**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 1

**Artikel:** Seniorensport im Umbruch

**Autor:** Weber, Urs

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-993414

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

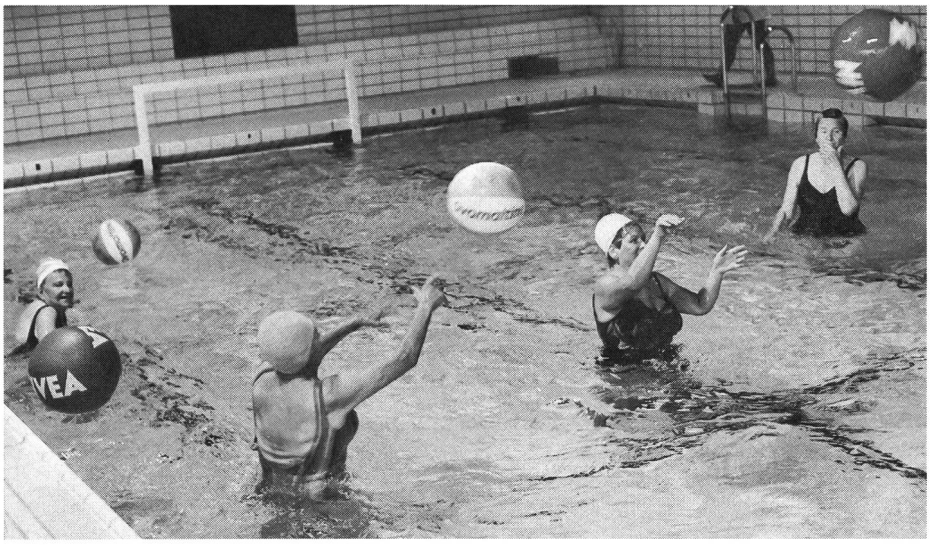
**Download PDF:** 09.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Seniorensport im Umbruch

Urs Weber, Technischer Leiter SISS

*Mit dem Begriff «Seniorensport» ist angetönt, dass sich mit der Generation Menschen, die heute an der Schwelle des AHV-Alters steht, eine Neuorientierung des sportlichen Angebots für ältere Semester aufdrängt. Im kommenden Jahr, so sagt es das Bundesamt für Statistik voraus, werden in unserem Land eine Million Menschen das Rentneralter erreicht haben. Ein Zeichen, dass sich die Vitalität, das heisst die Lebenskraft und die körperlich-geistige Belastbarkeit der alternden Menschen markant verbessert hat.*



Es tritt die erste Generation ins AHV-Alter, die in der Schule in den Genuss eines regelmässigen Turnunterrichtes kam, die während der Schulzeit Schwimmen und zum Teil bereits Skifahren lernte. Sport wurde bei vielen zu einem eigentlichen Lebensbereich, den sie auch in der dritten Lebensphase erhalten möchten. Eine Studie der Kommission «Sport für Alle» des SLS zeigt, dass die Hälfte der über 65jährigen Sport treiben möchte, falls zwei Bedingungen erfüllt wären:

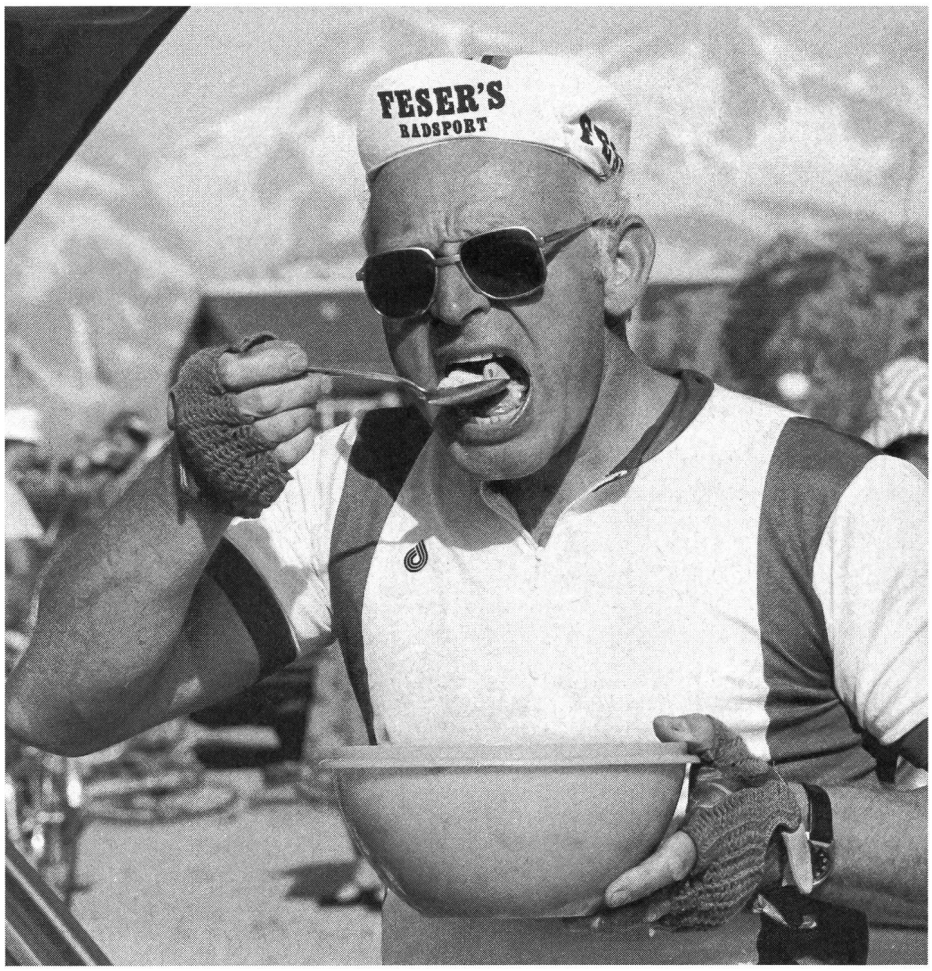
- Sport treiben in der Gruppe, in Gemeinschaft mit Alterskollegen.
- Sport treiben unter kundiger Leitung.

## Leitbild des Seniorensports

Das Leitbild des Seniorensports lässt sich demnach wie folgt skizzieren: «Er ist eine ganzheitliche Herausforderung zur Erhaltung einer möglichst optimalen Handlungsfähigkeit. Seine Multifunktionalität gibt ihm eine hervorragende Bedeutung.»
Die drei wichtigsten Funktionen:

### *Physische Funktion*

Fast alle Lebensbereiche im Alltag werden durch Bewegung erschlossen. Es gilt über die körperliche Aktivität die Mobilität und vor allem die koordinativen Fähigkeiten zu erhalten.




### *Psychische Funktion*

Wenn Sport aus Freude und mit Spass betrieben wird, so können damit über das Erlebnis «Sport» die Lebensfreude erhalten, über die positive Einstellung zum Leben die Widerstandsfähigkeit, das eigentliche Wohlbefinden günstig beeinflusst werden.

### *Soziale Funktion*

Der ältere Mensch muss mit der Umwelt in Kontakt bleiben können. Im Seniorensport bietet sich ihm die Möglichkeit, in Gemeinschaft mit fröhlichen Menschen die so wichtige Geselligkeit zu pflegen. Die Ziele des Seniorensports lassen sich aufgrund dieses Gedankengutes wie folgt ableiten: Jeder ältere Mensch soll die Möglichkeit erhalten, nach freier Wahl sportliche Aktivitäten, auf seine Belastbarkeit abgestimmt, ausüben zu können. Es sollen aber auch zögernde und skeptische ältere Menschen über die Freude an der Bewegung, das Erlebnis der Gemeinschaft, reaktiviert und für eine regelmässige körperliche Betätigung gewonnen werden. Damit wird der Seniorensport zur Quelle der Jugendlichkeit.

## Zwei Zielgruppen von Senioren

*Wie bisher:* Die Gruppe älterer Menschen, die mehr aus therapeutischen Gründen zur Bewegung angehalten werden soll. Eine Form also, wie sie bereits seit Jahren über das Aktionsprogramm von «Pro Senectute» erfolgreich durchgeführt wird. Diese Formen des Altersturnen und Altersschwimmen müssen unter allen Umständen weiter ausgebaut werden.
*Neu:* Ein Angebot für die Gruppe jener älteren Menschen, die zeitlebens dem Sport verbunden war und dies im dritten Lebensalter nicht missen möchte. Zu diesem Zweck muss das Angebot an Sportfächern stark erweitert werden. Eine Spezialisierung und Differenzierung drängt sich auf. Die Entwicklung lässt sich mit dem seinerzeitigen Übergang vom VU zu J+S vergleichen. Diese Tatsachen führten zum Zusammenschluss der am Seniorensport interessierten Sportverbände.

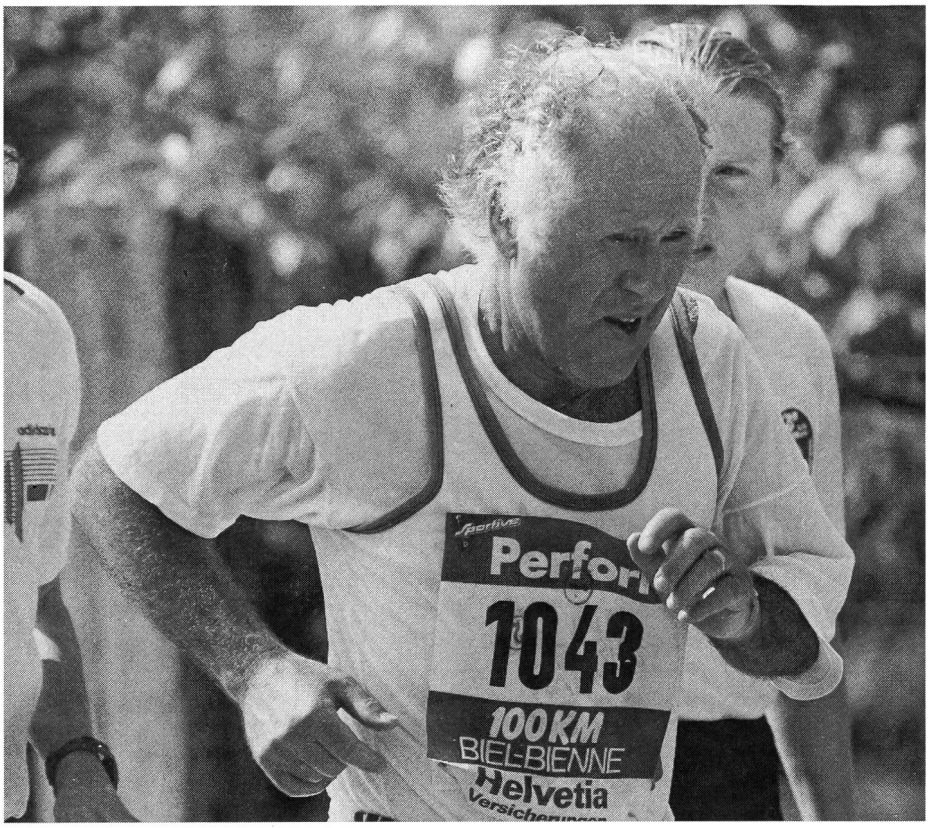
> Im Seniorensport wird der «Sport» recht eigentlich zu dem was er ist: Eine gesunde Nebenbeschäftigung, eine sinnvolle Freizeitgestaltung und vor allem eine beglükkende Gelegenheit, Gleichgesinnte zu finden.
>
> *Flavio Cotti,* Bundesrat

## Pflichtenheft des SISS

Der Schweizerische Interverband für Seniorensport strebt über die Zusammenarbeit mit allen interessierten Organisationen und Institutionen die Verwirklichung seiner Ziele an. Zu diesem Zweck hat er sich folgende Pflichten auferlegt:

- den Zusammenschluss aller interessierten Kreise zu suchen;
- die Fachverbände zu motivieren und zu engagieren;
- die Verbandsstrukturen zu überprüfen und wo nötig, neue zu schaffen (Ressort «Seniorensport»);
- das Leiterpotential besser zu nutzen und weiterzubilden (Umschulungskurse);
- Gemeinsamkeiten zu suchen, zu finden, zu fördern;
- den Weg vorzuzeigen und öffnen zu helfen.

Der Seniorensport ist zu einer nationalen Aufgabe geworden, die nur in Zusammenarbeit aller und mit der uneingeschränkten Bereitschaft zur Mithilfe, einer harmonischen Verwirklichung zugeführt werden kann. Er ist so für alle Interessierten zu einer echten Herausforderung geworden. ■




*Gutes Training vorausgesetzt liegt sogar ein «Hunderter» drinn.*

## Schweiz. Interverband für Seniorensport (SISS)

Felix Felber, Präsident SISS

Aus einer Arbeitsgruppe «Turnen für Betagte» wurde 1971 die Schweiz. Vereinigung für Altersturnen (SVA). Sportverbände, Pro Senectute, Rotes Kreuz und weitere Interessierte waren erste Mitglieder. Ihre Beiträge und solche des Bundes finanzierten die Führung einer Geschäftsstelle in Bern, Hirschengraben 9, wo bis heute der Sitz des Verbandes ist. Mannigfache Statutenänderungen, zuletzt 1987, führten zur heutigen Verbandsform (SISS).

### Zielsetzungen

Man verstand sich von Anfang an als Dachorganisation für alle, die sich mit dem Alterssport befassen und will durch Turnen und Sport das körperlich-seelisch-geistige Wohlbefinden und die sozialen Kontakte der Ältern erhalten und fördern.
Die Erfahrung lehrt, dass gezielt die Sportverbände animiert, informiert und dokumentiert werden müssen.
Die heutigen Statuten fordern:

*«Die Förderung des Seniorensports ist eine nationale Aufgabe sowohl in soziologischer als auch in soziohygienischer Hinsicht. Der Seniorensport dient der Gesellschaft wie auch dem einzelnen, indem er die Auswirkungen des Alters im physischen und psychischen Bereich verzögern hilft und dadurch Gesundheit, Selbständigtkeit und Selbstvertrauen des alternden Menschen stärkt. Der Interverband für Seniorensport vereinigt alle Organisationen, welche die Förderung des Seniorensports zum Ziel haben. Die Notwendigkeit sportlicher Betätigung im Alter wird propagiert. Die Leiteraus- und fortbildung in besondern Belangen des Seniorensports wird koordiniert und sichergestellt. Kontakte zu ausländischen Organisationen mit gleichen Interessen werden gepflegt.»*
Mitglieder (22) sind schweizerische Sportverbände und Institutionen des öffentlichen und privaten Rechts von nationaler Bedeutung, die sich dem Seniorensport verpflichtet fühlen.
Nicht nur Langläufer leben länger. Wer Sport treibt im Kreise Gleichgesinnter, lebt im Alter besser. Erfreulich, dass immer mehr Sportverbände diese Aufgabe ernst nehmen, Leiterkurse anbieten und im Rahmen des Breitensports für die Senioren/innen ein immer grösseres Angebot an Trainingsmöglichkeiten schaffen. Der sportlichen Betätigung im Alter ist keine Grenze gesetzt.