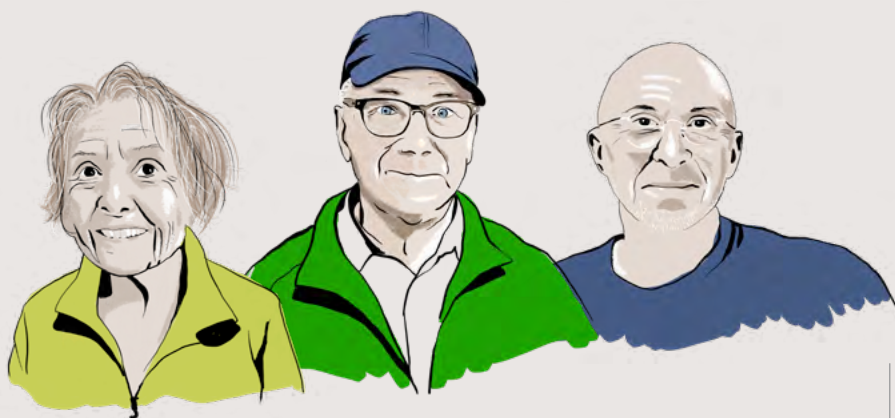




Judo mit 78

Wer Judo ausübt, muss nicht jung, agil oder durchtrainiert sein. Auch die erlaubten Wurf-, Fall- und Bodentechniken müssen nicht beherrscht werden.

Von Beat Steiger

Margrit Keller ist 78 Jahre alt und mischt kräftig mit. Mit 19 Jahren nahm sie die ersten Judolektionen, mit 78 Jahren trainiert sie immer noch. Inzwischen hat sie den schwarzen Gürtel, den ersten Meistergrad, erreicht. Gut 20 Jahre lang erteilte sie Kindern Judokurse und seit einigen Jahren bietet sie Judo für Menschen mit Behinderung an. Judo verbindet Körper und Geist und trägt zur Persönlichkeitsbildung bei. Ist es das, was es Margrit Keller ermöglicht, mit Selbstsicherheit durch die ganze Welt zu reisen und bis heute ein Keramik- und Töpfereiatelier zu betreiben? Judo sei kein Ballett, aber «Siegen durch Nachgeben» und das Beschreiten des «sanften Weges» bereite ihr jeden Tag Freude.



Mehr wissen:

Ein Interview mit Margrit Keller ist auf Seniorweb zu finden.

Walking Football

Walking-Football-Trainer gesucht: Als Pro Senectute Kanton Freiburg für die neue Disziplin einen Kursleiter brauchte, war Paul Dietrich sofort zur Stelle.

Von Dieter Sulzer

Er war schon immer ein «Schütteler» und hat die Junioren des FC Wünnewil-Flamatt trainiert («Das war auch Integrationsarbeit!»), erfolgreich für die Einrichtung eines Kunstrasens im Dorf lobbyiert («20 Jahre hat es gedauert!») und als aktiver Spieler alle Altersstufen durchlaufen, bis er mit 50 Jahren bei den «Veteranen» landete – und anschliessend die Fussball-Altersguillotine zuschnappte. Gehfussball bietet ihm die Möglichkeit, seiner Leidenschaft auch im Alter nachzugehen. Zentral dabei sind die speziellen Regeln, von denen Paul Dietrich «kein Körperkontakt» und «kein Rennen» zu den wichtigsten zählt. Das grösste Highlight für ihn ist, dass er nun auch selbst auf dem Kunstrasen spielen kann.



Mehr wissen:

Auf der Pro-Senectute-Webseite finden sich mehr Infos.

Ganzheitliches Wohlbefinden

In der östlichen Tradition unterstützt die Bewegung Körper, Energie und Geist für ein harmonisches Ganzes.

Von Beat Steiger

Für Max Weier (72) ist die WHO-Definition von Gesundheit aus dem Jahr 1946, die Gesundheit als einen «Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens» beschreibt, nicht utopisch, sondern ganzheitlich. «Gesundheit», wie sie etwa in Fitnessstudios oder Sportclubs verstanden wird, greift für ihn zu kurz. Sein von östlichen Traditionen beeinflusster Ansatz berücksichtigt Körper, Energie und Geist gleichermassen. Übungen aus Qigong und Yoga regen den Fluss der inneren Energie an und erden uns. Das Ziel ist eine tiefgreifende energetische Transformation des psychophysischen Organismus, sodass wir im Umgang mit uns selbst, mit anderen und den Herausforderungen des Alltags gestärkt werden. Die Harmonisierung von Körper und Geist öffnet unser Herz und führt zu einer tiefen Verbundenheit mit dem Leben.



Mehr wissen:

Ein Interview mit Max Weier ist auf Seniorweb zu finden.