

Fachstelle für Altersfragen – Projekt «Zäme dusse spörtle»

«Das Training soll Spass und Abwechslung bieten»

Am Mittwoch in einer Woche findet auf dem Sportplatz Füllerich der Kickoff-Event zum Projekt «Zäme dusse spörtle» statt. Im Interview mit den «Lokal-Nachrichten» spricht der verantwortliche Coach Roger Soller über das Projekt, Fitness im Alter und Spass an der sportlichen Betätigung.

«Lokal-Nachrichten»: Können Sie das Konzept zu «Zäme dusse spörtle» aus Sicht des Trainers erklären?

Roger Soller: Das Konzept «Zäme dusse spörtle» ist eine Zusammenarbeit zwischen der Fachstelle für Altersfragen und der R.S. Sports & Activities GmbH. Wir möchten den Senioren der Umgebung ein Angebot bieten, wo sie sich unter Anleitung mit Gleichgesinnten treffen und bewegen können. Das Angebot beginnt mit dem Startschuss-Event vom 26. April um 16.00 Uhr und dauert bis in den Herbst hinein. Ist das Interesse für eine Weiterführung da, wird es selbstverständlich weitergeführt.

Welcher Personenkreis ist angesprochen? Senioren, welche sich gerne bewegen und gerne draussen sind. Natürlich auch Senioren, welche gerne neue Kontakte knüpfen möchten und gerne in einer Gruppe etwas erleben.

Wo finden die Trainings statt?

Im Normalfall auf dem Sportplatz Füllerich bei den Fitnessgeräten. Bei schlechtem Wetter treffen wir uns beim Alenia Alterszentrum an der Bahnhofstrasse in Gümligen und können das Training drinnen abhalten.

Welches sind die Voraussetzungen, um mitzumachen. Und was braucht es, um am Training teilzunehmen?

Es braucht keine Vorkenntnisse oder Sporterfahrungen. Einfach bequeme Trainingskleider, Turnschuhe und Getränk.

Wie läuft so eine Trainingseinheit ab?

Das Training wird dem Niveau der Teilnehmenden angepasst. Wir starten immer mit einem Einstieg und jedes Training hat ein Hauptthema. Abwechslungsweise arbeiten wir an der Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichts, der Kraft, der Ausdauer und der Koordination. Jeder Teilnehmende kann in seinem Tempo vorwärtsgen und trainieren. Wichtig ist, dass sich alle wohl fühlen.

Wie möchten Sie die Menschen motivieren und bei der Stange halten?

Das Training soll Spass und Abwechslung bieten. Das regelmässige Treffen mit der Gruppe bringt eine gewisse Verbindlichkeit, auch wenn es kein Problem ist, wenn man fehlt. Die Trainingsinhalte sind so gewählt, dass es den Teilnehmenden einen Mehrwert für ihren Alltag bietet. Und natürlich kommt das Gesellige und das Lachen nicht zu kurz. Nach dem Training gehen wir zusammen auf einen Drink.

Welches sind Ihre Ziele für «Zäme dusse spörtle»?

Die Senioren sollen eine Möglichkeit haben, regelmässig und auf ihrem Niveau an ihrer sportlichen Fitness zu arbeiten. Die Förderung ihrer Gesundheit steht während dieser Stunde an erster Stelle. Wichtig sind die individuellen Fortschritte. Wenn dabei auch noch soziale Kontakte entstehen, die über das Programm «Zäme dusse spörtle» hinausgehen, ist das umso schöner.

Welches ist Ihre persönliche Motivation für das Projekt?

Mich motiviert es, Menschen zu begleiten. Mit ihnen Sport zu machen und sich auf gesunde Weise zu bewegen. Sehen, wie sich das Wohlbefinden der Teilnehmenden verbessert. Den Teilnehmenden ein Lächeln (und ein paar Schweisstropfen) aufs Gesicht zaubern.

Wie ist der Kontakt zwischen Ihnen und der Fachstelle für Altersfragen entstanden?

Wir haben uns zu einem Kennenlernen getroffen und waren uns auf An-

trieb sympathisch. Wir verfolgen beide ein gemeinsames Ziel.

Was wünschen Sie sich für den Kick-Off-Event am Mittwoch, 26. April?

Ich erhoffe mir einen gemütlichen und informativen Nachmittag mit vielen interessierten Senioren, welche Inter-

esse haben, sich regelmässig zum Bewegen zu treffen. Wir möchten die Senioren, welche vorbeikommen, vom Konzept «zäme dusse spörtle» begeistern. Ich freue mich auf spannende Gespräche und neue Kontakte.

Interview: Peter Pflugshaupt

«Persönlich»:

Roger Soller kommt aus der Ostschweiz, nahe St. Gallen. Bereits in jungen Jahren hat er mit dem Tennisspielen begonnen und war als Junior erfolgreich. Als Tennistrainer hat er später in mehreren Vereinen in der Ostschweiz unterrichtet. Soller verfügt über Aus- und Weiterbildungen in verschiedenen Sportarten im Kinder-, Erwachsenen- und Seniorenbereich.

So hat er zum Beispiel die Ausbildung zum diplomierten Wellnesstrainer gemacht, auch weil ihn das Thema Gesundheit schon immer interessierte. Soller war als Fitness- und Tennistrainer in der 5-Sterne-Hotellerie tätig. Soller ist mehrsprachig und kann sich auf Deutsch, Englisch, Französisch und Italienisch unterhalten. Zuletzt war er in Gstaad in einem 5-Sterne-Hotel als Gästebetreuer tätig.

Im letzten Jahr machte sich Soller selbständig und gründete die Firma «R.S. Sports & Activities GmbH», mit welcher er sportliche Aktivitäten, den Service für Kunden und die Rolle als Gastgeber verbinden möchte.



Roger Soller auf der Sportanlage Füllerich in Gümligen.