

Im Gespräch mit Urs Schärler, Gründer der Seniorengruppe des TTC Neuhausen

Tischtennis – das Alter am Ball!

Tischtennis wird von den Ärzten als der beste Gesundheitssport im Alter empfohlen. Er fördert nicht nur die Schnelligkeit und das Reaktionsvermögen – Tischtennis ist der schnellste Sport der Welt – Tischtennis schont die Gelenke und ist deshalb bis ins hohe Alter sehr gut spielbar. Edmond Valley (85) ist der Beweis dafür.

Urs Schärler ist zwar mit seinen 68 Jahren noch lange nicht im «hohen Alter», doch der heute pensionierte kaufmännische Angestellte spürte schon früh, wie wichtig regelmässige Bewegung neben vornehmlich sitzender Tätigkeit im Berufsleben ist. Heute ist er aktiv in der Seniorengruppe des Tischtennisclub Neuhausen.

Wie entdeckten Sie Tischtennis?

Ich habe in einer Firma gearbeitet, in der 250 Personen beschäftigte waren. Der Firmensport war ein wichtiges Thema. Korbball für Damen wie Herren, Fussball und Tischtennis wurden angeboten. Ich war damals Mitbegründer des Firmensportclubs. Schon

zuvor spielte ich Tischtennis und konnte so einige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter motivieren mitzuspielen. Einmal pro Woche begannen wir zu trainieren. Schliesslich trugen wir mit Mitarbeitenden aus anderen Firmen so genannte Firmenmeisterschaften aus. Es war eine spannende Zeit. Leider machte die Firma zu und so wurde auch der Tischtennisclub aufgelöst.

Wie kamen Sie zum TTC Neuhausen?

Urs, mein Sohn, war damals etwa sechs Jahre alt, ich nahm ihn oft zum Training mit. Er konnte kaum über die Tischkante schauen, aber es machte ihm riesig Spass mitzuspielen. Er wurde grösser und kritischer und fand mit

Seniorentaining – Tischtennis fürs Herz

Wissen Sie, dass sich Tischtennis hervorragend als Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eignet? Dies ist wissenschaftlich erwiesen. Das Institut für Sportwissenschaften in Magdeburg hat festgestellt, dass sich der schnellste Ballsport der Welt bei Einsatz geeigneter Übungsformen sehr gut für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining und damit zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eignet.

der Zeit, dass er bei uns nicht mehr viel lernen könne. Also trat er dem Tischtennisclub Neuhausen bei. Dort lernte er dann «richtig» Tischtennis spielen. Seine Faszination ist geblieben. Er ist seit über zwanzig Jahren Präsident des TTC Neuhausen. Nun waren die Vorzeichen umgekehrt. Nun war ich es, der bei meinem Sohn dann und wann in seinem Club vorbeischaute. Und so lernte ich den heute 85-jährigen Edmond Valley kennen.

Neuhausen spielt aber nicht mehr in Neuhausen. Warum?

In der Halle in Neuhausen war irgendwann die Kapazität ausgeschöpft, weil der Club immer mehr Mitglieder hatte. Also machten wir uns auf die Suche nach einer grösseren Halle, die nicht nur gross genug war, sondern permanent nutzbar sein musste. Vor elf Jahren wurden wir in einer alten Industriehalle in Schaffhausen fündig. Sie wurde in Frondienst und mit Hilfe von Fachleuten abgebrochen und neu aufgebaut. So entstand innerhalb eines Jahres eine Sporthalle, sogar mit einem kleinem Restaurant. Im Moment werden von insgesamt 15 000 Trainingsstunden pro Jahr 5000 in der Sporthalle in Neuhausen und 10 000 in der neuen Halle in Schaffhausen gespielt. Der Club hat zirka 140 Mitglieder, davon die Hälfte Aktive.

Der Ruf geht mittlerweile weit über die Kantonsgrenze.

Ja, wir wurden vom schweizerischen Verband «Swiss Table Tennis» zu einem Nachwuchsförder-Stützpunkt auserkoren. Aus der ganzen Schweiz und dem angrenzenden



Edmond Valley (85) und Urs Schärler (68) während ihrem Training.



Ausland nehmen Kinder und Erwachsene an Lehrgängen unserer «Butterfly-Tischtennisschule» teil. Viele gute Spieler aus der ganzen Schweiz kommen auch übers Wochenende und trainieren mit unseren Trainern. Viele von ihnen erhalten auch private Unterrichtsstunden.

Ist die neue Halle für andere Sportarten zugänglich?

Im Moment ist sie nur für Tischtennis nutzbar. Junioren wie Senioren spielen hier. Es gibt auch Lehrer, die mit ihren Schulklassen Tischtennis spielen. 1992 haben wir mit dem ersten Berufstrainer das Trainingsangebot ausgebaut. Mittlerweile arbeiten zwei ausgebildete Sporttrainer für uns, die den Spielern und den verschiedenen Gruppen, auch unserer Seniorengruppe, zur Verfügung stehen.

Blicken wir vom Leistungssport zu den Senioren. Man hört selten, dass Senioren aktiv Tischtennis spielen. Bei Ihnen scheint ein eigentlicher »Virus« ausgebrochen zu sein. Wie kam das?

2004 startete ich zusammen mit Edmond Valley einen Aufruf an Senioren. Es meldeten sich erstaunlich viele. Im Moment leite ich eine Gruppe von rund zwanzig Personen, die zwischen 55 und 85 Jahre alt sind. Wir haben natürlich auch Frauen dabei. Die meisten von ihnen sind pensioniert. Wir haben alle Berufe dabei, vom Krankenpfleger bis zum Arzt. Ich bin zwar die Kontaktperson für interessierte Senioren und leite die Gruppe auch, aber wir hatten innerhalb des TTC Neuhausen dem Vorstand den Antrag gestellt, dass einer der beiden Profitrainer auch uns Senioren betreut, was bestens funktioniert.

Tischtennis kein Problem im Alter?

Wenn Sie einen Arzt fragen, wird er ihnen bestätigen, dass Tischtennis zwar der schnellste Sport überhaupt ist, in keinem anderen Sport ist eine so schnelle Reaktion gefragt. Andererseits ist der Sport absolut ideal für Senioren: Man kann sich nicht »übertun«. Es braucht zwar rasche Reaktionen und gute Beinarbeit, aber die Verletzungsgefahr ist gering. Unser ältestes Mitglied »gumpet« mit seinen 85 Jahren wie ein junges Reh.

Erzählen Sie mehr von ihm.

Edmond Valley, den ich schon erwähnte. Kaum ein Spieler trainiert so intensiv wie Edmond. Das machte sich bezahlt. Er nahm an der Tischtennis-Europa Meisterschaft der Senioren 2011 in der Tschechischen Republik teil – mit über 2000 Teilnehmern. Unser Trainer war überzeugt, dass er einen Topplatz einspielen würde, so fit wie er ist. In seiner Kategorie waren 11 Personen im Alter von 85 Jahren aufwärts angemeldet. Mit rund 12 Personen reiste natürlich auch ein »Fanclub« mit. Idealerweise hatten wir gleich einen Dolmetscher »im Handgepäck« dabei. Wie kam das? Unser Trainer hatte sich nicht nur für die Spiele angemeldet, er ist Tscheche und half uns somit auch bei Kommunikationsschwierigkeiten.

Infos: www.evc2011.com

Interview: Lotty Wohlwend

Informationen zur Seniorengruppe

Wer Lust hat, bei unserer Gruppe mitzumachen, meldet sich bei Urs Schärren sen., Telefon 052 624 52 65 us@shinternet.ch, www.ttc-neuhausen.ch
Treffpunkt jeweils Donnerstag von 9 bis 12 Uhr während der Sommerzeit. Ab Herbst wird wieder auf den »Wintermodus« gewechselt, 14 bis 17 Uhr.

