



Mehr als nur Turnen

In Sursee feiert Plusport sein fünfzigjähriges Bestehen. Der Verein organisiert Sportangebote für Menschen mit Behinderungen.

Yann-Alexander Hage



Albin schwingt am Barren.

Bild: Patrick Hürlimann (Sursee, 1. 5. 2024)

Mittwoch, 18.30 Uhr. Vor der Sporthalle Kotten in Sursee trudeln die ersten Sportlerinnen ein. An diesem Abend veranstaltet der Verein Plusport Sursee eine Turnlektion. Das Besondere: Alle Teilnehmenden hier leben mit einer Behinderung. Seit 50 Jahren bietet Plusport Sursee nun schon Sportangebote für Menschen mit geistigen, psychischen und körperlichen Behinderungen an. Die Kursliste ist divers: Es werden elf verschiedene Sportarten aufgeführt, vom Turnen bis hin zum Schwimmen.

Heute steht eine Turnlektion auf dem Programm. Vreni Wyss, Turnleiterin und Vizepräsidentin von Plusport Sursee, berichtet, dass es besonders wichtig sei, das Turnangebot den Behin-

derungen ihrer Teilnehmenden anzupassen: «Menschen mit Downsyndrom dürfen sich nicht zu stark dehnen, Diabetikerinnen sollten keinen übermässigen Ausdauersport betreiben und bei Epileptikerinnen muss ich auf darauf achten, nicht zu laut zu pfeifen», erklärt Wyss.

Wyss ist mit den Vorgängen im Verein bestens vertraut: Seit über 30 Jahren ist sie nun schon als Trainerin und Vorstandsmitglied dabei. Vor ihrer Pensionierung arbeitete sie als Pflegefachfrau in einer Psychiatrie. Über ein Inserat in der «Barni-Post» sei sie damals auf Plusport aufmerksam geworden. Schnell sei sie dann in eine leitende Position gerutscht: «Nach der dritten Lektion habe ich bereits die

Trainingsleitung übernommen. Nach einem Jahr sass ich dann im Vorstand.»

Für Wyss ist Plusport mehr als nur ein Sportverein: «Es geht auch um den sozialen Aspekt. Wir machen Ausflüge zusammen und bieten den Teilnehmenden eine Möglichkeit, sich auch ausserhalb ihrer Institutionen zu treffen.» Sie berichtet, dass die meisten Teilnehmenden in Einrichtungen oder Stiftungen wohnen. Für sie sei das Turntraining eine tolle Möglichkeit, dort mal rauszukommen und andere Leute zu treffen.

Armando und Albin sind langjährige Mitglieder

Das Schönste für sie sei es, die kleinen Fortschritte und Er-



folgserlebnisse bei den Teilnehmenden zu sehen, auch wenn das teilweise eine gewisse Zeit brauche. Wyss: «Manchmal muss man etwas hundert Mal machen, bis es funktioniert.» Sie erzählt, wie die Sportlerinnen dank der Teilnahme an Vertrauen gewinnen – in sich selbst und den Trainerinnen gegenüber.

Nach und nach wird die Gruppe komplett, immer mehr Teilnehmende treffen ein. Unter ihnen ist auch Armando. Er ist 33 Jahre alt und hat das Downsyndrom. Seit über zehn Jahren ist er in der Sportgruppe aktiv. Armando bringt grosse Neuigkeiten mit: Er erzählt, dass er diesen Sommer seine Freundin heiraten wolle. Kennengelernt habe er sie bei der Stiftung für selbstbestimmtes und begleitetes Leben bei Emmen, wo er auch wohnt und arbeitet. Zu Wyss hat er über die Jahre ein inniges Vertrauen entwickelt: «Wir kennen uns, seitdem ich ein Kind bin.»

Das Training beginnt mit dem üblichen Einlaufen. Mit einem in die Höhe gestemmt Volleyball drehen die Sportlerinnen Runden in der Halle. Allen voran ist Albin. Mit 29 ist er der Jüngste und dementsprechend energiegeladener. Die anderen umrundet er beim Aufwärmen mehrmals und sprüht dabei förmlich vor Bewegungsdrang.

Albin erzählt, dass er seit 2017 dabei ist. Davor war er in einer anderen Sportgruppe tätig, wo er aufgrund seiner Lernbehinderung ausgegrenzt worden sei, erzählt er. So habe er sich entschieden, bei Plusport anzufangen. Hier fühle er sich wohl und könne seine Energie rauslassen. Stolz fügt er hinzu, dass er zu jedem Training mit dem Auto komme.

Nach dem Aufwärmen bauen Vreni Wyss und die anderen drei Trainerinnen einen Parcours auf. Es gilt unter anderem, einen Unihockeyball mit einem Schläger durch einen Slalom zu führen, Basketballbälle im Korb zu

versenken und auf dem Bauch liegend Jonglierbälle in einen Ballwagen zu werfen. Den Sportlerinnen bereitet das sichtlich Spass.

Immer weniger Sportlerinnen machen mit

Auch die vier Trainerinnen geniessen ihren Mittwochabend in der Halle. «Es ist schön zu sehen, dass wir ihnen etwas weitergeben können. Für mich ist das Training hier ein Hobby», sagt Wyss. Heute sind sie zu viert – bei nur neun Teilnehmenden. Nach der Covid-19-Pandemie seien die Teilnehmerzahlen zusammengebrochen, erzählt eine Trainerin. Viele seien nach der Pandemie einfach bequemer geworden und deshalb nicht mehr gekommen.

Wyss sieht darin auch etwas Positives: «Viele Menschen mit Behinderung trauen sich mittlerweile, ins Fitnesscenter zu gehen. Es ist mehr Akzeptanz vorhanden als früher. Die Ausgrenzung hat abgenommen.»