Alter + Sport Pro Senectute

Autor(en): **Ackermann, Ueli / Sprecher, Elisabeth**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 1

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993416

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

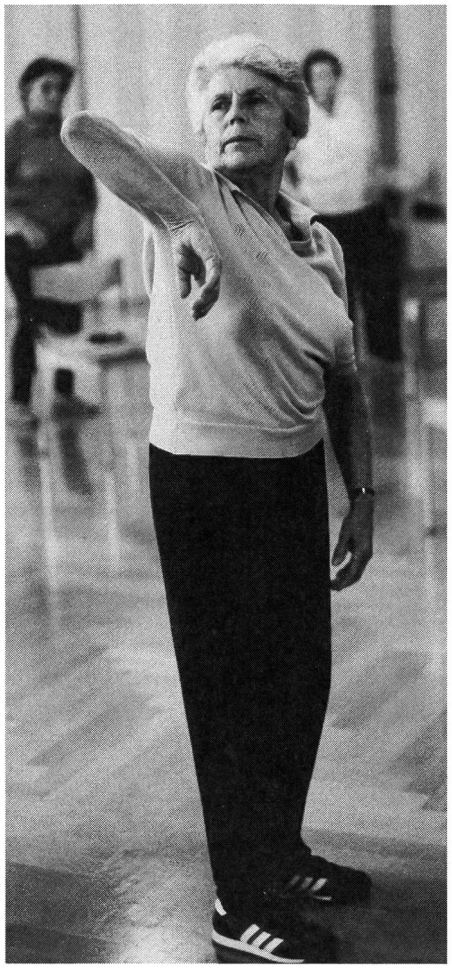
http://www.e-periodica.ch

Auf dem Weg zum Breitensport?

Alter + Sport Pro Senectute

Ueli Ackermann und Elisabeth Sprecher, Technische Verantwortliche A + S von Pro Senectute

Die Stiftung Pro Senectute ist eine vom Bund unterstützte Fachorganisation für Altersfragen. Sie setzt sich aus sozialen Institutionen auf nationaler, kantonaler, regionaler und kommunaler Ebene für eine zeitgemässe Altersarbeit ein. Gemäss Leitbild von 1981 verfolgt sie unter anderem das Ziel, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten sowie die seelischen Kräfte im späteren Lebensalter zu erhalten und zu entwickeln. Mit dem 1986 publizierten Rahmenkonzept für den Alterssport gab Pro Senectute diesem Tätigkeitsgebiet eine neue Ausrichtung unter der Bezeichnung Alter + Sport (A + S).



A+S baut auf einer 25jährigen Erfahrung auf. Bereits 1964 führte sie den ersten Ausbildungskurs für Altersturnleiter/-innen durch. Heute gehört Pro Senectute mit 90508 Altersportler/-innen und 4948 tätigen Leiter/-innen zu den grossen Sportorganisationen der Schweiz (vgl. Tab.1).

A + S = Sport bis ins hohe Alter

Als soziale Institution will Pro Senectute einen Erwachsenensport entwickeln und fördern, der alle Gruppierungen im AHV-Alter anspricht und einschliesst. Dieser Alterssport versteht sich als Teil des Breitensportes und orientiert sich nicht an einer einseitigen Leistungssteigerung. A+S fordert und respektiert den alten Menschen. Er arbeitet mit den tatsächlichen Bewegungsmöglichkeiten der Alterssportler/-in. Im Rahmen der gegebenen Bewegungsfähigkeiten vermittelt A+S Erlebnisse, die wiederum die Bewältigung und Gestaltung des Lebensalltags ermöglichen, fördern und aufrecht erhalten. A+S ist ein Sport, der zum Alter steht.
So verstandener Sport beinhaltet Sportarten, die bis ins hohe Alter ausgeübt werden können und die sozialen und psychischen Interessen ebenso ansprechen wie die sportlichen. Die Sportarten sollen für Geübte und Ungeübte, für Erfahrene und Wiedereinsteiger empfehlenswert sein. Andererseits weist aber die Entwicklung und Nachfrage im Alterssport darauf hin, dass auch Sportarten wie zum Beispiel Tennis oder Skifahren bei den Senioren/-innen beliebt sind.
Deren Ausführung setzen aber in der Regel eine aktive Sportvergangenheit voraus.

3 Leistungsgruppen

Pro Senectute betreute 1988 4839 Sportgruppen (vgl. Tab 2). Ein einheitliches Programm in den einzelnen Sportarten kennt sie nicht, da die Gruppen eine unterschiedliche Leistungsfähigkeit aufweisen. So gibt es zum Beispiel Schwimmgruppen, die regelmässig in verschiedenen Schwimmstilen ihre Distanzen schwimmen. Andere Schwimmgruppen besuchen ein Wassergymnastikprogramm.
Der Fachbereich Turnen unterscheidet 3 Leistungsgruppen:

1. Heim-Gruppen

Behinderungen und Krankheiten bestimmen die Möglichkeiten des Spielens und Bewegens.

2. Altersturngruppen

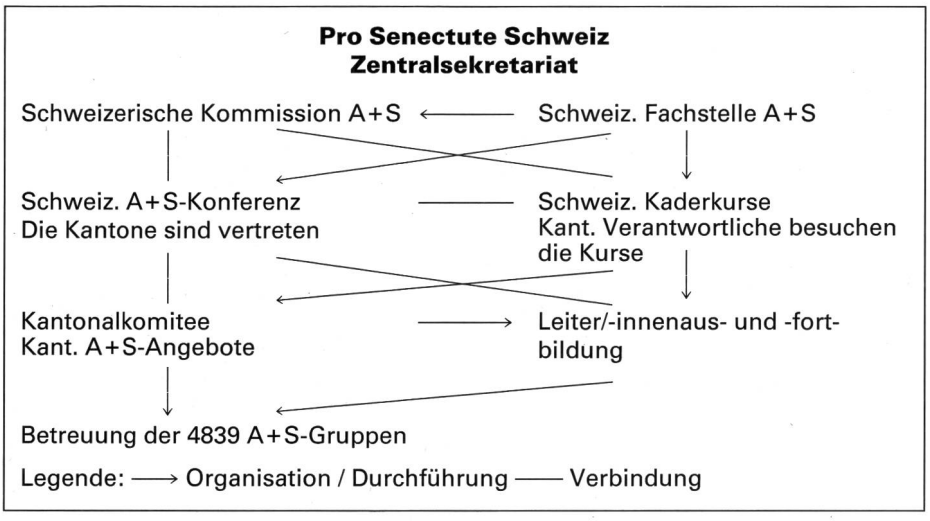
Turnen mit oder ohne altersbedingte Bewegungseinschränkungen, aber mit einem altersbedingten Abbau der konditionellen Fähigkeiten.

3. Gym 60-Gruppen

Turnen mit Senioren/-innen, die eine gute bis sehr gute körperliche Verfassung aufweisen. Ein differenziertes Sportangebot mit einem alters- und fähigkeitsorientierten Sportprogramm verlangt sorgfältig ausgewählte und gut geschulte Leiterinnen und Leiter. Pro Senectute trachtet in ihrem Rahmenkonzept für den Alterssport die Aus- und Fortbildung der Leiter/-innen als vorrangige Aufgabe. Die Richtlinien zur Schulung der Gruppenleiter/-innen legen den allgemeinen Rahmen für die Aus- und Fortbildung fest. Im wesentlichen sind darin die Zielsetzung der Aus- und Fortbildung, deren Inhalte und Arbeitsweisen, aber auch die Auswahlkriterien zur Rekrutierung der Gruppenleiter/-innen formuliert. Die Leiter/-innen erhalten nach erfolgreich absolviertem Ausbildungskurs den schwei-

Sportart	Anzahl Gruppen	Tätige Leiter/-innen	Anzahl Senioren/-innen	Senioren/-innen in Prozenten
Turnen	3 907		62 950	69,55
Schwimmen	353		7 646	8,45
Tanzen	80		2 086	2,30
Langlauf	45		1 618	1,79
Wandern	401		15 433	17,05
Anderes	53		775	0,86
Total	4 839	4 948	90 508	100,00

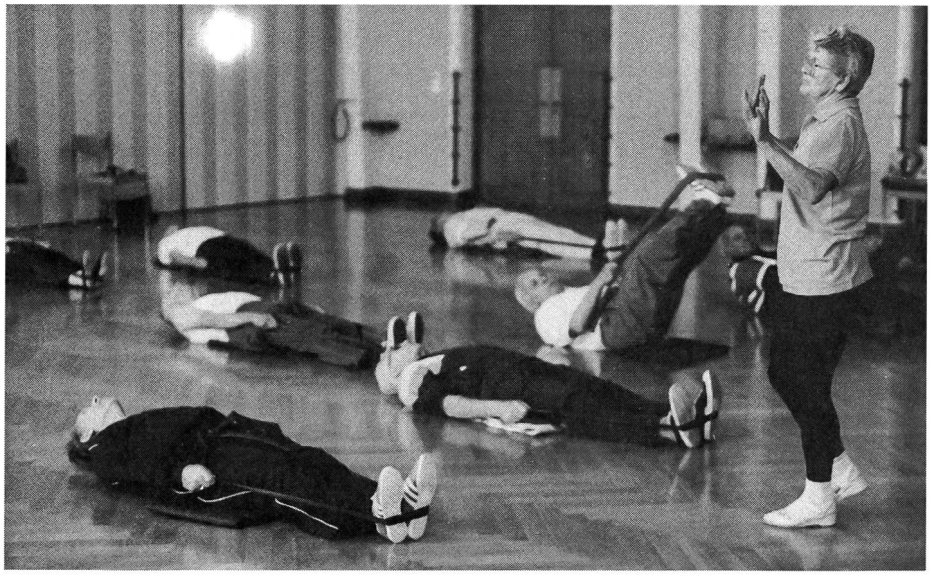
Tab. 1: A+S-Angebote 1988



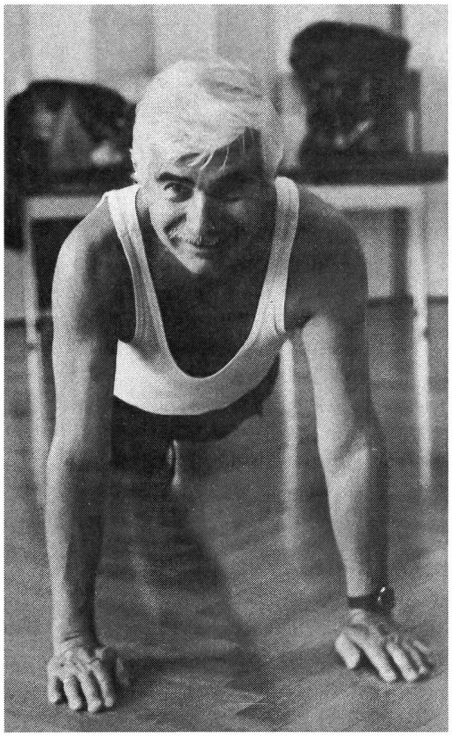
Tab. 2: Föderalistische Organisationsstruktur von A+S der Pro Senectute

Sportart	Ausbildungs-Kurse	Anzahl Leiter/-innen	Weiterbildungs-Kurse	Anzahl Leiter/-innen
Turnen	27	492	160	5495
Schwimmen	5	48	18	327
Tanzen	3	17	21	280
Langlauf	3	46	6	74
Anderes	1	56	7	624
Total	39	659	212	6800

Tab. 3: A+S-Kurse 1988 – Aus- und Weiterbildungskurse der Gruppenleiter/-innen



Frau Berti Zellweger, Mitbegründerin des Zürcher Altersturnens, ist Leiterin verschiedener Senioren-Turngruppen in Altstetten.



zerischen Leiterausweis Alter + Sport. Dieser Ausweis gilt auch als Testatheft für die obligatorische Fortbildungspflicht, die in der Regel jährlich einen Kursbesuch verlangt (vgl. Tab. 3). Für die nahe Zukunft ergeben sich aufgrund der vorhandenen Organisationsstruktur und Erfahrung im Alterssport folgende vordringliche Aufgaben:

- Die Qualität der Aus- und Fortbildung muss permanent verbessert werden.
- Die Rekrutierung guter Leiterinnen muss sich auf Persönlichkeiten konzentrieren, die bereits über eine Sport- und Sozialkompetenz verfügen und wenn möglich auch noch Erfahrung in Erwachsenenbildung oder Gruppenarbeit vorweisen können. Alterssportleiter/-in sein muss an Attraktivität gewinnen.
- Der Alterssport muss gesellschaftsfähig sein.
- Die Sportverbände und -organisationen müssen zusammenarbeiten und eine Altersarbeit unterhalten, die sich der Gesundheit des alten Menschen verpflichtet.
- Das Erfahrungswissen im Alterssport muss durch sportwissenschaftliche Forschungen überprüft und ergänzt werden.
  Die Sportwissenschaft muss auch den Menschen im Altersbereich von 60 bis 100 Jahren thematisieren. ■

Literatur:

- Pro Senectute: Leitbild 1981.
- Pro Senectute: A+S Grundlage Nr. 1 Rahmenkonzept für den Alterssport.
- Pro Senectute: A+S Grundlage Nr. 2 Richtlinien zur Schulung der Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter.