

## Integration dank Sport

# Pétanque-Club «zum Gut»

**(kf) Zvonko Kostanschek lebt seit über 49 Jahren in Bad Zurzach. Ein Schicksalsschlag veränderte sein Leben.**

### Was bedeutet dir Sport?

Ich war immer sportlich. Aktiv etliche Jahre in der Männerriege, im Skiturnen und auch im Tischtennisclub Brugg 20 Jahre mit dabei.

### Wie bist du auf den Pétanque-Club aufmerksam geworden?

Nach dem Tode meiner Frau Vlasta habe ich mich sehr alleine gefühlt. Ich bin viel gelaufen und dabei immer am Pétanque-Platz vorbeigegangen. Im Winter war da dieses Zelt und ich habe mir gedacht: «Was machen diese verrückten Leute in der Kälte da drin?» Da bin ich einmal hineingegangen und wurde zu einem Spiel eingeladen. Ich bekam es erklärt und es hat mir gefallen. So bin ich immer öfter hin und später bin ich dem Club beigetreten.

### Wie bist du aufgenommen worden?

Ich wurde sehr gut aufgenommen und fand mit der Zeit gute Kollegen. Mir gefallen das lockere Spielen und die Geselligkeit.

### Was hast du bei den Clubmitgliedern gefunden?

Ich hatte Kontakte, war nicht alleine, das hat mir sehr geholfen. Neben dem Spiel hat es mir später auch Spass gemacht, die Grünflächen, Sträucher und Blumen rund um den Platz zu pflegen. Ich hatte ja viel Zeit. Heute leite ich auch interessierte SpielerInnen an und helfe mit, wo nötig. Mittlerweile finde ich es ein bisschen schade, dass die «alten» Clubmitglieder immer weniger auf dem Platz spielen.

## Heute schon bewegt?



Lift, Rolltreppe oder Treppe?  
 Natürlich die Treppe! Treppenstufen sind «natürliche Stepper». Die Beinmuskeln werden vor allem beim Hochsteigen intensiv trainiert.



*Pétanque-Club «zum Gut».*

## SAR Senioren-Allround-Riege

# DAS Sport- und Freizeitangebot ab 60ig

**(Iw) Was als Senioren-Turngruppe begann, ist heute eine polysportive Truppe, bei der sogar Kochen als Sport zählt. Wer sich bewegen und Menschen kennenlernen will, ist hier genau richtig!**

Rund 90 Frauen und Männer zählen aktuell zur SAR. Sie treffen sich in der Regel am Montag beim Pétanque, am Dienstag zum Walken, am Mittwoch zum Turnen (aktuell nur die Männer) und unternehmen am Donnerstag Velotouren. Je nach Lust und Laune wählen die Mitglieder eine oder mehrere Aktivitäten.

Natürlich wird auch die Geselligkeit gepflegt, mit regelmässigen Ausflügen, Wanderungen, Besuch einer Metzgete, beim Ramsen oder Kegeln. Gerne genutzt werden auch die Kochabende, und 45 Personen nehmen dieses Jahr an der Sportwoche in Allgäu teil, wo Rad, Tennis oder Golf angeboten werden.



*Bei der Walking Night in Kleindöttingen stellte die SAR die grösste Gruppe – und mit Alois Hauser auch den ältesten Teilnehmer.*



*Turnen der Männer: Willi Fischer (vorn), Franz Nebel (verdeckt) Bruno Nussbaumer und Jack Ulrich. Eine Frauengruppe kann bei Interesse gestartet werden.*

Der Mitgliederbeitrag pro Jahr beträgt CHF 100 mit Turnen, CHF 60 ohne – und kann so tief gehalten werden, weil die Leiterinnen und Leiter alle ehrenamtlich arbeiten.

Frauen und Männer ab 60 sind herzlich zum Schnuppern eingeladen!

### Weitere Informationen zur SAR

Das detaillierte Programm finden Sie auf [www.tvzurzach.ch](http://www.tvzurzach.ch). Oder Sie melden sich bei Paul Graf, Präsident der SAR, unter 056 249 22 54 oder 079 437 24 19.