

# Mit Schwung und guter Laune ins neue Jahr gestartet

Werner Meier

Mit einem spiellastigen Schlussturnen beendeten die Seniorenturner ihr Trainingsjahr. Dank Apéro, feinem Essen, herrlichem Dessertbuffet und musikalischer Unterhaltung genossen die Turner den kameradschaftlichen Anlass bis in den späten Nachmittag.

Punkt neun Uhr heisst es: „Manne, s'gat los“. Im  $\frac{3}{4}$ -telTakt, zu „X-Mas“ mit Al Bano im Ohr, lässt Turnleiterin Pia Müller ihre Mannen Arme und Beine schwingen. Mit „Last Christmas“ steigt das Tempo, die Muskeln sind nun warm und locker. James Last's „Romance 2“ lässt die Turner dann entspannt in den Tag starten – doch nun geht's los!

Der Chef Turnen, Ruedi Fischer, lässt die Turner in drei Reihen antreten und informiert seine Kameraden über den turnerischen Morgen: In drei Hallen wird abwechselnd Unihockey gespielt, dem Federball nachgejagt oder im Mattenlauf um Punkte gerannt. Dies immer unter Leitung einer Turnleiterin oder eines Turnleiters. Denn dank umsichtiger Rekrutierung sind die Seniorenturner mit einer Super-Turnleitung gesegnet.

## Unser neuer Turnleiter

Schon vor seiner Pensionierung hatte er sich vorgenommen, bei den Seniorenturnern mitzuturnen – im Januar 2022 war es dann soweit. Ein unbekannter Sportler ist André Vuilleumier nicht, spielte er doch seit seinen Jugendjahren beim Eishockey-Club Wallisellen, war Nachwuchstrainer und unterstützte den EHC in verschiedenen Ämtern.

Ruedi Fischer, dem Chef Turnen, entging Andrés Talent nicht. Und dieser zeigte bald Interesse an einem Turnleiteramt. An einer Info-Veranstaltung von Pro Senectute für das ESA-Leiteramt (Erwachsenensport Schweiz) fiel sein Entschluss: Ich werde Turnleiter bei den Seniorenturnern Wallisellen.

André Vuilleumier's Erfahrung beim EHC hilft ihm beim Organisieren der Turnstunden und er will, dass seine Turnkameraden mit Freude Leistung erbringen und dabei auch etwas lernen, z.B. das Gleichgewicht trainieren.

Um die Turnlektionen mit der richtigen Musik vorzubereiten sind zwischen einer und drei Stunden aufzuwenden. Zu Beginn der Turnstunde steht das Aufwärmen der Muskeln im Vordergrund. Im Hauptteil sollen koordinative Übungen mit Armen und Beinen den Körper kräftigen, die Gleichgewichts-Übungen die Sturzprävention fördern. Gegen den Schluss helfen Dehnen und Entspannen den Körper „abe fahre z'la“. Super und abwechslungsreich ist ja, dass die sechs Turnleiterinnen und Turnleiter ihre eigenen Ideen in die Lektionen einbringen. Der neue Turnleiter strebt an, am Schluss der Turnstunde jeweils ein kurzes Spiel einzubauen. Sein Ziel ist gesetzt: Er will Fitness und geistige Frische seiner Kameraden erhalten, die Muskulatur möglichst stärken, körperliche Defizite beheben und dies ohne einen Unfall in der Turnstunde. Jeder soll Freude am Turnen haben und soviel leisten, wie es ihm guttut.

## Das Schlussturnen startet

Zuerst mit dem Tennisschläger den Ball möglichst unmöglich ins Weite schlagen, damit die Gegenmannschaft diesen möglichst lange nicht zur Startmatte zurückbringt. Dann beginnt der Mattenlauf den Wänden der Halle entlang um Punkte zu sammeln – und dies kann echt kräfteaubend sein, manch ein Turnerleibchen ist patschnass. Fitness pur.

In der mittleren Halle soll der Federball möglichst viele Male über das Netz gespielt werden. Was nicht jedermanns Stärke ist. Ob die lautstark verkündeten 54 Überflüge tatsächlich stattfanden, bleibt das Geheimnis der zwei Spieler. Hier ist Koordination gefragt.

Disziplin verlangt das Unihockey spielen, sollen doch niemandes Zähne Schaden nehmen müssen. Also den Stock schön auf dem Boden halten. Aber die Turnleitung sorgte vor: Ball einander zuspieren und das Tor treffen ist das Ziel. Also: Gleichgewicht halten.





Der Chef Turnen, Ruedi Fischer, teilt die Seniorenturner in drei Gruppen ein

### Auf zum kulinarischen Teil

Frisch geduscht treffen sich die etwa 70 Turnenden um 11 Uhr zum Apéro im Foyer der Mehrzweckhalle. Dazu kommen auch einige ältere Turner, die den kameradschaftlichen Anlass nicht missen wollen. Der Anlassverantwortliche, Jürg Bahnmüller, lädt die fröhliche Gesellschaft an die wunderschön dekorierten Tische und kann auch einige Gäste begrüßen. Barbara Dorontani und Oliver Galliker vertreten die Sportanlagen AG, Karin Zindel die Stadt Wallisellen. Philipp Wieland wird jährlich von den Turnern beim Wümmet unterstützt und Felix Kunz ist jeweils Gastgeber am Auffahrtshöck der Turner. Vornehmer geht's nicht. Wirklich nicht. Chef de Service Peter Frey und 10 Turnerfrauen – diese erhalten einen speziell grossen Applaus – servieren professionell das feine Mittagessen: Broccolisuppe, Schweinsbraten mit Kartoffelgratin und Gemüse, geliefert von der Stadtmetzgerei Arnold in Glattbrugg.

### Musik und Kuchen zum Dessert

Zur musikalischen Unterhaltung engagierte Jürg Bahnmüller eine Band im Brassband-Stil: stilvol.ch. Die sechs Musikantinnen und Musikanten aus dem Zürcher Unterland geben ein stilvolles, konzertantes Ständchen mit bekannten Melodien zum Besten. Dass sie alle ehemalige GuggenmusikantInnen seien, ist der Qualität ihres Auftritts fast nicht anzumerken. Darauf warten die Seniorenturner stets mit steigender Ungeduld: Das Dessertbuffet der Turnerfrauen. Dieses lässt nicht nur das Wasser im Mund zusammenlaufen, es lässt auch keine Wünsche offen. Gesittet, die meisten genehmigen sich (anfangs) nur eines, wählen sich alle ihr Lieblings-Kuchenstück aus. Ein herzliches Dankeschön an alle, die zur erfolgreichen Jahresabschlussfeier beitragen. Das neue Jahr begannen die Turner am letzten Samstag mit dem traditionellen Neujahrs-Apéro und liessen die Gläser klingen auf ein gutes, erfolgreiches und gesundes 2025.



Danke Jürg, hast's gut gemacht

Z'friede si isch grossi Kunsch  
Z'friede schiine blosse Dunsch  
Z'friede wärde grosses Glück  
Z'friede bliibe es Meischtertück



Ein herzliches Dankeschön der professionellen und hilfsbereiten Küchen- und Service-Brigade

