

## **Jahresbericht 2025, Sektion Gesundheitssport**

Ein weiteres turbulentes Vereinsjahr ist vergangen und es gilt wieder darüber zu berichten. Viel ist geschehen im vergangenen Jahr. Unvorhergesehenes, Veränderung, aber auch Schönes beeinflusste unser Leben. Einige aktive Mitglieder sind von Schicksalsschlägen nicht verschont geblieben. Umso wichtiger ist die Möglichkeit, sich im vertrauten Kreis nach Massgabe körperlich zu betätigen, sich etwas von den Alltagsorgen lösen und sich austauschen zu können.

2025 war kein einfaches Jahr. Der Krieg in der Ukraine tobte unvermindert weiter und auch im Gazastreifen setzte sich das menschliche Leid aufgrund des Fehlens einer tragfähigen Lösung fort. Gleichzeitig war die Weltpolitik tiefgreifenden Veränderungen ausgesetzt. Die bisherige internationale Ordnung mit ihren Institutionen und ihrer Verlässlichkeit hat deutlich an Einfluss verloren. Die Weltordnung ist aus den Fugen geraten. Zunehmend prägt eine Welt mit mehreren Machtzentren das Geschehen und damit auch das Recht des Stärkeren. Zusammenarbeit schwindet und alle schauen zuerst auf sich selbst.

Die Frage sei erlaubt: „Was hat eigentlich Gesundheitssport“ damit zu tun?

Der Gesundheitssport hat eine umfassende Gesundheit im Sinne des allgemeinen Wohlbefindens zum Ziel. Gerade jetzt, am Ende dieses unruhigen Jahres, bietet er einen Moment zum Innehalten. Eine Gelegenheit, aus der täglichen Hektik herauszutreten, innezuhalten. Gesundheit wird dabei - entsprechend der bekannten Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) - nicht nur als Freisein von Krankheiten, sondern als körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden verstanden. Gesundheitssport sind alle gezielten sportpädagogischen Massnahmen, die dazu beitragen, die negativen Folgen unseres Lebensstils, der Arbeitswelt sowie des Freizeitverhaltens zu kontrollieren und/oder zu kompensieren. Gesundheitssport unterscheidet sich erheblich vom Spitzensport, Leistungssport oder auch dem Vereinssport, wo der Sport fast immer nur unter dem Vorzeichen der Leistung, Konkurrenz und des Wettkampfes ausgeübt wird. Im Unterschied zum leistungsorientierten Sport handelt es sich beim Gesundheitssport - wie ich ihn verstehe - um einen sanften Sport, in dem die angemessene und richtig dosierte sportliche Bewegung im Vordergrund steht, die Spass macht und sich auf den ganzen Menschen auswirkt.

Die Abteilung Gesundheitssport des ESC Basel besteht mittlerweile seit vielen Jahren. Regelmässig treffen wir uns einmal wöchentlich in der Kinkelin-Turnhalle des Kirschgarten Schulhauses zum Sport. Das Training umfasst folgende Schwerpunkte:

- Kraft  
Das Training von Beinen und Rumpf ist zentral. Kräftige Beine tragen uns sicher durch den Alltag und helfen uns beim Aufstehen und Treppensteigen. Ein stabiler Rumpf führt zu einer guten Körperhaltung, verringert Rückenschmerzen und ist eine wichtige Voraussetzung für trittsicheres Gehen.
- Gleichgewicht  
Das Gleichgewicht sowohl im Stehen wie auch im Gehen ist wichtig. Dank einem guten Gleichgewicht bleiben wir bei alltäglichen Aktivitäten standhaft und gehen sicher über Stock und Stein.
- Ausdauer  
Eine gute Ausdauer stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft, Alltag und Freizeit einfacher zu bewältigen.
- Beweglichkeit  
Dehnübungen gehören in jedes Trainingsprogramm. Das beugt Muskelverkürzungen vor und verbessert die Beweglichkeit im Alltag. Beispielsweise können so Kleider und Schuhe besser an- und ausgezogen werden. Dies gilt besonders auch im Alter.

Das ganze Training soll aber auch Spass machen. Die Teilnehmenden haben Freude an der Bewegung und es ist ihnen bewusst, wie wichtig ein gezieltes Training gerade in der zweiten und dritten Lebenshälfte ist. Neben Herz/Kreislauftraining, Muskelkräftigung, Gehirnjogging und vielem anderen, widmen wir uns auch intensiv dem Thema „Sturzprophylaxe“. Dank Einsatz von Hilfsmitteln

wie Thera-Band, Ballons, Hanteln und verschiedenen Bällen bereitet das Training den Teilnehmern immer wieder sichtlich viel Spass. Zeitgenössische Begleitmusik darf ebenfalls nicht fehlen und gehört zum bewährten Konzept.

Ein Rückblick auf die sportlichen Tätigkeiten unserer Sektion im vergangenen Jahr zeigt, dass unser Angebot immer noch einem Bedürfnis entspricht. Wir alle werden älter und die Ansprüche der Mitglieder an das Turnen verändern sich dadurch ebenfalls. Ein besonderer Vorteil unseres Angebots besteht darin, dass die Teilnehmenden die Belastung und Intensität ganz individuell an ihre eigenen Bedürfnisse anpassen können. Nach dem Prinzip: Gib dein Bestes, so wie es für dich passt – wichtig ist, dass du aktiv etwas für deinen Körper tust.

Jasmin Bader hat mich auch dieses Jahr zuverlässig vertreten. Sie leitete die Sportstunden engagiert und brachte mit ihren Ideen frischen Wind ins Training, was alle schätzten. Vielen Dank, Jasmin – ich hoffe weiter auf deine Unterstützung!

Selbstverständlich sind neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen jederzeit willkommen. Wir dürfen uns nicht täuschen lassen, es fehlen uns insbesondere Neumitglieder. Wir haben immer noch die Vision, den Turnbetrieb auch in den nächsten Jahren aufrecht zu erhalten. Dazu braucht es aber genügend Interessentinnen und Interessenten. Meldet euch bei mir, vorbeischaun 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*