

Gemeinsam trainieren stärkt die Motivation

Der Fitness-Raum im Seniorenzentrum Oase Rümlang feierte vergangenen Samstag einen Tag der offenen Tür. Das Angebot für die breite Bevölkerung bekannter zu machen, war das Ziel.

MARTINA KLEINSORG

RÜMLANG. «Der Fitnessraum existiert bereits zehn Jahre, seit die Oase Rümlang eröffnet hat», erklärt deren Leiterin Jacqueline Krebs. Im 2020 habe man die Fitnessgeräte aufstocken können und dies zum Anlass nehmen wollen, das Angebot für die breite Bevölkerung bekannter zu machen. Der wegen der Pandemie verschobene Tag der offenen Tür wurde nun am vergangenen Samstag gefeiert und Abonnements mit drei-, sechs- oder zwölfmonatiger Laufzeit mit zehn Prozent Nachlass offeriert.

Bei der Geräteauswahl sei darauf geachtet worden, dass diese für die Physiotherapie geeignet und auch für Senioren einfach zu bedienen seien. «Zudem haben alle Geräte eine Doppelfunktion: Es sind immer zwei Übungen möglich – Biegen und Strecken, Stossen und Ziehen», ergänzt Karin Senn, welche die Physiotherapie Oase zusammen mit Julia Hein leitet. Dies er-



Physiotherapeutin Julia Hein, Jacqueline Krebs, Leiterin der Oase Rümlang, Physiotherapeutin Karin Senn und Adrienne Magne, Aktivierungsfrau (von links) begrüssten zum Tag der offenen Tür. Bilder: Martina Kleinsorg



Physiotherapeutin Karin Senn erläutert den Besucherinnen und Besuchern die Bedeutung eines individuellen Trainingsplans.

mögliche ein gezieltes Training der gesamten Muskulatur. «Bewusst verzichten wir auf Geräte für den Rumpf. Aus unserer Sicht sind dort Bodenübungen deutlich effizienter.»

Jedes Alter willkommen

Knapp 20 Senioren, rund ein Drittel der Bewohnenden der Oase, ist im Fitnessraum aktiv – für sie ist es kostenlos, ebenso für Oase-Mitarbeiter. «Und natürlich kennen auch jene, die bei uns die Physio besuchen, den Fitnessraum, etwa weil sie sich vor der Therapie auf dem Crosstrainer, dem Sitz- oder Armfahrrad aufwärmen oder spezifische Übungen machen», sagt Karin Senn. Erst langsam spreche sich das Angebot unter den Rümlangern und Rümlangerinnen rum. Grundsätzlich sei jeder herzlich willkommen, durchaus auch jüngere Leute, betont Karin Senn. So käme derzeit regelmässig ein Ehepaar um die dreissig, das sich für die Skisaison vorbereite. «Dank der Zen-

trumslage sind wir ohne Auto gut erreichbar.

Dass wir kein grosses Studio sind, sehen viele als Vorteil, da sie sich hier nicht beobachtet fühlen.» Fitnesstraining werde mit zunehmendem Alter umso wichtiger, etwa um der Sturzgefahr entgegenzuwirken, erklärt Karin Senn. Es fördere Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, kognitive und koordinative Fähigkeiten.

Dreimal pro Woche zu trainieren, sei für den Muskelaufbau nötig, zweimal für den Muskelerhalt. «Lebenslänglich, sonst geht es wieder verloren.» Ein Training sei auch mit körperlichen Einschränkungen möglich, «sonst erfinden wir neue Übungen», lässt Senn keine Ausflüchte gelten. «Außer bei frischen Frakturen oder Wunden ist Bewegung immer sinnvoll.» Zu den besonderen Benefits gehöre die ausführliche Einführung durch studierte Physiotherapeutinnen oder -therapeuten. Ist der individuelle Trainings-

plan erstellt, trainieren Abonnenten selbstständig. Per Badge ist der Zugang täglich zwischen 6 und 22 Uhr möglich.

Fixe Tage reservieren

«Bereits mit der Öffnung um zehn Uhr kamen heute die ersten Interessenten», freut sich Oase-Leiterin Jacqueline Krebs über die Resonanz am Tag der offenen Tür. Gegen Mittag trifft Elsbeth Josen in Begleitung von drei Kolleginnen ein. «Ich besuche hier bislang die Physiotherapie und dachte, vielleicht wäre Fitness etwas für uns – schliesslich gehen wir vier schon gemeinsam ins Turnen und zum Wandern.» Während Silvia Stotz vor ihrer Pensionierung andernorts regelmässig in der Mittagspause trainierte, kennt Marlies Tuchschmid: «Ich war noch nie in so einer „Folterkammer“, doch vorstellen könnte ich es mir schon. Das Problem ist dranzubleiben.» Ursula Fröhlich fragt sich zwar, woher sie neben vielen Hobbys die Zeit für das Training nehmen solle, doch sei sie interessiert, wolle sie doch seit langem etwas für das Gleichgewicht tun.

Physiotherapeutin Karin Senn empfiehlt, sich fixe Tage fürs Fitness zu reservieren und am besten in der Gruppe zu trainieren, «das stärkt die Motivation ungemein». Gemeinsam wollen es die vier Kolleginnen versuchen und schliessen jeweils ein Abo ab. «Ich beuge mich dem Gruppendruck», kennt Marlies Tuchschmid lachend. Weitere Informationen sind an der Rezeption der Oase Rümlang erhältlich. Oase Rümlang, Telefon 044 818 40 40. Info@oaseruemlang.ch



Der Fitnessraum verfügt über zahlreiche moderne Geräte.

Die wunderbare Welt der Aquaristik

RÜMLANG. Aquaristik ist im wahrsten Sinne des Wortes ein lebendiges Hobby. Hautnah kann man die Verhaltensweisen der verschiedenen Fischarten beobachten und sich von ihrer exotischen Farbenpracht faszinieren lassen. Der Aquarium-Verein DANIO wurde 1935/36 in Zürich gegründet, aktuell ist der Vereins-Hauptsitz in Rümlang.

Mitglieder jeden Alters

Im Verein sind Mitglieder jeden Alters aus der Flughafenregion sowie auch ausserhalb dieser Region und sämtliche Aquariengrössen vertreten. Es gibt den Hobby-Aquariumsbesitzer mit einem Gesellschaftsbecken im Wohnzimmer und auch den versierten Züchter. Die Passion der Aquaristik ist jedem zugänglich, der etwas Verständ-

nis für das Zusammenspiel in der Natur hat. Der Verein nimmt Interessierte jederzeit in seiner Runde auf.

Vorträge und Erfahrungsaustausch

Das Jahresprogramm umfasst regelmässige Vorträge, sowie auch Treffen mit Erfahrungsaustausch rund um das «nasse» Hobby.

Zudem organisiert der Verein im Februar die grosse DANIO Zierfisch- und Wasserpflanzen-Börse im Schulhaus Worbiger in Rümlang. Am Sonntag, 5. Februar, von 10 bis 13 Uhr, ist das eine ideale Möglichkeit für Interessierte, in die Aquaristikwelt einzutauchen oder bestehende Aquarien mit neuen Fischen oder Pflanzen zu ergänzen. Infos auf www.danio.ch oder über info@danio.ch. (e)

Erkämpfter Sieg gegen Basel Regio



Chilis Rümlang-Regensdorf gegen Unihockey Basel Regio in der Sporthalle Heuel in Rümlang. Foto: Felix Enzler

Anzeige

Grünliberale.
Bezirk Dielsdorf

Wir empfehlen Benno Scherrer als Regierungsrat.



**Nadia
Koch**
Rümlang



**Robin
Kuhn**
Buchs



**Maya
Tharian**
Buchs



**Thomas
Glauser**
Otelfingen

Liste 4

in den Kantonsrat