Ausgabe 2 / 2019

dr Sportli

Sportverein Felsenau-Bremgarten

Zeitschrift des Sportvereins Felsenau Bremgarten

Inhalt

Stefan und Janine heiraten 1
Editorial 3
News aus dem Vorstand
- Riegenleitung gesucht 5
- Männerriege sucht Partner 6

Gratulationen 6
12. Bremgartenlauf 7
Techniker Ecke
- Gesundheit im Alter 8

Sportliches und Gemütliches
- Spaghettiessen Marianne 10

Unser Präsident Stefan Sommer hat seine Janine Kummer geheiratet

Am Freitag 31.5.2019 haben sich Janine und Stefan unter der Linde, über dem Gerzensee, das Ja-Wort gegeben. Es war ein in allen Belangen ein aussergewöhnliches Fest. Jetzt aber ganz der Reihe nach. Die beiden hatten sich eine Trauung unter freiem Himmel und im kleinen Rahmen gewünscht. Naja, auf jeden Fall hatten sich unter dieser Linde kurz nach dem Mittag etwa 100, in wunderschönen gekleideten Trachten, Gäste eingefunden. Für die Gotthelf Hochzeit war alles perfekt vorbereitet. Der Einmarsch der beiden verliebten war perfekt geplant und Janine war den Tränen schon sehr nahe, so soll es sein. Die Trauung durch den Pfarrer und insbesondere die selbst geschriebenen Worte der beiden bleiben mir in Erinnerung. Es stimmte alles, mittlerweile flossen die Tränen auch bei den Gästen.
Die Jodler und Jodlerinnen des Doppelquartetts des Pontonierfahrvereins Worblaufen verwöhnten uns mit ihren schönen Liedern. Während dem «gesunden» Apéro standen nun die obligaten Föteli und Gratulationen an. Die

Sportverein Felsenau-Bremgarten 100 Jahre

Lauf & Walking Event Bremgartenlauf

Komm vorbei und teste unverbindlich unser Trainingsangebot.

Frauenriege: Fitness, Spiel und Spass

Turnhalle Rossfeld, Bern: Donnerstag, 20.00h

Evi Zwahlen
evi_zwahlen@bluemail.ch
077 465 32 68, 031 302 51 28

Männerriege: Fitness, Spiel und Spass

Turnhalle Rossfeld, Bern: Dienstag, 20.00h

Kurt Glanzmann
glanzmann76@bluewin.ch
079 270 19 50

Korbball (ähnlich dem Basketball)
Für Frauen und Männer
Turnhalle Schulh. Wankdorf, Bern
Mittwoch, 19.45h
Caroline Ischer
caroline@ischer.com, 079 674 86 65
Erich Hausammann
erich.hausammann@gmail.com, 078 780 80 00

Plausch Unihockey Ittigen
Für Frauen und Männer
Turnhalle Rain, Ittigen
Dienstag, 20.00h
Turnhalle Altikofen, Worblaufen
Donnerstag, 20.00h
Benjamin Sommer
benu.sommer@bluewin.ch, 079 324 63 01

bubenberg
wir drucken zukunft

Bubenberg Druck- und Verlags-AG
Monbijoustrasse 61
CH-3007 Bern

T +41 31 378 44 44
info@bubenberg.ch
www.bubenberg.ch

Bigler & Cie. AG
Holzbau Bern
Strandweg 72
3004 Bern-Felsenau
Telefon 031 301 29 36
Telefax 031 302 29 36
www.biglerholzbau.ch

MALEREIMUSTER
Benjamin Muster
3052 Zollikofen 3322 Mattstetten
Tel. 031 859 61 45 Natel 079 210 19 38
info@malereimuster.ch
UMBAUTEN – RENOVATIONEN

LODER AG
Spenglerei ○ Blitzschutz ○ Bedachungen
Felsenaustrasse 17 Tel. 031 302 48 40
3004 Bern
loder@loderag.ch
www.loderag.ch

Impressum

dr' Sportli
Offizielles Organ des Turnvereins Felsenau Bremgarten
www.felsenau-bremgarten.ch

Jahrgang 2/2019
Nummer 137

Präsident
Stefan Sommer
Wartweg 4
3628 Uttigen

Verantwortliche Redaktion
Beat Koch
Felsenstrasse 5
3047 Bremgarten
Tel. 031-302 63 32
bkoch@buematec.ch
Werner Hofer
Rüttiweg 9
3047 Bremgarten
Tel. 031-302 31 09
info@whofer-gmbh.ch

Auflage
200
Erscheinungsweise
3-mal jährlich

Redaktionsschluss
für die nächste Nummer:
15. November 2019

Druck
Bubenberg Druck- und Verlag AG
Monbijoustrasse 61
CH-3001 Bern
Tel. 031-378 44 44

Editorial

Ein Bild sagt bekanntlich mehr als tausend Worte. Gemäss dieser Aussage vermitteln die folgenden Bilder im «dr Sportli» zu den verschiedenen Anlässen ein realistisches Bild darüber, was im vergangenen Sommer im Verein so alles gelaufen ist.
Sinkende Mitgliederzahlen in den Riegen beschäftigen Vorstand und Riegenleitungen zunehmend. Trotz aktiver Werbung gelingt es nur schwerlich die Abgänge zu kompensieren. Hene Sommer hat die Herausforderung angenommen und als neuer verantwortlicher Information/ Kommunikation bereits einige Aktionen angestossen. Erste Ergebnisse sehen sehr erfreulich aus. Bitte unterstützt Hene in seinen Ideen durch tatkräftige Mitarbeit. Zum Beispiel in dem du ein neues Mitglied in die Turnhalle bringst.

Mit dem Bremgartenlauf beginnt die Herbstrally von verschiedenen Aktivitäten. Als Beispiele seien hier noch der Kegelabend und Altjahrshöck genannt.
Die Organisation des 12. Bremgartenlaufes ist soweit abgeschlossen. Neu sind wir mit der Mehrweggeschirrpflicht konfrontiert. Das heisst, den Abfall zu vermindern, bedeutet aber auch einen Mehraufwand an Personal. Wir hoffen, dass wir für diese Herausforderung die geeigneten Lösungen finden. Stephan Ischer ist weiterhin dankbar für jede Anmeldung als Helferin oder Helfer.
Beim Kegelabend und beim Altjahrshöck gehst es dann darum die Geselligkeit wieder ausgiebig zu pflegen. Kommt vorbei und geniesst die Kameradschaft.

Werner Hofer

Gesellschaft meisterte dies vorzüglich, vor allem wir Städter hatten viel über unsere Trachten zu diskutieren. Es ist fast selbstverständlich dass die abschliessenden Föteli mit der Drohne geschossen wurden. Bei Stewä muss es immer ein bisschen mehr Spektakel sein.
Das Brautpaar liess danach der Gesellschaft und den Organisatoren etwas Zeit um sich auf dem Bauernhof in Oberdiessbach vorzubereiten. Sie genossen die Zweisamkeit in einem Oldtimer. Auf dem Bauernhof reiten sich die weiteren Gäste und unzähligen Gruppen für den Spalier ein. Es mussten fast 500 (?) gewesen sein. Das Beste, der Sportverein Felsenau Bremgarten, zum Schluss. So konnten wir die beiden auch zum Korbwurf auf den mitgebrachten Korb begeistern. Stewä war wohl etwas nervös, auf jeden Fall traf Janine besser.
Am anschliessenden Apéro hatte es für alle Geschmäcker etwas, so kam jeder auf seine Kosten und es war auch genügend Zeit um mit dem Brautpaar zu sprechen, sie zu feiern und zu beschenken. Highlight auf Highlight folgte aber auch jetzt wieder. Neben Feuerwerken, Liedern

des Jodlerclubs Koppigen und diversen Stücken der Handörgeler waren auch ein paar Selfies mit Matthias Sempach angesagt. Er war ebenfalls eingeladen.
Der Übergang von Apéro zum Essen war fliessend. Wir wurden mit einem grossen Fleischbuffet und viel Beilagen verwöhnt. Immer wieder wurde gejodelt und gejuchzet. Zwischendurch waren wieder die Handörgeler an der Reihe, so dass auch das Tanzen nicht zu kurz kam.
Ein weiterer Höhepunkt war der Auftritt der Familie Sommer. Angeführt von den Damen des Hauses wurden verschiedene Tänze in professioneller Manier präsentiert. Ob Linedance, Rock, Hip Hop, Flossdance oder Cancan – die Girls verstehen zu unterhalten.
Weiter ging es wieder mit viel Jodel, aber auch mit einem Solo-Gitarrist (besten Dank) und den Treichlern. Auch ein romantischer gemeinsamer Auftritt fehlte nicht und rundete das gelungene Fest ab. Es wurde gefeiert bis die Sonne aufging und die beiden schienen mir bis zum Schluss noch in höchstem Grad verliebt zu sein.
Ein grosses Merci und ganz viele tolle gemeinsame Momente wünscht euch der Sportverein Felsenau Bremgarten.

Stephan Ischer

News aus dem Vorstand

Riegenleitungen und TeilnehmerInnen gesucht

Seit der Hauptversammlung im Februar hat sich der Vorstand an mehreren Sitzungen getroffen. Folgende Hauptthemen wurden diskutiert: Anzahl Teilnehmer an den Trainings, Leiterin Nachfolge bei der Frauenriege, Vereinswerbestand am Bremgartenlauf.

Anzahl Teilnehmer an den Trainings
Bekanntlich dürften mehr Teilnehmer/innen an den Trainings in den Hallen und im Freien teilnehmen. Wenn die Halle voll ist, macht das Training der Leitung und auch den Teilnehmer/innen mehr Spass.
Auf dem Papier verfügen die einzelnen Riegen über eine beachtliche Anzahl von Mitgliedern. Leider sind diese aus den verschiedensten Gründen nur selten geleichzeitig in den Trainings anzutreffen.
Zum Glück organisieren die Riegen und der Verein während dem Jahr diverse „Gesellige Anlässe“. Diese Anlässe erweisen sich grosser Beliebtheit und werden rege besucht. Das ist super und soll natürlich auch weiterhin so sein.
Die Frage ist nun: Wie füllen wir die Hallen? Gesellige Anlässe in den Hallen organisieren? Flyer verteilen? Inserate schalten? Mund zu Mund Werbung machen?
Ja genau. Das machen wir! Leider reicht das nicht. Aber man vergisst uns wenigstens nicht.
Da unser Verein mit diesen Problemen (leider) nicht alleine ist und auch andere Vereine mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben, bietet sich ein Meinungsaustausch und eventuell eine Zusammenarbeit mit anderen Vereinen an. Wir machen erste Schritte in diese Richtung.

Korbball Team
Das Korbball Team trainiert seit längerer Zeit mit der Korbball „ Frauenschaft“ des BTV Bern. Das klappt super. Das gemeinsame Training fägt. Die Zusammenarbeit wird laufend optimiert.

Frauenriege
Das Treffen mit der Präsidentin der Damenriege war herzlich, interessant und informativ.
Bereits letzten Winter nahmen einige Frauen aus unserer Frauenriege am Winter Fit der DR Bremgarten teil. Zu einer näheren Zusammenarbeit kommt es jedoch im Moment nicht.

Männerriege
Werner Hofer hat erste Kontakte mit der Männerriege Bremgarten geknöpft. Die Verantwortlichen der MR Bremgarten sind offen für Gespräche. Konkret ist jedoch noch nichts.

Nachfolge, Leiterin Frauenriege
Evi Zwahlen will nach zwanzig Jahren ihr Amt als Leiterin Frauenriege abgeben.
Das ist sehr schade, war und ist sie doch immer mit Leib und Seele dabei.
Evi ist bei „ihren“ Frauen und im ganzen Verein SEHR beliebt. Sicher auch weil sie ihr Amt immer mit 100 prozentigem Einsatz, sehr sympathisch und einfühlsam ausübt. Leider ist Vereinsintern keine Nachfolgerin in Sicht.
Deshalb hat sich der Vorstand entschlossen eine Nachfolgerin mittels Inserat zu suchen.
Auf das Inserat im „dr Wecker“ (Mitteilungsblatt der Gemeinde Bremgarten) hat sich eine Interessentin gemeldet. Diese wird nun ein „Schnuppertraining“ absolvieren. Wir hoffen alle sehr, dass es zu einer Zusammenarbeit kommen wird.

Vereinswerbestand am Bremgartenlauf
Mit dem Bremgartenlauf organisiert unser Verein ein Anlass mit grosser Strahlkraft über Bremgarten hinaus.
Bis jetzt nützten wir diesen super Anlass nicht, um für unseren Verein Werbung zu machen.
Das wollen wir nun ändern.
Zusammen mit der Korbball „Frauschaft“ des BTV Bern und mit Plauschunihockey Ittigen wollen wir am beliebten Sportshop des Bremgartenlaufes einen grossen Werbestand betreiben.
Dort wollen wir mit „Zwirbelen“ und „chlepfen und tätschen“ auf uns aufmerksam machen und so Interessent/innen für unsere Trainingsangebote werben.

Aufruf
Bitte mailt mir Fotos von Euren Riegenanlässen (Skiweekend, Karfreitagsbummel, Maibummel, Kegelabend , Altjahrshöck etc.) bis am 7. Oktober 2019 an: h-s.sommer@bluewin.ch
Einzelne Fotos werden dann im Werbestand aufgehängt.
Wir wollen schliesslich zeigen, dass Geselligkeit bei uns einen grossen Stellenwert geniesst.

Wie geht’s weiter?
Der Vorstand bleibt dran. Es braucht jedoch wie bisher den Einsatz und den Willen von allen Mitgliedern damit unser Verein weiterhin „vorwärts kommt“.
Sei es mit Tatkraft, Mund zu Mund Werbung und auch moralisch.
-> Wir zählen auf Euch!
Für den Vorstand

Hene Sommer

Männerriege sucht Partner

Wie im Bericht von Heinz Sommer zu lesen ist, tut sich einiges bezüglich Zusammenarbeit mit anderen Vereinen. Hier eine aktuelle Übersicht:
Die Männerriege des TV Bremgarten beschäftigt die gleichen Probleme wie die der unseren Männerriege. Schwindende Mitgliederzahlen wegen gesundheitlichen Problemen, Alter, Wegzug, usw.
Die letzten Werbeaktionen haben bisher keinen sichtbaren Erfolg gezeigt. Dafür haben erste Kontakte zwischen den beiden Riegen stattgefunden. Von unserer Seite her sind wir offen für eine Zusammenarbeit, wir haben die Männerriege des TV Bremgarten eingeladen an unseren Trainings am Dienstagabend im Rossfeld teilzunehmen. Bei der Männerriege des TV Bremgarten ist der Entscheid noch nicht definitiv gefallen, doch sehen die Signale sehr positiv aus.
Es gilt also nun sich gegenseitig zu beschnuppern und kennenzulernen.
Die Zusammenarbeit soll in einer ersten Phase ungezwungen und frei von weiteren Fusionsfragen statt finden.
Wir freuen uns auf die «Kennenlernphase» und neuen Gesichter in der Halle.

Werner Hofer

Altjahrshöck 2019

am **07. Dezember**
im Restaurant Neubrück

Bitte Datum reservieren

Wir gratulieren

Folgende Aktiv-Mitglieder konnten vom Mai bis Ende August 2019 Geburtstag feiern:

01.	Mai	Stöckli Fred	Männerriege	71 Jahre
19.	Mai	Sommer Stefan	Korbball	48 Jahre
26.	Mai	Michel Emmi	Frauenriege	92 Jahre
15.	Juni	Schär Marianne	Frauenriege	64 Jahre
29.	Juni	Sommer Dora	MuKi	75 Jahre
06.	Juli	Zwahlen Eva	Frauenriege	57 Jahre
11.	Juli	Schafroth Stefan	Männerriege	59 Jahre
09.	August	Sommer Dominik	Korbball	24 Jahre
23.	August	Sommer Benjamin	Korbball	26 Jahre
24.	August	Ruch Daniel	Korbball	51 Jahre
27.	August	Glanzmann Kurt	Männerriege	68 Jahre
31.	August	Fiorante Antonio	Männerriege	76 Jahre

12. Bremgartenlauf

Das Dutzend wird mit der heurigen Durchführung des Bremgartenlaufes voll. Bis heute ist der Lauf eine Erfolgsgeschicht mit hoffentlich weiter positivem Ausgang.
Das OK hat seine Aufgaben wiederum gemacht und trifft sich regelmässig zu den noch anstehenden Abschlussarbeiten.
Bereits hat Daria Nauer mit Erfolg «Lauftechnikkurse für Anfänger & Fortgeschrittene» durchgeführt.
Die notwendigen Bewilligungen sind alle eingetroffen und der Anlass kann im gewohnten Rahmen durchgeführt werden.

Helferinnen und Helfer gesucht

Bitte reserviert euch den **20. Oktober 2019** für eure Mithilfe am 12. Bremgartenlauf.
Anmeldungen nimmt unser Personalchef Stephan Ischer immer noch gerne entgegen unter:

- eMail stephan@ischer.com oder
- SMS an 076 340 57 52

Besten Dank für deine Unterstützung.

Werbung
Am GP Bern und am Thuner Stadtlauf haben wir wiederum den Bremgartenlauf präsentiert. Wir können feststellen, dass unser Lauf sehr gut in der Läufergemeinde verankert ist und der Bekanntheitsgrad beachtlich ist. In der Zwischenzeit sind auch die Ausschreibungen fertig und an über 6000 Personen versandt worden. Hier einen herzlichen Dank an Walter Fischer für seine Hilfe den französischen Text zu regidieren. Wer Platz hat eine Werbeblache in seinem Garten oder Balkon aufzuhängen kann sich bei Werner Hofer melden.

Unter dem Link www.region-online.jimdo.com findest du eine Publireportage zum Bremgartenlauf.

Neue Zeitmessung
Mit der Firma Trackmaxx GmbH haben wir einen neuen Partner bei der Zeitmessung gefunden. Im Ablauf der Anmeldung, Messung und Rangliste wird sich für die Teilnehmenden nichts verändern. Gespannt schauen wir auch auf den Anmeldestand, zur Zeit sind wir gegenüber dem letzten Jahr etwas in Rückstand.

Festwirtschaft
Wie wir erst jetzt kurzfristig erfahren, gilt der Bremgartenlauf als Grossanlass und muss in Zukunft in der Festwirtschaft Mehrweggeschirr anbieten. Das heisst, für jeden Teller, jede Gabel, jedes Messer usw. muss ein Depot verlangt werden, das nach der Rückgabe wieder ausbezahlt werden muss. Für die Miete des geeigneten Geschirrs fallen neue Kosten an. Wie das Ganze von uns gehandhabt wird ist noch nicht beschlossen.

Helferinnen und Helfer gesucht
Immer noch suchen wir Helferinnen und Helfer in allen Bereichen. Bitte meldet euch bei unserem Personalchef Stephan Ischer (stephan.ischer@ischer.com, 076 340 57 52) an, er wird dich unterstützen den geeigneten Job zu finden.

Helferessen
Am Freitag, 22. Februar 2020 sind alle Helferinnen und Helfer zum Helferessen im Gemeindezentrum eingeladen, die weiteren Informationen folgen später.
Das OK freut sich auf den Anlass und hofft auf schönes Wetter am **20. Oktober 2019** .

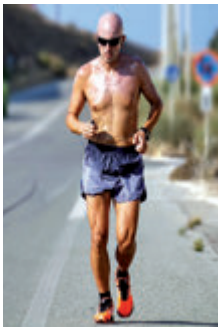
Werner Hofer

Die Techniker Ecke

Die besten Sportarten für Gesundheit und Fitness im Alter

Sie sportliche Leistungsfähigkeit muss mit dem Alter nicht abnehmen, im Gegenteil, selbst Personen, die erst im höheren Alter mit einer Sportart zu trainieren beginnen, können ihre Gesundheit nachhaltig verbessern.
Besser ist es natürlich regelmässig Sport zu betreiben, um die positiven Effekte für Körper und Seele früh wirken zu lassen. Nicht alle Sportarten sind auch ihm höherem Alter gut zu meistern und deshalb sollten Männer und Frauen im späteren Lebensabschnitt auf ihr eigenes Leistungspensum und ihre körperliche Verfassung Acht geben. Grundsätzlich gilt jedoch, dass ein Anstieg der sportlichen Aktivität sich immer positiv auf Körper und Geist auswirkt.

Lauftraining und Wandern im Alter
Laufen und Wandern gehören zu den beliebtesten Sportarten in der Schweiz, neben Radfahren, Schwimmen und Skifahren. Bevor es jedoch an das Training geht, sollten sich die Hobbysportler beim Arzt auf Gelenkprobleme, Übergewicht und weitere gesundheitliche Probleme untersuchen lassen. Besteht eine vollständige Fitness und gibt es keine grosse Abnutzung der Gelenke, ist der Beginn eines Lauftrainings jederzeit möglich. Allerdings ist das Alter für die Regenerationsphase entscheidend, denn mit zunehmenden Jahren braucht der Körper eine längere Zeit für seine Erholung. Das bedeutet, dass Personen zwischen 50 und 60 Jahren jeden zweiten Tag für die Regeneration nutzen sollten und Personen zwischen 60 und 70 sollten vier Tage in der Woche zur Erholung frei halten. Dies liegt daran, dass die maximale Sauerstoffaufnahmefähigkeit und Herzfrequenz mit dem Alter sinken und die Muskulatur ebenfalls schneller abnimmt. Darüber hinaus verlieren Sehnen und Bänder ihre Elastizität. Deshalb sollten Personen, die auch im Alter gerne Laufen gehen, auf Alternativsportarten setzen und nicht zu intensiv trainieren oder das Training durch Walken, Spazieren oder Wandern ausgleichen. Wichtig dabei ist es, einen Ausgleichssport einzusetzen und vor allem einen aktiven Muskelaufbau zu betreiben, um alle wichtigen Muskelpartien erhalten zu können.



Tipps für das Lauftraining:
- Tempo reduzieren
- Leistungsrückgang akzeptieren und Altersklassen berücksichtigen
- Regenerationsphasen und -tage einhalten
- Ausgleichssport betreiben

Laufen erhält nicht nur die motorischen Fähigkeiten, es beugt Osteoporose vor, sorgt für ausreichende Durchblutung im Gehirn und hebt die Stimmung. Weitere Informationen gibt es unter diesem Eintrag.
Wandern ist die absolute Nummer eins der Hobbysportarten in der Schweiz. Das Erleben der Natur hält Körper und Geist fit und findet in jeder Generation Anhänger. Besonders für Personen, die aufgrund ihrer Gesundheit, sei es durch hohes Gewicht oder Gelenkprobleme, nicht mehr laufen gehen können, ist Wandern die beste Alternative, um fit zu bleiben. Bei einer dreistündigen Wanderung verbraucht der Hobbysportler nahezu genauso viele Kilokalorien wie ein Läufer, ohne die Gelenke oder Rückenpartien zu stark zu beanspruchen. Das Wandern baut Stress ab und stärkt ebenso wie das Laufen das Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich dazu schüttet der Körper Glückshormone aus und die frische Luft stärkt das Immunsystem. Weitere Vorteile sind in diesem Artikel aufgelistet.

Wichtigste Tipps für die Wanderungen:
- Regelmässigkeit erhöht den Trainingseffekt (mindestens zwei Tage pro Woche eine Tour einplanen)
- Tempo ab und zu erhöhen
- Obst und Apfelschorle als Zwischenmahlzeit einplanen
- Schützende Kleidung tragen
- Wanderstöcke zur Sicherung
- Gruppenwanderungen mitmachen

Funktionskleidung und richtige Ausrüstung verwenden
Wer Laufen geht oder Wandertouren unternimmt, sollte auf eine entsprechende Kleidung achten, denn mit zunehmendem Alter kann die Schutzfunktion des eigenen Immunsystems abnehmen. Ausserdem sollte das Schuhwerk einen sehr guten Halt geben, denn Unfälle bedeuten für den älteren Körper ein höheres Risiko als bei jüngeren Personen. Ein guter Lauf- und Wanderschuh besitzt entsprechend ein tiefes Profil und ist dabei nicht zu schwer. Für Sportarten unter freiem Himmel empfehlen sich Wanderschuhe, die bis über den Knöchel gehen und in der Regel schützen passgenaue Schuheinlagen vor Fehltritten. Gut gedämpfte Schuhe entlasten den Körper beim Auftreten und stabilisieren die Haltung. Um eine Erkältung zu vermeiden ist es ausserdem notwendig, die Feuchtigkeit am eigenen Körper zu verringern. Deshalb ist eine atmungsaktive, gut sitzende Kleidung wichtig, die in mehreren Schichten vor Auskühlung und Überhitzung schützt. Dazu gibt es unterschiedliche Materialien, doch

Kunstfasern haben dabei den Vorteil, dass sie wärmen und gleichzeitig Feuchtigkeit nach aussen transportieren, während herkömmliche Baumwolle diese nur in sich aufnimmt. Auf dieser Seite können Hobbysportler ihre Masse und ihren Anspruch an die Kleidung eingeben und eine erste Empfehlung erhalten. Wichtig dabei sind ein guter Sitz und eine vorhandene Atmungsaktivität.

Schwimmen und Aquagymnastik
Neben Wandern und Laufen ist Schwimmen die gesündeste Sportart für ältere und jüngere Körper. Viele Ärzte geben sogar an, dass Schwimmen die beste Sportart für Ältere sei, da es sowohl fit hält, als auch überaus schonend für den Körper ist. Die Verletzungsgefahr ist sehr gering und im Prinzip kann jede Person in jeder Körpergrösse und Fülle das Training im Wasser auf sich nehmen. Schwimmen spricht alle wichtigen Muskelpartien an und stärkt dabei gleichzeitig die Ausdauer und die Muskelkraft durch den Wasserwiderstand. Darüber hinaus können Schwimmer ihre Beweglichkeit trainieren und ihre Haltung verbessern.

Wichtige Tipps:

- o Rückentraining ist ideal, dabei zwischen Kraulen und klassischem Rückenbeinschlag wechseln
- o Beim Brustschwimmen unter Wasser ausatmen
- o Vor Beginn kühl abduschen
- o Langsames Tempo am Anfang
- o Mindestens zwei Mal eine halbe Stunde in der Woche trainieren
- o Regenerationszeiten einhalten

Aquagymnastik ist eine gute Ergänzung zum regelmässigen Schwimmtraining, denn die Übungen fördern die Beweglichkeit, dehnen den Körper und unterstützen die Muskeln, die beim Schwimmen nicht zum Einsatz kommen, ohne den Körper dabei zu sehr zu beanspruchen. Ausserdem findet das Training in der Gruppe statt, so dass ein reger Austausch zwischen Gleichgesinnten möglich ist.

Vorteile von Aquagymnastik:
- o Stärkung von Rückenmuskulatur
- o Entlastung des Bewegungsapparates
- o Lymphsystem und Durchblutung sind gefördert
- o Gleichgewichtssinn und Ausdauerförderung
- o Stärkung der Konzentration

Tipps und Informationen gibt es beim Schweizer Fitness und Gesundheitscenter Verband SFGV.

Tanzen und Tai Chi
Tanzen ist nicht nur etwas für jüngere Semester, denn Tanzen hält nicht nur fit, sondern fordert den gesamten Körper und den Geist. Herz-Kreislauf-System und Ausdauer bleiben in Schwung und die Bandscheiben sind bei vielen Tänzen durch die Bewegungen entlastet. Darüber hinaus ist eine Verbesserung der motorischen Fähigkeiten nachgewiesen sowie die Steigerung von Konzentration und Erinnerungsvermögen. Schliesslich müssen bei den unterschiedlichen Tänzen viele Schrittfolgen gelernt sein und die Verbindung aus Rhythmik, Bewegung und Eleganz fordert die gesamte Aufmerksamkeit. Allerdings sind sehr akrobatische Figuren bei Tango oder Rock ‹n› Roll für ältere Tanzfreunde eher nicht geeignet. Neben der körperlichen Fitness ist Tanzen Lebensfreude pur und sorgt für ein Stimmungshoch, egal ob es um Paartänze oder Gruppentänze geht. Folgende Tänze eignen sich dabei besonders gut:

- o Line Dance
- o Folkloretänze
- o Standardtänze
- o Swing
- o Walzer
- o Slowfox und Foxtrott
- o Samba
- o Cha-Cha-Cha

Neben dem klassischen Tanz gehört Tai Chi zu den Trends der Sportarten für ältere Personen. In China ist das Schattenboxen aus einer Kampfkunst entstanden, das eher als Bewegungslehre und Gymnastik zu sehen ist. Es geht um Körperbeherrschung, Balance und Meditation und nicht nur ältere Menschen sind in China von der Wirkung der Sportart überzeugt. Bei Tai Chi gibt es keine ruckartigen Bewegungen, sondern es gibt langsame und bewusste Übungen, die das Gleichgewicht und die Muskeln beanspruchen. Gleichzeitig arbeitet Tai Chi gegen Verspannungen und sorgt für die Verbesserung von Atmung, Kreislauf einen sanften Muskelaufbau. Wichtigster Punkt für viele Fans der Kampfsportart ist die verringerte Verletzungsgefahr durch das Zugewinnen von Balancesicherheit und Körperkoordination. Ausserdem senkt die Meditation das Herzinfarktrisiko und der gesamte Prozess schont zusätzlich dazu die Gelenke. Einen Einblick bietet dieses Video.
Jeder sollte selbst ausprobieren, welche Sportart für ihn am besten geeignet ist. Da besonders die Muskeln im Alter abnehmen, gibt es mittlerweile viele Fitness-Studios mit Angeboten und Trainingseinheiten für ältere Personen, was folgender Artikel erläutert.
Mit dem Sport wieder neu anzufangen ist auch im Alter kein Problem, wenn die Sportler es langsam angehen und auf die Signale ihres Körpers achten. Sport bleibt in jedem Lebensabschnitt wichtig und gesundheitsfördernd.

Quelle: www.50plus.ch

Sportliches und Gemütliches

Spaghettiessen bei Marianne

Seit vielen Jahren lädt Marianne Siegenthaler in der Woche vor den Sommerferien zum Spaghettiessen bei sich im Garten ein. Zu Beginn ein reiner Anlass für die Mitglieder der Frauenriege ist er in den letzten Jahren zu einem Vereinsanlass angewachsen.
So traf sich am 4. Juli ein grosser Teil der Aktivmitglieder aller Riegen im Schrebergarten Thormannmätteli. Bei wunderschönem, heissem Wetter und super Stimmung genossen alle den grosszügigen Apéro. Die kräftige Sonne machte Schattenplätze sehr begehrt.

Sprichwörtlich und real unter Bäumen wurden später die Spaghetti serviert. Zwei grosse Festbänke waren nötig um den vielen Gästen einen Platz anzubieten. Rasch waren die ersten Töpfe leer und Marianne musste einige Male für Nachschub der feinen Sauce und Spaghetti sorgen. Für sie kein Problem, hatte sie sich doch sehr gut vorbereitet und konnte alle Ansprüche ohne Problem abdecken.
Der Abschluss mit Cremen, Kuchen und Kaffee war köstlich. Wer Lust hatte, konnte sich auch noch mit Gebranntem eindecken. Die Stimmung am Feuer motivierte noch zu einigen zögerlichen Versuchen altbekannte Lieder zum Besten zu geben. Da kann noch geübt werden.

Nett finde ich, dass der Vereinsvorstand Marianne einen Beitrag an ihre Auslagen geleistet hat. Danke.

Liebe Marianne, herzlichen Dank für die Einladung und die vorzügliche Bewirtung. Wir kommen sicher alle gerne wieder.

Werner Hofer

HONDA
POWER PRODUCTS

HOFER + RISSI
MOTOR-/BAUGERÄTE RASENMÄHER
Bielstrasse 73E 3053 MÜNCHENBUCHSEE
Telefon 031 869 22 50
www.hoferrissi.ch Info@HoferRissi.ch

RESTAURANT
neubrück

Stefanie Cordier-Rizzi
Neubrückstrasse 204, 3037 Bern
Tel. 031 301 11 10
www.neubrueck.ch / info@neubrueck.ch

Gemütliches Säli bis 40 Personen
Neu renovierter Saal bis 80 Personen

Gartenwirtschaft, Grosser Parkplatz

Gutbürgerliche Küche
Fischspezialitäten
Fondue Chinoise à discretion
Fondue Bourguignonne à discretion

VINOTHEK LÄNDLI
WEINE & GRAPPE

Ländli Weine GmbH Seftaustrasse 37 3047 Bremgarten b. Bern

Tel. 031 301 25 68
Fax 031 301 81 18

E-Mail: info@laendliweine-bern.ch
www.laendliweine-bern.ch

Öffnungszeiten: Dienstag – Freitag: 14.00 – 18.30 Uhr / Samstag: Nach tel. Vereinbarung

Unter 0800 800 819 unterstützen wir Sie bei **Kleininstallationen** und **Störungsbehebung** als:

NOTSTROMER®
IMMER IN IHRER NÄHE

Berücksichtigt unsere Inserenten

HOFER + RISSI
MOTOR-/BAUGERÄTE
RASENMÄHER

Bielstrasse 73E 3053 Münchenbuchsee
Telefon 031 869 22 50

www.hoferrissi.ch Info@HoferRissi.ch

STIHL®

HERZOG Elektro

Für kleine Erweiterungen oder Reparaturen an Ihren elektrischen Installationen oder einer Gesamtsanierung.

Benötigen Sie zusätzliche Steckdosen, Anpassungen an Ihrer Beleuchtung? Zusätzlicher Telefon- oder TV-Anschluss, eine Gegensprechanlage?

Einen ADSL / Hi Speed-Anschluss fürs Internet, oder ein kleines Hausnetzwerk um es mit mehreren Benutzern zu teilen?

Wir sind immer in Ihrer Nähe und freuen uns Sie prompt bedienen zu dürfen.

Peter Herzog
Eidg. dipl. Elektroinstallateur

Telefon 031 981 00 50

Oberer Aareggweg 41/43
3004 Bern

Mobile 079 425 00 37

Sterchi

«Feins Brot u die beschte Nussgipfu vo Bärn!»

Bäckerei-Konditorei Sterchi
Hauptgeschäft: Bethlehemstrasse 2
6 Filialen in Bern und Umgebung
sterchi-beck.ch

KS
KONRAD STUDER
Eidg. dipl. Installateur
Nachfolger Markus Koch

Sanitär- und Heizungs-Installationen
Umbauten und Neubauten
Reparaturen
Verkauf und Service

Chutzenstrasse 1
3047 Bremgarten
Telefon 031 302 44 17
Telefax 031 302 44 70
Natel 079 651 95 40

haas

Haas Gartenbau AG
Weissenbühlweg 45
3007 Bern
Telefon 031 371 61 61

Haas Gartenbau AG
Seftaustrasse 39
3047 Bremgarten
Telefon 031 301 72 72

Alles im grünen Bereich.

info@haas-gartenbau.ch
www.haas-gartenbau.ch

JOST & STETTLER
Metallbau AG

Sämtliche Metallbau- und Schlosserarbeiten, Türen, Tore, Treppen, Schaufenster, Wintergärten

3012 Bern • Engehaldenstrasse 128
Tel. 031 301 88 83 • Fax 031 301 88 89

COIFFURE CREATIVE

Evelyne Ramseier
Kalchackermärit
3047 Bremgarten

Tel 031 301 26 62

Mo-Do 8:00h - 18:30h
Fr 8:00h - 20:00h
Sa 8:00h - 17:00h

Pro Training wird 15 Minuten aufgewärmt, 10 Minuten gedehnt, 65 Minuten heftig geturnt und schliesslich 60 Minuten die Fortschritte besprochen – frischgeduscht mit einem Hauptstadtbier.

FELSENAU
Das Hauptstadtbier

MALEREIMUSTER

Benjamin Muster
3052 Zollikofen 3322 Mattstetten
Tel. 031 859 61 45 Natel 079 210 19 38
info@malereimuster.ch

UMBAUTEN – RENOVATIONEN