



Fotos: Claude Giger

Von «Sport ist Mord» zum Spass beim Krafftraining

Seit eineinhalb Jahren nutzt Terry Waeber das Kursangebot des Akzent Forums von Pro Senectute beider Basel. Am Montag verbessert sie ihr Englisch und zweimal pro Woche stemmt sie mit viel Spass im Kraffraum Gewichte.

Es ist ein aktives Leben, das Terry Waeber an diesem regnerischen Aprilmittag in ihrer gemütlichen Stube in Pratteln vor uns ausbreitet und von dem schon der Blick auf die Sammlung ausgesuchter High-Heels im Eingang erzählt hat. Da sind die regelmässigen Besuche von Führungen, Musicals und Studiofilmen, die Aufenthalte in England bei ihrer Tochter und beim Besuch von spirituel-

len Seminaren, da sind die fünfwöchige Reise durch Südafrika, die Meditationsgruppe in der alten Dorfkirche oder die Tagesausflüge mit dem GA, welche die alleinstehende Rentnerin nach Lust und Laune durch die halbe Schweiz führen. «Ich bin glaub im Leben noch nie so viel Schiff gefahren wie heute», erzählt die frühere Alterspflegerin. Dabei lässt sie sich bei der Auswahl ihrer Ziele oft vom Zufall treiben. «So habe ich bei einem Besuch von Schaffhausen im Hafen ein Rheinschiff entdeckt, das nach Konstanz fuhr. Das war ein Traum», erzählt sie mit strahlenden Augen, «eine wunderschöne, vierstündige Flussreise».

Endlich richtig Englisch lernen

Vor zwei Jahren hat die lebenslustige Frau die Chance beim Schopf gepackt und sich beim Wechsel der Baselbieter Pensionskasse vom Leistungs- aufs Beitragsprimat mit 62 Jahren und einer Überbrückungsrente frühpensionieren lassen. Inzwischen erhält sie die reguläre AHV – und hätte laut eigener Aussage wirklich keine Zeit, um noch einmal arbeiten zu gehen. Denn der Alltag von Terry Waeber ist mit anderen Aktivitäten mehr als ausgefüllt. So besucht sie jede Woche an der Rheinfelderstrasse in Basel den Englischkurs für Fortgeschrittene Anfänger bei Ina Greenshields. «Zu Pro Senectute bin ich vor anderthalb Jahren über eine spannende Nachtwächterführung gekommen, zu der mich eine Kollegin mitgenommen hat. Seitdem erhalte ich regelmässig die Broschüren über das Bildungs- und Sportangebot.» Das Stöbern im gedruckten Angebot führt Terry Waeber zum Wunsch, endlich doch einmal richtig Englisch zu lernen, da sie in ihrer Schulzeit nie die Gelegenheit dazu bekam. «Ina ist eine Superlehrerin und auch der Zusammenhalt in der Gruppe ist gut, ich fühle mich wirklich sehr wohl. Meist treffen wir uns vor dem Kurs und trinken im Café an der Rheinfelderstrasse noch etwas zusammen.»

Die jungen Muskelprotze sind nicht so ihr Ding

Via den Englischkurs stösst Terry Waeber auch auf das Krafttraining von Pro Senectute, das damals noch an der Rheinfelderstrasse angeboten wurde. «Meine Devise hiess früher ‹Sport ist Mord›», erzählt die Baselbieterin lachend, «doch mit zunehmendem Alter habe ich gemerkt, dass ich nicht mehr so gelenkig bin. Deshalb habe ich ein Probetraining gemacht; dabei wurde ich von einer Physiotherapeutin ausführlich in den Gebrauch der Geräte eingeführt.» Inzwischen ist sie zweimal pro Woche im Krafraum an der Belchenstrasse beim Basler Schützenmattpark anzutreffen und trainiert dort ihre Ausdauer auf dem Laufband und dem Crosstrainer oder stemmt an den diversen Maschinen ihre Gewichte für den Muskelaufbau. Und zu ihrer grossen Überraschung gefällt ihr das: «Ich dachte immer, so ein Krafttraining ist doch eine Qual. Doch das stimmt gar nicht. Ich habe zwar schon eine Maschine, die mir nicht passt, das ist meine Hass-Maschine, aber sonst macht es mir

wirklich Spass. Und zudem merke ich, dass das Training tatsächlich etwas nützt.» Obwohl es in Pratteln mehrere Fitnessclubs gibt, zieht Terry Waeber das Training im Akzent Forum von Pro Senectute vor. «Ich bin ja doch schon eine alte Schachtel, da komme ich mir unter den jungen Muskelprotzen ein wenig ‹daneben› vor», meint die Neusportlerin lachend. «Bei Pro Senectute hingegen trainieren Leute in meinem Alter oder auch ältere. So habe ich einen 90-jährigen Teilnehmer kennengelernt, der seit über zehn Jahren dabei ist.» Auch Terry Waeber wird wohl weiterhin im Krafraum anzutreffen sein – nur schon, damit sie auch in Zukunft ihre High-Heels anziehen kann, um trotz Knieproblemen die eine oder andere Runde zu «schwofen».

Christine Valentin

IHR ANLIEGEN – UNSER ANGEBOT

Unter der Marke Akzent Forum bietet Pro Senectute beider Basel mehrere Hundert Kurse und weitere Angebote in den Bereichen Bildung und Sport an.

Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Webseite www.akzent-forum.ch sowie in den aktuellen Kursprogrammen «Bildung & Kultur» und «Sport & Bewegung», die Sie wie folgt bestellen können:

info@akzent-forum.ch und 061 206 44 66.