

# AVIVO Bern

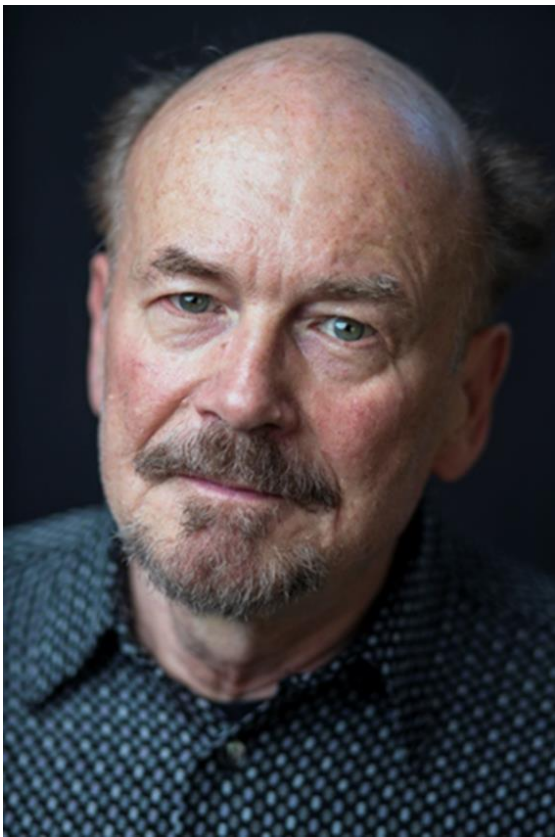
Gotthelfstrasse 14, 3013 Bern

**Auf ein Glas mit...**

## **...Anton Lehmann**

Donnerstag, 23. Januar 2029, 17.00 – 19.00 Uhr  
Brunngasse 16, „Haus Sein“ 3011 Bern

Wir freuen uns, mit Anton Lehmann auf seine lange Karriere als Spitzensportler und Sportdozent anzustossen. Man muss nicht Sportlerin oder Sportler sein, um im Gespräch mit Anton über Sinn und Unsinn von Sport im Alter zu streiten. Und Anton wird mit uns kein Fitnessstraining und auch keine Turnstunde durchführen. (Sonst laufen wir ihm einfach davon - und schauen, ob er uns einholt...).



Anton Lehmann war Dozent, wissenschaftlicher Mitarbeiter und Publizist an der Eidg. Hochschule für Sport in Magglingen (Bundesamt für Sport). Seine Themenschwerpunkte waren dort Sport mit verschiedenen Zielgruppen. Unter anderem mit Behinderten, Drogenabhängigen, Strafgefangenen, Asylsuchenden sowie mit Seniorinnen und Senioren. Er beschäftigte sich intensiv mit Fragen der Gewalt- und Suchtprävention im und durch den Sport, mit der gesellschaftlichen Integration mittels Sport sowie mit Sport für Entwicklung und Frieden (auch zusammen mit einem gewissen Adolf Ogi).

Anton selber hat mit Fussball begonnen und spielt nun seit geschätzten 60 Jahren Tischtennis, wo er es bis zum Schweizer Meister in verschiedenen Alterskategorien brachte. Persönliches Langzeit-Ziel: Weltmeisterschaft Ü-80 (kein Witz!). Er wird uns schildern, was er jetzt als bald 74-jähriger selbst tut, um seine Beweglichkeit und Geschicklichkeit, seine

Ausdauer und Kraft zu behalten. Er wird uns auch ein paar Bewegungsempfehlungen für Seniorinnen und Senioren vorstellen.

Wir Unsportlichen werden ihn natürlich mit allen zweifelhaften Nebenerscheinungen von Turnen und Sport (von Verletzungsgefahr über Moralien und Leistungsdruck, Sportbürokratie, Geschäftlimacherei bis zum Fankult) provozieren und konfrontieren, und sind fast sicher, dass wir aus all dem zum Schluss kommen werden: Täglich ein bisschen mehr Bewegung kann uns sicher nicht schaden, sondern ersetzt im Idealfall sogar das eine oder andere Medikament!

AVIVO-Nichtmitglieder sind ebenfalls willkommen! Die Veranstaltung ist kostenlos, Getränke (gesunde und weniger gesunde) werden vorhanden sein. (Allerdings müssen Isostar, Red Bull usw. draussen warten.) Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Wie immer wird es eine Kollekte geben.

*Martin Rothenbühler (079 330 27 56)*