektion im Berner GenerationenHaus am Mittwoch, 9. März, 16.30 bis 17.30 Uhr. Anmeldung und Kursprogramm unter Telefon 031 359 03 03, www.pro-senectute-regionbern.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne im Heft oder unter www.pro-senectute.ch
Minitrampolin- und Feldenkrais-Kurse bei Katharina Spychiger, Bern: www.kaspy.ch