



## Riegenleiterbericht 2010

### Geschätzte Männerturner

Wer über 40 ist wird nicht automatisch langsamer und schwächer. Mit zunehmendem Alter lässt die körperliche Leistungsfähigkeit nach, sagt man nicht nur im Volksmund. Auch in vielen sportmedizinischen Studien ist nachzulesen, dass jenseits von 30 Jahren pro Jahrzehnt mit einer Einbusse von 5 Prozent, bei Untrainierten sogar 15 bis 20 Prozent zu rechnen sei. Weitgehend unberücksichtigt wurde allerdings bislang, dass Leistungsverluste nicht allein durch die biologische Alterung, sondern auch durch veränderte Alltagsgewohnheiten eintreten können. So kann es alleine deshalb zu beträchtlichen körperlichen Leistungsabnahmen kommen, weil bedingt durch berufliche und familiäre Verpflichtungen kaum noch Zeit für ein regelmässiges Training bleibt. Ganz zu schweigen von einer Lebensführung, die der Gesundheit nicht zuträglich ist.

Darum gilt: Sportförderung, ein lebenslanges Muss um dem Altern aktiv vorzubeugen. Sport ist Mord“ hat also keine Gültigkeit. Wichtig dabei ist es aber, die richtige Dosierung zu finden.

Drum gilt: **Machet mit und bliebet fit**

Jeder von uns muss sich selber fragen: Habe ich mir im vergangenen Jahr genug Zeit für meine Fitness genommen? Zeit für gemütliche Stunden im Kreise meiner Vereinskollegen?

### Die Turnstatistik 2010 der Männerriege präsentiert dazu folgendes Bild

60,6 % oder anders gesagt 32 unserer 53 Riegenmitglieder haben mehr oder weniger aktiv am sportlichen Riegengeschehen teilgenommen

36 Lektionen in der Halle, 1 Velotour und der Besuch im Soleuno verteilen sich wie folgt:

1.Quartal	9 Hallenlektionen mit durchschnittlich 15 Turnern
2.Quartal	8 Hallenlektionen mit durchschnittlich 13 Turnern 1 Velotour/Grillabend mit 18 Teilnehmern nach Effingen (14 Velofahrer / 2 Fussgänger)
3.Quartal	10 Hallenlektionen mit durchschnittlich 15 Turnern
4.Quartal	9 Hallenlektionen mit durchschnittlich 13 Turnern 1 Besuch Soleuno in Rheinfelden mit 11 Teilnehmern

Was die Lektionsvorbereitung für das Leiterteam nicht gerade einfach machte, war die doch relativ grossen Unterschiede bei der Teilnehmerzahl. Diese lag zwischen 7 – 19 Turnern.

Ein kleine Anerkennung haben sich die fleissigsten Männerturner verdient. Ernst Blaser mit 33, Josef Bernet, Heinz Huber mit 31 und Elmar Hartmann mit 29 besuchten Lektionen.

Um neue Ideen und eventuelle Turn-Trends aufzuspüren wurden auch wieder Leiter-Weiterbildungskurse besucht.

Ein Dankeschön gebührt meinen Stellvertretern Roland, Hans, Markus und Andreas. Bin immer wieder froh auf Euch zählen zu können!

Wir kamen im zurückliegenden Vereinsjahr leider nicht ganz unfallfrei über die Runden und der eine oder andere hatte, oder hat noch immer, mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Ich möchte deshalb allen unseren momentan rekonvaleszenten Turnkollegen gute Genesung wünschen, so dass sie baldmöglichst wieder aktiv mitmachen können.

Da in unserem Kreis 2010 kein Turnfest stattfand, fehlte doch irgendwie der turnerische Höhepunkt. Zwar wurde vom ATV Ende Juni in Kleindöttingen ein Frauen/Männer und Senioren Wettkampf mit den neuen Fit&Fun Disziplinen angeboten. Weil aber vor allem mir die Zeit fehlte sich auch ansprechend darauf vorzubereiten und ich zuerst die angebotenen Kurse besuchen wollte, wurde darauf verzichtet dort an den Start zu gehen.

Was aber wieder zur Austragung kam war der Plauschwettkampf im Dezember. Mit den 5 Aufgaben Handicap-Garderobe, Ball-Memory, Matten-Bowling, Kasten-Curling und Game/Set and Match haben wir wiederum versucht, das Ganze einmal etwas von der lockeren Seite her anzugehen. Herzlichen Dank an Spielchef Andreas Schweizer für die aktive Unterstützung bei der Planung und Durchführung dieses Anlasses.

Auch war 2010 das erste Vereinsjahr, in welchem die Turnlektionen ganzjährig am Dienstag-Abend angeboten wurden.

Zur Erinnerung: Folgende Ziele sollten mit der Verlegung vom Freitag auf den Dienstag erreicht werden:

Den Turnern die Möglichkeit geben am Faustball-Hallentraining teilzunehmen und den Faustballern anzubieten auch den turnerischen Bereich aktiv nutzen zu können.

Die Ganze war auch mit der Hoffnung verbunden, damit wieder neue, aktive Vereinsmitglieder mobilisieren zu können. Ein erster, kleiner Schritt ist gelungen, sieht man doch nebst dem aktiven Stamm ab und zu einen Faustballer und mit Peter Studer, Hans Reimann und Franz Steffen auch neue Gesichter in den Turnlektionen.

Es besteht überhaupt nicht die Absicht, alle 40-60jährigen Fricker Männer für den Turnsport begeistern zu wollen. Kapazitätsprobleme in der Halle 58 wären vorprogrammiert! Es ist zu akzeptieren, dass nicht jedermann Freude daran hat und in anderen Bereichen seine Erfüllung findet. Da lässt sich betreffend Mitgliederwerbung wohl oder übel wenig ausrichten. Es haben ja schliesslich auch nicht alle Männer eine Begabung zum Singen! Es gibt aber sicher einige Personen, die eigentlich gerne Sport treiben würden, aber die nicht so recht wissen was, wie, wann und wo und mit wem zusammen! Genau denen, und dass ist eine Aufgabe aller Vereinsmitglieder, sollten wir versuchen auf die Sprünge zu helfen.

Und was ist zu tun damit Vereinsmitglieder dem Verein die Treue halten?

Es sind neben der Freude an der gewählten Sportart, ausgiebig Spass und die Kameradschaft untereinander. Oft steht an erster Stelle für die Vereinstreue das Klima und das wird nicht unwesentlich durch die Arbeit des Vorstandes geprägt. Daher ein ganz herzlicher Dank an meine Vorstandskollegen für ihr Engagement und die wirklich tolle Zusammenarbeit.

Ich freue mich im nächsten Vereinsjahr auf die Zeit mit euch, auf die Zeit die wir zusammen verbringen werden, auf die gemeinsame

**Zit bim Turne**

Danke für die Aufmerksamkeit

Frick, Januar 2011

Der Riegenleiter

Michel Froidevaux