ESC Basel Reinach, im Dezember 2023
Sektion Gesundheitssport

**Jahresbericht 2023, Sektion Gesundheitssport**

Das Sportjahr 2023 gehört schon zur Vergangenheit. Wir alle sind wieder ein Jahr älter, um einige Erfahrungen und Erlebnisse reicher. Viele Einflüsse prasseln auf uns ein, gewollt oder ungewollt. Wir leben in einer Zeit der Hektik, der Intoleranz und der Veränderungen. Der Weltfrieden scheint wieder einmal mehr gefährdet. Weltpolitische Eindrücke lassen uns aufhorchen. Wir sind uns oft gar nicht bewusst, in welch komfortablem Umfeld wir in der Schweiz leben dürfen. Uns allen geht es gut! Trotzdem, stellt sich die Frage: Haben wir erreicht, was wir persönlich wollten? Ist das Jahr so verlaufen, wie wir es uns vorgestellt haben? Es gilt Bilanz zu ziehen und (gute) Vorsätze zu fassen, uns vielleicht auch etwas auf das Wesentliche zu besinnen. Nicht ganz ohne Grund ist das Wort «Krisenmodus» zum Wort des Jahres gekürt worden. Ja, die Schweizer haben ihr eigenes: Monsterbank …

Ja, der technische Fortschritt in den letzten Jahren ist gigantisch. Alle reden von künstlicher Intelligenz – bleibt da der Mensch auf der Strecke? Vielleicht ist dies der letzte Jahresbericht, den ich persönlich schreibe. In Zukunft übernimmt dies KI …

Ein Rückblick auf die sportlichen Tätigkeiten unserer Sektion im vergangenen Jahr zeigt, dass wir, wie seit Jahren schon, mit den allgemein vereinsüblichen Problemen des Mitgliederschwundes leben müssen. Die Mitglieder werden älter und die Ansprüche an das Turnen verändern sich dadurch ebenfalls. Ich sehe es aber positiv: Seit Jahren darf ich die Sektion Gesundheitssport leiten und den Teilnehmenden Aspekte des Gesundheitssports näherbringen. Als Sportvertreter und Leiter darf ich in unserer Sektion auf eine sehr treue und zuverlässige Stammkundschaft zählen. Das macht Spass, ist ein Vertrauensbeweis und ermuntert zu weiterem Engagement. Leider mussten wir in diesem Jahr von Heinz Küpfer, einem langjährigen treuen Mitglied für immer Abschied nehmen. Ihm hat das Turnen in unserer Sektion sehr viel bedeutet. Solche Erinnerungen bleiben haften.

Unser Körper dankt es uns, wenn wir uns gerne bewegen – und genauso die Psyche. Zugegeben: Es braucht manchmal auch etwas Überwindung, wöchentlich am Donnerstagabend die Turnhalle aufzusuchen. Wir alle wissen, das Zusammensein mit anderen Menschen ist auch gut für das Gemüt. Was geschieht also, wenn wir beides miteinander kombinieren? Hat das Sofa einen verlockenderen Effekt als die Sporttasche? Es gibt wohl keinen besseren Trick, den inneren Schweinehund zu überwinden, als sich mit Kolleginnen und Kollegen zum Sport zu treffen. Bewegung macht in der Gruppe mehr Spass und hilft uns, dem Alltag eine gesunde Struktur zu geben. Wer gemeinsam Sport macht, leistet meist mehr als im Einzeltraining. Warum? Wenn wir eine Herausforderung in einer Gruppe angehen, können wir uns gegenseitig anspornen – so gelingt es eher, eine Beuge oder Liegestütze mehr zu machen. Auch der Teamgeist und die Solidarität, die wir dabei erfahren, kommen uns zugute: Sie machen uns zufriedener und steigern die Motivation. Ein Gegenüber zu haben, hilft uns auch beim Sport, Fortschritte zu machen. Wir können uns gegenseitig unterstützen, Erfahrungen austauschen und voneinander lernen. Sich gemeinsam zu bewegen, bietet auch die ideale Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen oder bestehende Beziehungen zu pflegen. Ein starkes soziales Umfeld wiederum macht uns glücklicher und gesünder.

Bei körperlich inaktiven Menschen sind Wirbelsäule und Gelenke, Muskulatur und Herz besonders gefährdet. Die Bedeutung der Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken im täglichen Leben und vor allem bei zunehmendem Alter liegt darin, dass sie eine wesentliche Sicherung gegen Unfälle darstellt. Eine gut ausgebildete Muskulatur schützt den Bewegungsapparat gegen Unfalleinwirkungen beispielsweise beim Ausgleiten oder Stürzen. Die Muskelkraft ist aber auch Voraussetzung für jede körperliche Arbeitsleistung, für Geschicklichkeit und Gewandtheit.

Wenden wir uns doch nochmals dem Sportbetrieb zu. Erfreulich, mit welchem Engagement sich jeweils am Donnerstag die Teilnehmenden am Bewegungsprogramm zu rhythmischer Musik beteiligen. Der körperliche Einsatz ist sehr unterschiedlich, jedoch an die persönlichen Bedürfnisse angemessen. Das ist gut so und entspricht auch meinem Konzept: Alle sollen sich wohl fühlen und

insbesondere auf ihren Körper „hören“, das Training ihrem persönlichen Befinden anpassen können, ohne unter Leistungsdruck zu stehen.

Neben dem wöchentlichen Turnprogramm nehmen Mitglieder der Sektion Gesundheitssport seit Jahren auch rege an den gesellschaftlichen Anlässen des ESC Basel teil oder beteiligen sich an Aktivitäten anderer Vereinssektionen.

Bleibt mir noch Jasmin Münzer zu danken, für Ihre Bereitschaft, bei Abwesenheit meinerseits den Sportbetrieb aufrechtzuerhalten. Sie macht dies äusserst kompetent und engagiert. Ihre Lektionen werden sehr geschätzt.

Die erfreuliche Beteiligung an den wöchentlichen Trainings darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass auch unsere Sektion auf Neuzugänge angewiesen wäre. Der Mitgliederschwund konnte in den letzten Jahren aufgefangen werden. Dies aber nur dank einer treuen Stammkundschaft. Wir alle sind gefordert vielleicht im neuen Jahr wieder Neumitglieder für unsere Sektion zu gewinnen. Ebenso wäre es interessant, den Kreis von Bewegungshungrigen zu vergrössern. Liebe Leserin, lieber Leser, egal welchen Alters, fühlst du dich nicht auch angesprochen? Wie wär’s mit einem Versuch? Neue Gesichter sind jederzeit willkommen, vorbeischauen kostet bekanntlich nichts. Wir trainieren jeden Donnerstagabend von 20.00 - 21.45 Uhr in der unteren Turnhalle (Kinkelinturnhalle) im Kirschgartenschulhaus.

Sektion Gesundheitssport
Der Sportvertreter

*Beat Häfeli*