ESC Basel Reinach, im Dezember 2024

Sektion Gesundheitssport

**Jahresbericht 2024, Sektion Gesundheitssport**

Schon wieder ist ein weiteres Sportjahr Vergangenheit. Es gilt, nochmals zurückzuschauen und das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen, mit dem Ziel einen Jahresbericht zu verfassen. Was soll ich denn berichten? Mal ehrlich, wer liest den Jahresbericht? An welche Leserschaft richtet sich dieser? Sind es nicht diejenigen, die ohnehin wissen, was gelaufen ist? Also doch nur eine Alibi-Übung? Nun, es gehört zu den Obliegenheiten des Sportvertreters dieser Aufgabe nachzukomme, Statuten mässig festgelegt – selbstverständlich.

Zum Jahresende präsentiert sich die Welt in einem denkbar schlechten Zustand. Der russische Überfallskrieg in der Ukraine tobt unvermindert weiter. Der Weltgemeinschaft ist es nicht gelungen, den Konflikt im Nahen Osten zu beruhigen. Die Lage im Gazastreifen bleibt prekär. Israel befindet weiter im Krieg mit der Hisbollah. Die von der Türkei unterstützte Terrormiliz HTS übernimmt die Macht in Syrien. Auch in Südkorea ist die Lage instabil. Die Chinesen gefallen sich immer wieder in neuen Drohgebärden gegenüber Taiwan, in Europa sind Frankreich und Deutschland kaum regierbar. In den USA steht uns eine zweite Präsidentschaft Donald Trumps bevor, deren geopolitische Folgen weitgehend unabsehbar sind. Es ist kaum zu bestreiten: Die Risiken sind aktuell sehr hoch. Präsident Trump hat in den letzten Wochen das Wort «Zölle» offensichtlich zu seinem Lieblingswort erklärt. Jüngst betonte er sogar, dass er Zölle auch als Druckmittel in rein politischen Fragen einsetzen werde. Damit wird die internationale Arbeitsteilung, die in den letzten Jahrzehnten einen Grossteil unseres Wohlstands begründet hat, fundamental in Frage gestellt. Es bleibt die Hoffnung, dass doch noch die Vernunft siegt.

Trotz aller Unsicherheit – uns in der Schweiz geht es gut – besser als allen Generationen zuvor. Das gilt es zu schätzen.

Aus sportlicher Sicht hat sich gegenüber dem Vorjahr wenig verändert. Die Sektion Gesundheitssport gibt es noch. Dies dank einer sehr treuen Gruppe von Aktiven, die jeden Donnerstag am Turnen teilnimmt und damit den Regelbetrieb sichert. Dies darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass längerfristig wohl ein Turnbetrieb nicht gewährleistet werden kann – ausser es würden neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazustossen. Selbstverständlich sind neue Gesichter jederzeit willkommen! Eine grosse Stärke unseres Angebotes bleibt nach wie vor, dass die Teilnehmenden die Belastung bzw. die Intensität den persönlichen Bedürfnissen anpassen können, getreu nach dem Motto: Leiste so viel wie du kannst und willst, mach aber etwas für deinen Körper. Als Sportvertreter und Leiter setzte ich weiterhin auf dieses bewährte Leitbild. Gesundheitssport - wie ich ihn verstehe – ist sanfter Sport, in dem die angemessene und richtig dosierte sportliche Bewegung im Vordergrund steht, die Spass macht und sich auf den ganzen Menschen positiv auswirkt. Wer sich genügend bewegt, bleibt länger mobil und auch fit im Kopf. Dass sportliche Aktivitäten nicht nur Körper und Geist fit machen und halten, ist bewiesen. Fakt ist aber auch, dass speziell ältere Menschen, die aktiv sind, sich einfach anders bewegen. Man kann sagen, dass Sport und Bewegung die Knochen, Gelenke und Muskeln geschmeidiger und dehnbarer halten, so dass ein Sturz häufig vermieden werden kann. Und wer sich so sicher im Alltag bewegt, kommt auch länger ohne fremde Hilfe zurecht und erhält sich sein soziales Umfeld. Auch die Möglichkeit, sich im vertrauten Kreis körperlich zu betätigen, sich etwas von den Alltagssorgen lösen und sich austauschen zu können, ist sehr wertvoll. Diese Plattform möchte ich weiter bieten.

Die Abteilung Gesundheitssport des ESC Basel wird es also auch im kommenden Jahr geben. Das Vorbereiten von Lektionen macht mir immer noch Spass. Meiner Grundphilosophie bleibe ich ebenfalls treu. Die Übungsvielfalt wechselt nicht von Stunde zu Stunde, vielmehr liegt der Schwerpunkt auf vielen unterschiedlichen Übungen innerhalb der Trainingszeit. Mir liegt viel daran, dass die regelmässig Teilnehmenden wissen, wie die Übungen ablaufen. So können sie Ihre eigene Entwicklung fördern, indem sie selbst die Wirkung am eigenen Körper spüren. Weiterhin werden auch Hilfsmittel wie Thera-Bänder, Hanteln und verschiedene Bälle, aber teilweise auch unkonventionelle Geräte wie Luftballons zum Einsatz kommen. Musik darf ebenfalls nicht fehlen. Gerne verschaffe ich hier auch mal Zugang zu zeitgenössischer Musik oder „provoziere“ mit ungewöhnlichen „Gymnastikrhythmen“.

Letztlich durfte ich auch im vergangenen Jahr wieder auf die treuen Dienste von Jasmin Münster als Ersatzleiterin bei Abwesenheit meinerseits zählen. Sie machte dies, wie mir immer wieder bestätigt wurde, äusserst kompetent und engagiert. Sie sorgte damit auch für Abwechslung im Sportbetrieb. Danke Jasmin, ich hoffe weiterhin auf deine Unterstützung zählen zu dürfen.

Solltest du, liebe Leserin, lieber Leser nicht schon zu den Aktiven der Sektion Gesundheitssport gehören, so wird es höchste Zeit, dir einen Ruck zu geben. Los geht`s! Am Donnerstagabend ist Turnen angesagt. Bei Interesse melde dich bei mir oder schau doch einfach mal vorbei! Wir trainieren jeden Donnerstagabend von 20.00 - 21.45 Uhr in der unteren Turnhalle (Kinkelinturnhalle) im Kirschgartenschulhaus.

Sektion Gesundheitssport

Der Sportvertreter

# Beat Häfeli