

**Jahresbericht 2021 zuhanden der Mitgliederversammlung  
Senioren Steinhausen  
zum Kurs „Gedächtnis und Bewegung“**

Sehr geehrte Frau Präsidentin, geschätzter Vorstand, liebe Mitseniorinnen und Mitsenioren

Gerne berichte ich über den von der Pro Senectute angebotenen Kurs „Gedächtnis und Bewegung“. Er fand regelmässig am Freitag zwischen 9 und 10 Uhr im Jugi statt. In der Regel nahmen zwischen 6 und 12 Seniorinnen und Senioren am Kombinationstraining für Geist und Körper teil. Wegen Corona und teils auch aus persönlichen gesundheitlichen Gründen war die Teilnehmerzahl im 2021 etwas tiefer als im Vorjahr.

Die Trainingsstunde begann stets mit abwechslungsreichen Bewegungsübungen zur Lockerung, Aufwärmung und Stärkung unserer Glieder. Es wurde gedehnt und gebogen, so wie es die Kursleiterin vormachte, immer angepasst an das Leistungsvermögen jeder und jedes Einzelnen. Zur Auflockerung begleitete uns sanfte, passende Musik.

Danach folgten die Rätsel zur Belebung der Hirnzellen und zur Förderung des Gedächtnis- und Erinnerungsvermögens. Es war immer wieder anregend, die von Woche zu Woche ändernden Sujets und Inhalte der Übungen zu bearbeiten und zu diskutieren.

Die herausfordernden Übungsstunden gingen oft nur zu schnell vorbei. Das gab uns das gute Gefühl, intensiv für unsere körperliche und geistige Fitness gearbeitet zu haben. Beim anschliessenden Zusammensein bei einer Tasse Kaffee, oft begleitet von Süssigkeiten oder gar einem selbst gebackenen Kuchen, ergab sich die Gelegenheit zum anregenden Gespräch untereinander und zum gemütlichen Ausklang. Es waren stets aufmunternde, fröhliche Stunden an den Freitagvormittagen.

Es bleibt mir noch den drei Leiterinnen des Kombinationstrainings herzlich zu danken für ihr starkes Engagement in der Organisation, Vorbereitung und Leitung der Trainingsstunden, gefüllt mit aufmunternden, abwechslungsreichen Aufgaben und Themen:

- Mirjam Gieger ist im Juli 2021 nach einem Jahr als Kursleiterin zurückgetreten. Sie widmet sich umso mehr anderen Aufgaben für Senioren und Seniorinnen.
- Ihre Nachfolgerin ist seit August 2021 Helene Uster-Kurmann. Sie hat sich rasch und gut in unserem Kreis eingelebt. Wir sind froh, dass sie bei uns ist.
- Theres Gisler ist schon einige Jahre dabei. Sie strahlt viel Erfahrung und Routine aus, von der alle Teilnehmenden profitieren. Wir schätzen Theres sehr.

Steinhausen, im März 2022 – Beda Hinder