Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 3

Artikel: Pro Senectute : Fitness in der Natur
Autor: Honegger, Annegret
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078465

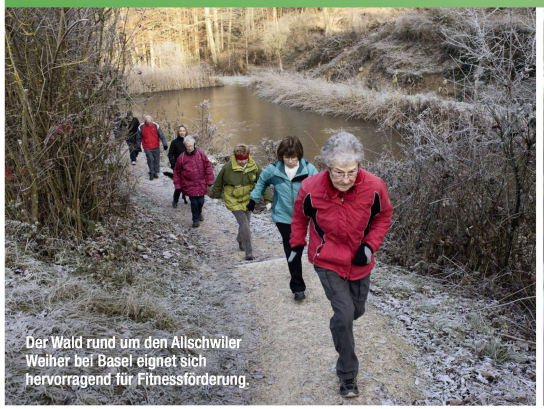
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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

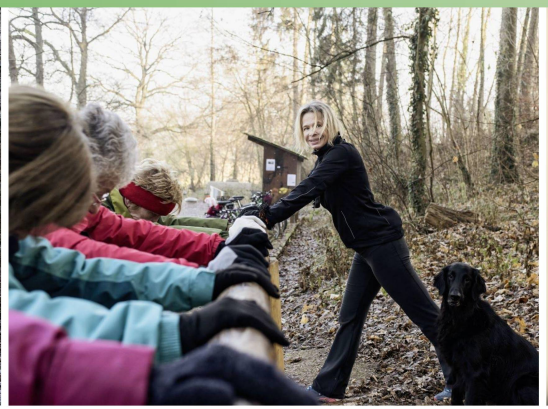
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

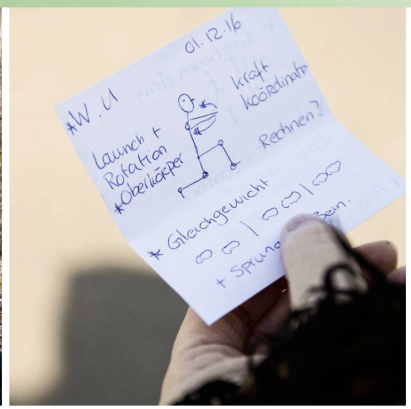
Download PDF: 02.10.2025

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



Der Wald rund um den Allschwiler Weiher bei Basel eignet sich hervorragend für Fitnessförderung.





Fitness in der Natur

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht an der frischen Luft trainieren: Das Angebot «Fit im Wald» von Pro Senectute beider Basel kombiniert Sport und Naturerlebnis.

Donnerstagmorgen, Parkplatz Allschwiler Weiher, minus zwei Grad. «Etwas frisch», kommentiert eine Teilnehmerin, als sie beim Treffpunkt zur wartenden Gruppe stösst. Ansonsten ist die Temperatur kein Thema. «Wir sind bei jedem Wetter unterwegs», sagt Kursleiterin Louise de Bruin. Schliesslich gelte: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Ausrüstung. Entsprechend warm eingepackt mit Stirnband, Ohrenwärmern und Handschuhen und bester Laune brechen Elsa, Renate, Birgit, Karl, Werner, Marlene und Katharina zu ihrer wöchentlichen Runde «Fit im Wald» auf.

Beim alten Schützenhaus werden die morgenmüden Muskeln mit Aufwärmübungen geweckt. Marschieren an Ort bringt den Kreislauf auf Touren. Die Hüften kreisen, der Rücken macht sich rund und streckt sich wieder. Weisse Atemwolken steigen in den Himmel.

Der zügige Schritt, den die Gruppe Richtung Wald anschlägt, macht die Kälte ebenso rasch vergessen wie die von Raureif überzogene Landschaft, die in der aufgehenden Sonne glitzert. Schneller als die Teilnehmenden ist nur Shiva, Louise de Bruins schwarze Retriever-Hündin, die vorausrennt, begeistert im Boden gräbt oder Artgenossen begrüsst.

Der Allschwiler Wald ist ein beliebtes Basler Naherholungsgebiet. Joggerinnen rennen vorbei, andere machen Übungen auf dem Vitaparcours, die Stöcke der Nordic Walker klackern. Hündeler mit Vierbeinern aller Grössen sind ebenso unterwegs wie Waldspielgruppenkinder in bunten Winteroutfits.

Regelmässig macht die Kursleiterin halt für eine Sequenz mit Kraft- und Gleichgewichtsübungen. Da wird auf einem Bein balanciert, von einem Fuss auf den anderen gehüpft, man bückt sich mit voreinandergestellten Füssen und versucht, mit den Fingerspitzen die Zehen zu berühren. Wer sich unsicher fühlt, hält sich an einem Baum fest oder an einem Brückengeländer. «Und jetzt versucht ihr das Gleiche mit geschlossenen Augen», macht es Louise de Bruin noch einen Tick schwieriger.

Viele der Teilnehmenden besuchen diesen Kurs schon jahrelang. Rekordhalter sind Werner und Karl, die seit 1991 mitmachen – «damals sind wir aber noch gejoggt», betonen sie. Heute nehmen sie es gemütlicher. Der Atem soll auch noch für einen Schwatz reichen, für die Neuigkeiten der vergangenen Woche. «Wir haben es immer lustig miteinander. Der gute Kontakt ist ein wichtiger Nebeneffekt dieses tollen Angebots», findet Renate.

Die Route, die Louise de Bruin wählt, führt einen Hügel hinauf, vorbei an gefrorenen Weihern. Im Sommer leben hier viele Frösche, Kröten und Molche, jetzt halten sie Winterruhe. Karl erzählt, dass ganz in der Nähe früher die Elefanten aus dem Basler Zolli zum Baden gingen. Die Sonnenstrahlen, die durch die Bäume fallen, tauchen den Wald in goldenes Licht. Katharina zückt ihr Handy und drückt ab: «Die Natur hier ist immer wunderschön. Deshalb ist der Donnerstagmorgen nicht nur gut für die Fitness, sondern auch für die Seele.»

Am nächsten Posten kommen Koordination und Gehirntraining ins Spiel. Louise de Bruin macht beim Marschieren an Ort verschiedene Armpositionen in einer bestimmten Reihenfolge vor, eine Art Tanz, der das Hirn ganz schön fordert. Wer nicht bei der Sache ist, verliert schnell den Faden.

Manchmal scheinen die Arme einfach zu machen, was sie wollen, oder die Beine vergessen plötzlich, dass auch sie gefragt sind. Zur Steigerung kommen Rechnungsaufgaben dazu: «Was gibt sieben mal sechs, Birgit? Was sechs mal dreizehn, Werner?» «Noch 4, 3, 2, 1», zählt Louise de Bruin locker rückwärts, die Teilnehmenden halten keuchend bis zum Schluss durch. «Und jetzt die andere Seite …»

Viele sind nicht nur am Donnerstagmorgen sportlich aktiv, sondern nutzen das breite Lauf- und Walkingangebot von Pro Senectute beider Basel. Wer für «Fit im Wald» zahlt, erwirbt den sogenannten Laufpass für sämtliche Lauf- und Walkinggruppen im Programm. «Das ist super und erst noch zahlbar», findet Birgit: «Bei jedem Wetter draussen zu sein, tut sehr gut.» So gut, dass auch die Krankenkasse einen Beitrag an die Kursgebühr leiste, ergänzt Marlene. Seit ihrer Pensionierung vor 17 Jahren habe sie das Walken am Mittwoch und «Fit im Wald» am Donnerstag fest «einprogrammiert» in ihrer Woche: «So gehe ich auch dann hin, wenn ich einmal weniger Lust habe.»

Unterdessen ist die Gruppe wieder zurück beim Allschwiler Weiher am Waldrand und macht Stretchingübungen für alle Körperpartien, lässt die Schultern und das Becken kreisen, dehnt die Arme, bückt sich, richtet das Rückgrat Wirbel für Wirbel auf, atmet tief ein und aus. «Sehr gut gemacht, ich danke euch», sagt die Kursleiterin anerkennend, und alle applaudieren.

Turnen in der Halle? Die Teilnehmenden schütteln energisch die Köpfe, das wäre gar nicht nach ihrem Geschmack. «Den Ablauf der Jahreszeiten im Wald zu erleben, möchte ich nicht missen», sagt Katharina. Zudem sei die Natur mit ihrer wechselnden Bodenbeschaffenheit ein guter Trainingsort fürs Gleichgewicht und die Sturzprophylaxe. «Von Louise haben wir gelernt, uns beim Gehen aufrecht zu halten und geradeaus statt auf den Boden zu schauen – das gibt auch im Alltag Sicherheit», berichtet Elsa.

Ausser Sturm und Eisregen hält die Gruppe nichts davon ab, am Donnerstagmorgen ihre Runde zu drehen. Louise de Bruin lobt: «Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind motiviert, engagiert und sehr sozial eingestellt.» Natürlich passe sie ihr Programm der Witterung und der Verfassung der Anwesenden an, erklärt die Vital- und Wellnesstrainerin. Bei Hitze hält sie die Laufstrecke kürzer und macht dafür mehr Übungen. Ist der Boden gefroren, bleibt sie auf den breiten Wegen. Wer sich nicht so gut fühle, könne jederzeit das Tempo reduzieren oder bei gewissen Übungen aussetzen. Ansonsten aber fordert die Trainerin, die vor fünfzehn Jahren aus Holland nach Basel kam, die Männer und Frauen gerne etwas heraus: «Wer nicht gefordert wird, wird schnell bequem.»

Annegret Honegger

Pro Senectute beider Basel

Unter der Marke Akzent Forum richtet Pro Senectute in Basel-Stadt und Baselland ein attraktives Bildungs- und Sportangebot aus. Im Bereich Sport und Bewegung werden vielfältige Angebote für jedes Bedürfnis organisiert. Trainiert werden Kraft, Fitness, Ausdauer und Koordination sowie das Gleichgewicht. Das vielfältige Training fördert auch die Entspannung. «Fit im Wald» findet jeden Donnerstag von 9 bis 10 Uhr statt. Treffpunkt ist beim Parkplatz Allschwiler Weiher, der Einstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen: Pro Senectute beider Basel, Akzent Forum, Telefon 061 206 44 66, Mail info@akzent-forum.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder im Internet unter www.prosenectute.ch

Bilder: Roland Schmid