

«Die Selbständigkeit wurde gefördert»

MARTHALEN Neun Wochen lang hat der Waldhorn-Musiklehrer Sandro Pfister seine Schüler digital unterrichtet, nun startet er wieder mit dem Präsenzunterricht. Wie er diese Zeit erlebt hat, sagt er in der Serie «Corona und ich – Wyländer erzählen aus ihrem Alltag».

AUFGEZEICHNET VON BETTINA SCHMID
«Zell, Marthalen, Rickenbach, Hettlingen, Marthalen, Dachsen, Rheinau: Derzeit fahre ich für den wieder schrittweise aufgenommenen Präsenzunterricht kreuz und quer in meinen 21 Gemeinden umher. Die Abstecher zu mir nach Hause in Marthalen sind nötig, da nicht alle Gemeinden den Musikunterricht vor Ort wieder aufgenommen haben und ich deshalb weiterhin einige Fernunterrichtslektionen via Skype abhalte.

Auch wenn die Fahrerei zeitaufwendig ist, freue ich mich sehr, zumindest einige meiner Schüler wieder vor Ort unterrichten zu können. Ab nächster Woche werde ich gar meine gesamte 32-köpfige Klasse im Einzel-Präsenzunterricht haben und endlich wieder mit ihnen gemeinsam Waldhorn spielen können. Etwas, das im digitalen Unterricht aufgrund der Zeitverzögerung nicht möglich war, mir aber sehr viel bedeutet.

Während des Lockdowns beschränkte sich meine Arbeit aufs Zuhören und Rückmeldung geben. Dies war ich zuvor nicht gewohnt. Ich bin ein aktiver Musiklehrer, spiele vor und demonstriere



Sandro Pfister (links) freut sich, wenn er im nächsten Jahr wieder ein Waldhorn-Wochenende veranstalten kann. Bild: zvg

korrekte Haltungen. Während des Fernunterrichts war ich gezwungen, mich zurückzunehmen und die Schüler selbst eine Lösung erarbeiten zu lassen. Ihre Selbständigkeit wurde dadurch gefördert. Sie haben sich weiterentwickelt und mit viel Leidenschaft geübt. Man merkte deutlich, dass sie mehr Zeit für ihr Hobby hatten als üblich.

Arbeitsintensiver Lockdown

Ich bin sehr zufrieden, wie gut der Unterricht via Skype funktioniert hat. Viel Vorbereitungszeit blieb nicht. Als am 15. März der Lockdown verkündet wurde, spielte ich gerade mit Vereinskolegen als Brass-Quintett an einer Abdan-

kungsfeier. Am Abend hätte die Probe eines meiner Schüler-Ensembles stattfinden sollen. Noch auf der Heimfahrt telefonierte ich mit zwei befreundeten Ärzten und erkundigte mich, ob ich die Probe noch durchführen könnte oder nicht. Da keine Dringlichkeit bestand, sagte ich sie ab und fing an, die Eltern meiner Schüler zu kontaktieren.

Für mich war gleich zu Beginn klar, dass ich die Stunden digital anbieten möchte, wann immer möglich zu den üblichen Zeiten. Dank der modernen Technik mit Computer, Kamera und Mikrofon ist so ein Fernunterricht schnell organisiert, und ich konnte gleich am Montag darauf starten. Mühe dagegen

hatte ich in den ersten zwei Wochen mit den Kopfhörern, welche ich benutzte, um die Schüler akustisch besser wahrnehmen zu können. Die Musik höre ich sonst nicht direkt im Ohr, und die nahe Dauerbeschallung ermüdete mich stark. Deshalb gönnte ich mir regelmässige Auszeiten in der Natur, um mich in der dortigen Stille erholen zu können.

Als positiv eingestellter Mensch versuche ich, aus allem das Beste zu machen. Viel Raum, um mich über die Situation zu sorgen, blieb mir sowieso nicht, da die Lockdown-Phase sehr arbeitsintensiv war. In den ersten Tagen half ich Eltern und Musiklehrerkollegen, sich digital aufzurüsten. An der Musik-

schule Weinland Nord, wo ich als Präsident amte, übernahm ich zudem gewisse zusätzliche Aufgaben zur Entlastung und Unterstützung des Schulleiters.

Waldhornverein gegründet

In der jetzigen Übergangsphase zum Präsenzunterricht beschäftigt mich die Frage, welche Musikinstrumente wieder vor Ort unterrichtet werden können und welche Schutzmassnahmen es braucht. Beim Waldhornspielen sind die Konzepte von Gemeinde zu Gemeinde unterschiedlich. Bei den Blasinstrumenten stellt sich insbesondere die Frage, was mit dem Kondenswasser geschehen soll. Im Zürcher Weinland gibt es eine einheitliche Regelung: Das Kondenswasser wird in Zeitungspapier, das in einem Plastiksack liegt, aufgefangen und sofort entsorgt. Ansonsten ist das Hornspielen aber kein grosser Risikofaktor. Es werden dabei nicht mehr Aerosole ausgeschieden als beim Sprechen.

Und so arbeite ich auf das Ziel hin, nach den Sommerferien wieder mit den «normalen» Ensemble-Proben mit zehn bis fünfzehn Bläsern starten zu können. Den Schülern fehlt dieses gemeinsame Musizieren sehr. Bei uns Bläsern ist der Zusammenhalt und das soziale Miteinander sehr wichtig. Deshalb habe ich während des Lockdowns einen schon länger bestehenden Plan umgesetzt und den Wyländer Waldhornverein gegründet. Hier können sich ehemalige und heutige Schüler vernetzen, zusammen musizieren und nach der Corona-Krise auch wieder auftreten.»

Publireportage

Bestens bewegt – 30 Jahre physio sport Andelfingen

Dieses Jahr feiert physio sport ag ihr 30-Jahr-Jubiläum. Der Grundstein für die Entwicklung von physio sport ag in Andelfingen wurde zwar schon etwas früher gelegt. Doch mit dem Neubau des Geschäftshauses zum Wiesenthal, dem Einzug in grössere, moderne Räume und der innovativen Ausrichtung auf Physiotherapie und Fitness war 1990 **physio sport** geboren. Das Konzept «Physiotherapie und Krafttraining» zu kombinieren, war eine Pionierleistung und galt damals schweizweit als einmalig und wegweisend.

Nach langjähriger Mitarbeit als dipl. Sportphysiotherapeut und Geschäftsführung in der Praxis erwarb Onno Moerbeek 2011 das Geschäft, das seit 2012 nun unter physio sport ag in Andelfingen von ihm geführt wird.

2013 übernahm physio sport ag die physiotherapeutische Betreuung der Bewohner im Wohn- und Pflegezentrum Rosengarten in Kleinandelfingen. Und 2016 auch die physiotherapeutische Betreuung der Bewohner im Alterswohnheim Flaachthal.

Er vergrössert, investiert und modernisiert – physio sport ag wächst stetig weiter. Der Fitnessraum wird immer wieder mit modernen Geräten erweitert und auf den neuesten Stand gebracht. So ist in den letzten Jahren praktisch ein Zentrum für Bewegung geworden. Doch nicht nur die Erweiterung mit mehr Räumen und umfangreicherem Angebot, auch das Praxisteam vergrössert sich kontinuierlich. Heute werden Sie von einem bestens geschulten und ausgebildeten Team von 7 Physiotherapeuten/innen und Sportphysiotherapeuten/innen betreut.

Von Beginn an setzte Onno Moerbeek auf Aus- und Weiterbildung. 1998 machte er sein Examen als diplomierter Sportphysiotherapeut. Dem folgten über Jahre hinweg zahlreiche Fortbildungen in unterschiedlichsten Therapieformen – z. B. als Manualtherapeut SAMT, Herztherapeut SAKR, GLA:D-Schweiz-Therapeut ... Die Liste ist lang und zeigt: Hier ist jemand, der tief in die Materie der Physiotherapie eingetaucht ist und den Wunsch lebt, seinen Patienten zu

helfen und immer die bestmögliche Behandlung zukommen zu lassen. Auch alle mitarbeitenden Physiotherapeuten/innen sind durch regelmässige Fort- und Weiterbildungen auf dem neuesten Wissensstand. Das Behandlungsspektrum reicht von umfangreichen Angeboten in der Physiotherapie, Rehabilitation, Medical Fitness bis zur Prävention. Dies sowie die grosse Fachkompetenz, das umfangreiche Spezialwissen und die langjährige Erfahrung aller Therapeuten/innen bei physio sport ag schätzen die Patienten sehr.

Gut leben mit Arthrose heisst es seit Oktober 2019

Dieses spezielle Arthrose-Übungsprogramm GLA:D® basiert auf internationalen Richtlinien und ermöglicht es Menschen mit Hüft- und Knie-Arthrose, ein gutes Leben zu führen. Es wird von eigens dafür geschulten und zertifizierten Physiotherapeuten/innen bei physio sport ag durchgeführt.

physio sport ag mit einem weiteren, neuen Angebot – SENSOPRO

Das Trainingsgerät aus der Schweiz, das Koordination, Kraft, Spass, Ausdauer und Reaktion vereint, steht jetzt auch in der physio sport ag in Andelfingen. SENSOPRO ist ein Trainingsgerät für alle Sportarten, bei denen eine gut ausgebildete Rumpf- und Haltemuskulatur von zentraler Bedeutung ist. Kraft, Koordination können damit ebenso geschult werden wie Gleichgewicht und Reaktionsvermögen – ganz unabhängig von Alter und Fitnesszustand.

Bestens bewährt hat sich auch der Einsatz im Bereich der Physiotherapie. Durch die Haltestangen kann physio sport ag die Rehabilitation sicher und für jedes Niveau durchführen. Nach einer Einführung am Gerät kann man selbständig aus einer fast grenzenlosen Auswahl an Übungen wählen.

Das Beste: Im Fitnessabonnement von physio sport ag, Andelfingen ist das SENSOPRO-Training bereits inbegriffen.

2020 – es geht weiter

In diesem Jahr wird die Praxis noch schöner und grösser. Wieder ist etwas Neues entstanden. Durch die Hinzunahme weiterer Fläche im Erdgeschoss ist nach Umbau und Neugestaltung ein heller, moderner Raum für Gruppengymnastik, Rückenfit, Pilates und andere Therapien entstanden. (<http://www.physiosport-ag.ch>)



Neue Geräte für noch effizientere Rehabilitation und für Ihr Fitness-training



SENSOPRO – Koordinationstraining Swiss made. Ein Fitnessgerät der neuesten Generation

Dass Onno Moerbeek seinen Beruf als Berufung ansieht und lebt, spürt man mit jeder Faser seines Tuns. Für seine Patienten da sein, mit ihnen zusammen an einem gesunden Leben arbeiten und sie motivieren. Aber auch sein Wissen teilen und weitergeben an sein Team, an junge Physiotherapeuten/innen, sie inspirieren und bei ihrem Start begleiten. Er ist «**von und mit ganzem Herzen Physiotherapeut**».

Bei allem Wachstum und aller Weiterentwicklung – physio sport ag hat dabei nie seinen so sympathischen Charme und die besondere, familiäre Atmosphäre verloren.

physio sport ag in Andelfingen – Physio und Fitness – alles unter einem Dach.

physio sport ag

Physiotherapie • Rehabilitation • Medical Fitness • Prävention
Landstr. 33, 8450 Andelfingen, Tel. 052 317 14 22

Onno Moerbeek ist Niederländer. 1971 wurde er in Alkmaar geboren und ist in dem wunderschönen Ort Bergen, nur wenige Kilometer von der Nordsee entfernt, aufgewachsen. Von 1991 bis 1995 erfolgte das Physiotherapie-Studium in Utrecht mit Bachelorabschluss, Tätigkeit in einem Institut für Spitzensport und schliesslich im Dezember 1995 der Umzug in die Schweiz nach Frauenfeld. Von 1996 bis zum Frühjahr 1998 im Kantonsspital Frauenfeld und dann ab Frühling 1998 als dipl. Sportphysiotherapeut bei physio sport in Andelfingen tätig. Von 1999 an als Geschäftsführer und seit 2011 bis heute als Inhaber von physio sport ag.

Onno Moerbeek
Inhaber/Geschäftsführer
Dipl. Physiotherapeut B.Sc.
Manualtherapeut SAMT
Sportphysiotherapeut SVSP
Herztherapeut SAKR
GLA:D-Schweiz-Therapeut

