

«Das Gemeinschaftsgefühl ist jetzt noch wichtiger geworden»

Uster Unter der Leitung einer Gymnastiktrainerin turnen einmal pro Woche Seniorinnen. Auch in der jetzigen Situation wollen diese sich das nicht nehmen lassen. Darum haben sie improvisiert.

Annette Saloma

Es ist ein regnerischer Tag Anfang Februar, der Himmel ist wolkenverhangen, der Asphalt nass. Dem trüben Tag wie zum Trotz ist die Stimmung im Innenhof der katholischen Kirche aufgeräumt, fast schon ausgelassen. Vier Frauen im Alter zwischen 70 und 77 Jahren haben sich an diesem Dienstagmorgen hier versammelt, um eine halbe Stunde unter der Leitung der Gymnastikleiterin Yvonne Imboden von Vitaswiss (siehe Box) zu turnen.

«Und Hopp», ruft diese, «hoch mit den Beinen, das gibt ein knackiges Füdli. Wir arbeiten schon an unserer Bikinifigur.» Die Seniorinnen kichern. Mit Ringen in den Händen schwingen sie mit den Armen, stampfen mit den Beinen. Sie tragen Wintermäntel und robuste Schuhe, einzig Yvonne Imboden hat Turnschuhe an den Füssen.

Turnen bei jedem Wetter

Die 51-Jährige leitet das Seniorenturnen seit sechs Jahren. Normalerweise findet es im Kirchengemeindehaus statt, aufgeteilt in zwei Gruppen mit jeweils zwölf Rentnern. Von Oktober bis Dezember hätten sie mit Maske geturnt. Weil sie den Saal nun seit



Für Beweglichkeit und gute Laune: Immer dienstags, bei jedem Wetter, treffen sich die Seniorinnen zum Turnen bei der katholischen Kirche in Uster. Fotos: Annette Saloma

Anfang Jahr wegen Corona nicht mehr benutzen dürfen, hat sie das Turnen kurzerhand nach draussen verlegt und in vier Gruppen aufgeteilt.

Statt eine Stunde wird nun eine halbe Stunde geturnt. «Und

zwar bei jedem Wetter», sagt Imboden. «Auch als es letzthin so stark schneite. Da verzogen wir uns einfach unter das Dach des Veloständers.» Manchmal sei man zu viert, manchmal komme nur eine einzelne Frau. Männer hat es in Uster nicht dabei. «Die brauchen etwas Anlauf», sagt Imboden. «Die kommen erst, wenn sie ein anderer Mann dazu motiviert.» Die Stimmung sei schon vorher immer sehr gut gewesen. «Aber das Gemeinschaftsgefühl ist jetzt noch wichtiger geworden», so Imboden. «Es ist eine grosse Begeisterung da.»

Nachdem das Bundesamt für Gesundheit Ende Dezember die neusten Massnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie herausgegeben habe, habe sie jede persönlich angerufen und

von ihrem Plan erzählt. «Es gab Leute, die sagten: 'Yvonne, du bringst Licht in diese dunklen Zeiten', sagt sie. «Das hat mich extrem berührt.» Noch jetzt werden ihre Augen feucht, wenn sie daran denkt.

«Uu huara luschtig»

Längst kommen nicht mehr alle. «Die Italienerinnen bleiben momentan lieber zu Hause», sagt eine Seniorin. «Ihnen ist es zu kalt.» Was bleibt, ist ein eingeschworenes Trüppchen. Eine von ihnen ist Ingrid Kohler. «Mir gefällt, dass jede Stunde anders ist», sagt die 73-Jährige mit breitem Bündner Dialekt. «Mal machen wir Gedächtnistraining, mal Gleichgewichtsübungen, ein ander Mal Sturzprophylaxe.» Und immer sei es «uu huara luschtig». Kohler sei es gewesen, die

sie ins Turnen «geschleppt» habe, erzählt Marianne Meier. «Als ich das erste Mal kam, sass ich die Frauen auf Stühlen. Da dachte ich, das sei sicher nichts für mich.» Bitterböse habe sie sich getäuscht, sagt die 77-Jährige aus Uster. «Es tut mir gut, körperlich wie psychisch.»

Auch Uschi Morf musste zwei Jahre lang bearbeitet werden, bis sie den Schritt ins Seniorenturnen wagte. «Ich dachte, das seien alle alte Frauen, da hätte ich nichts zu suchen», sagt die 71-Jährige, die Jeans und eine schwarze Brille trägt.

Bessere Beweglichkeit

«Als ich dann sah, dass es 90-Jährige gibt, die besser zwäg sind als ich, habe ich schnell meine Meinung geändert.» Nun merken sie alle, wie ihre Beweglichkeit

zugenommen habe. «Und die Fersen heben», ruft Yvonne Imboden. «Die Arme weiterhin kreisen.» Heute hat sie spezielle Gymnastikringe mitgebracht, die bei jeder Bewegung seltsame Geräusche machen. Mittlerweile sind die Frauen ins Schwitzen geraten, eine zieht ihre Jacke aus. «Vergesst nicht, nachher Wasser zu trinken, damit die Giftstoffe ausgeschieden werden», sagt die Trainerin.

Es beginnt zu tröpfeln. Die Frauen verziehen sich unter Dachvorsprünge – und machen weiter. Zum Schluss wird noch gedehnt. Schnell ist die halbe Stunde vorbei. «Ich fühle mich jetzt richtig locker», sagt die 70-jährige Christine Zogg. «Es geht mir nachher immer gut, deshalb komme ich auch immer wieder.»

Verein Vitaswiss

Die Vitaswiss ist eine parteipolitisch und konfessionell unabhängige Non-Profit-Organisation, die vor über 125 Jahren gegründet wurde und damals noch Volksgesundheit Schweiz hiess. Während der Industrialisierung im 20. Jahrhundert holten die Gründungsmitglieder die Arbeiter aus den Fabriken und weg von dunklen Arbeitsplätzen nach draussen zum Turnen und Bewegen. Ziel des Vereins ist die Förderung der

Gesundheit durch Sport, Bewegung, Prävention und gesunde Lebensweise. Weiter erarbeitet Vitaswiss Projekte für alle Altersstufen und Bevölkerungskreise in der ganzen Deutschschweiz und im Tessin. Vitaswiss ist regional mit 69 Sektionen aktiv und arbeitet zusammen mit Partnerorganisationen. Neben Gymnastik- und Atemgymnastiktrainings organisiert der Verein auch Wanderungen und weitere Aktivitäten. (ahu)

«Greifensee braucht einen Dönerstand»

Uster/Greifensee Via Filzstiftnachricht fordert ein Unbekannter einen Dönerstand für die vom Alkohol geplagten Nachtschwärmer. Vielleicht expandiert schon bald ein Volketswiler Take-away-Betreiber Richtung Osten.

Ein Unbekannter wirbt in Nänikon-Greifensee für einen Dorf-Dönerstand. Er hat keinen Aufwand gescheut, seine Botschaft ans Volk zu bringen. Auf einem Verteilerkasten kritzelte er etwa: «Greifensee braucht einen Dönerstand.» Und die Person mit dem schwarzen Filzstift hat sich sogar die Mühe gemacht, ihre Forderung mit einer Zeichnung zu illustrieren. So ist auf der Rückseite eines Verkehrsschildes ein Dönerspiess zu sehen.

Man mag die Art und Weise dieser Kommunikation bemängeln, wie dies Pendler bei einer Befragung taten. In einem Punkt muss man dem Schreiber aber zustimmen: Nänikon-Greifensee hat keinen Döner in Gehdistanz. Wer am frühen Sonntagmorgen dem vom Alkohol geplagten Magen etwas Deftiges zuführen will, muss den Umweg nach Uster

oder Volketswil nehmen. Eine spontane Umfrage ergibt Zustimmung über alle Gesellschaftsschichten. Corinne Arman – ehemalige Lehrerin, Brille, weisse Locken – findet die Idee gut: «Seit das Restaurant Bahnhofli weg ist, fehlt hier etwas.» Das Restaurant Gleis 1, das vor zwei Jahren in die alte Schalterzentrale eingezogen sei, habe den Bahnhof zwar wiederbelebt, sagt sie. Allerdings sei dieses Angebot ziemlich teuer. Dieser Kritik stimmt auch eine 35-Jährige zu, die neben dem Café raucht: «Diese Preise kann sich ein normaler Mensch nicht leisten», sagt Nina, die ihren Nachnamen nicht nennen will. Ihr wäre zwar ein Momos-Stand lieber, sie würde sich aber auch über einen türkischen Take-away freuen. Und ein Jugendlicher in Karl-Kani-Jeans meint: «Ein Kebab wäre schon

cool. Dann müsste ich nicht jedes Mal ins Zentrum von Uster gehen.» Der nächste Anbieter der türkischen Spezialität ist Bontoni Take Away im Volketswiler Industriegebiet. Besitzer Hikmet Balikli könnte sich eine Expansion nach Nänikon durchaus vorstellen: «Es gibt keinen Kebabstand in der Nähe, und die unmittelbare Nähe der Firma Mettler Toledo würde sicher auch genügend Kunden bringen.»

Bedenken wegen Standort

Die Idee stösst beim Dorfverein auf Interesse – mit Vorbehalten. Thomas Altenburger vom Gemeindeverein Nänikon ist einem Kebabstand nicht grundsätzlich abgeneigt: «Er würde das Dorfleben und den Bahnhof sicher beleben.» Er glaubt aber, dass die Standortsuche schwierig werden könnte. Schliesslich gebe es rund

um den Bahnhof praktisch keine freien Gewerbeflächen mehr.

Und er betont, dass er das Restaurant Gleis 1 ungern einem zu starken Konkurrenzkampf aussetzen würde. Dies, weil das Lokal auch mit seinem Kulturange-

bot besonders zum gesellschaftlichen Leben im Dorf beitrage. Im Lokal finden regelmässig Malkurse, Schreibwerkstätten, Konzerte und Lesungen statt.

Lukas Elser



Jemand hat sich eine unübliche Werbemethode ausgedacht. Foto: lar

VBG geben sich gute Noten

Region Die Verkehrsbetriebe Glattal (VBG) haben ihre Pünktlichkeit 2020 gegenüber dem Vorjahr verbessert. Gemäss einer Mitteilung erreichten 92,7 Prozent aller Fahrzeuge ihr Ziel pünktlich, das heisst, sie sind weniger als eine Minute zu früh und weniger als zwei Minuten zu spät abgefahren. 2019 lag der Wert noch bei 89,4 Prozent.

Auf die verschiedenen Gebiete bezogen, hat sich die Pünktlichkeit seit Messbeginn im Jahr 2012 folgendermassen verändert: Region Furttal plus 19 Prozent, Glattal/Flughafen plus 13,2 Prozent, Region Effretikon plus 28,2 Prozent und Volketswil plus 13,6 Prozent.

Ein Grund für die Entwicklung waren die Corona-Situation und der damit verbundene Mobilitätsrückgang: Es gab weniger Stautunden, schnellere Fahrgastwechsel und während mehrerer Monate keine Zeitverluste mehr infolge des Billetverkaufes in den Bussen. (zo)