Fit statt fett!

Autor(en): **Rinderknecht, Peter**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **55 (1977)**

Heft 3

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-722420

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

Fit statt fett!

Am 21. Mai 1977 wurde die 3000. Altersturngruppe gegründet

Rückblick auf eine rasante Entwicklung

Wer hätte gedacht, dass **Clara Bachmann,** eine Sozialarbeiterin des Roten Kreuzes in Thalwil, **1959** den Grundstein zu einer Bewegung legte, die heute zu den wichtigsten Pfeilern der Altersarbeit gehört? Die (verstorbene) Pionierin hatte erkannt, dass gerade die älteren Menschen einer körperlichen Betätigung bedürfen, und zwar sowohl aus gesundheitlichen wie aus seelischen Gründen. **Ab 1964** organisierte Pro Senectute Zürich jährliche Einführungskurse für Gruppenleiter unter **Frau Berta Zellweger,** die immer noch kräftig mitwirkt als technische Leiterin für den Kanton Zürich.

1968 entstand auf Initiative des Roten Kreuzes die schweizerische Arbeitsgruppe «Turnen für Betagte», in der die Beratungsstellen von Pro Senectute durch die Führung der kantonalen und regionalen Sekretariate zur raschen Ausbreitung der Bewegung entscheidend beitrugen. Schliesslich erfolgte **1971** die Gründung der **«Schweizerischen Vereinigung für Altersturnen» (SVA),** einer Dachorganisation von 15 Institutionen, Verbänden und Behörden. Während das **Zentralkomitee** der SVA die Organisations- und Führungsfragen behandelt, befasst sich das **Technische Komitee** mit den Ausbildungsfragen.

Die **Finanzierung** der nationalen und kantonalen Kursarbeit für die über 4000 Leiterinnen und Leiter von Turngruppen erfolgt vor allem durch Beiträge des Bundesamtes für Sozialversicherung, teilweise auch durch die Eidgenössische Turn- und Sportkommission

Blick auf die Bühne im Mehrzwecksaal des Seelandheims. Eben zeigt die Turngruppe Lengnau anspruchsvolle rhythmische Uebungen. *Foto G. Gygax*

und den Schweizerischen Landesverband für Leibesübungen.
Diese Geschichte der jungen Bewegung trug **Dr. Max Beer,** Bern, Präsident der SVA, an dem sommerlichen Samstagnachmittag einer illustren Gästeschar im Seelandheim in Worben BE vor.

Ein reichhaltiges Festmenü

Die Geburtstagsfeier für die 3000. Turngruppe wurde durch die **Musikgesellschaft Worben** mit einem rassigen Marsch eröffnet, dann stellte Gemeindepräsident **Arthur Zingg** sein 1300-Einwohner-Dorf vor. Worben litt jahrhundertelang unter Wassersnot; der alte Aarelauf sorgte für häufige Ueberschwemmungen. Mit der Juragewässerkorrektion besserte sich seit 100 Jahren die Lage. Heute ist das Seeland eine hervorragende Kulturlandschaft für Acker- und Gemüsebau geworden. Nebst der Wasserversorgung der Region beherbergt Worben das über 100jährige Seelandheim, eine imponierende moderne und weitläufige Anlage für 500 Patienten. Staunen erregen vor allem die grosszügige Landwirtschaft und das neue Worbenbad als attraktiver Treffpunkt im Heimgelände.

Prof. Dr. med. B. Steinmann erläuterte als Präsident der Schweizerischen Gerontologischen Gesellschaft die medizinischen Aspekte des Altersturnens. Seine Ausführungen sind so wesentlich, dass wir sie in einer nächsten Nummer im Wortlaut wiedergeben. Nun war die Reihe am **Jodelklub «Zytröseli»** aus Studen, der nebst der Musikgesellschaft währschafte Heimatklänge bot und damit zum Votum von **Fräulein Rose-Marie Liniger,** Sozialarbeiterin des Vereins für das Alter im Seeland, überleitete. Sie erzählte, wie es zur Gründung der Jubiläumsgruppe kam: «Im Büro der Beratungsstelle für Betagte in Lyss hängt eine Karte des Kantons Bern an der Wand, auf welcher die Seeländer Amtsbezirke Aarberg, Büren an der Aare, Erlach und Nidau besonders ein-

Entschlacken und die Verdauung regeln mit NATTERMANN 13

auf natürliche Weise

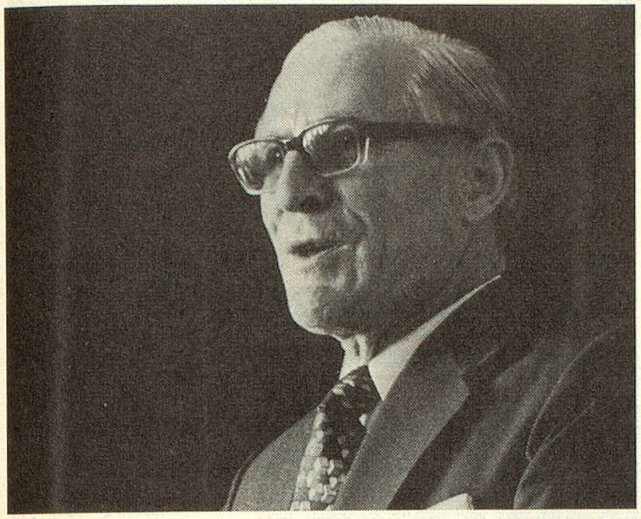
Entschlackungs- und Abführtee.
Bewährt bei hartnäckiger und chronischer Verstopfung, Völlegefühl, Blähungen. Begünstigt die Verdauung. Mit garantiertem Wirkstoffgehalt.

NATTERMANN 13 zum Aufbrühen	80 g	5.40
NATTERMANN 13 sofortlöslich	150 ml	5.40

NATTERMANN-Arzneitee
– natürliche Heilkraft – wissenschaftlich erforscht.

NEU
NATTERMANN 13 Abführkapseln
aus 100% pflanzlichen Wirkstoffen.
Extraklein – problemlos mitzunehmen und einzunehmen.
Milde Wirkung – gut verträglich
20 Kapseln 5.80 40 Kapseln 9.80

Zurück zum NATTERMANN- Arzneitee
bei vielen kleinen Leiden.
1 Blutreinigungstee
3 Leber- und Gallentee
5 Blasen- und Nierentee
6 Nervenberuhigungs- und Schlaftee
8 Magentee
9 Bronchial- und Hustentee
13 Entschlackungs- und Abführtee
In Apotheken und Drogerien.



Dr. Max Beer, Bern, Präsident der Schweizerischen Vereinigung für Altersturnen, bei seiner Ansprache. *Foto R. Beck*

gerahmt sind. Jede Ortschaft, die eine Altersturngruppe hat, ist mit einer gelben Stecknadel gekennzeichnet. Insgesamt zählen wir 69 gelbe Punkte — einige Ortschaften haben nämlich mehrere Altersturngruppen. Und heute ist die Freude besonders gross, denn wir können nach fast sechs Jahren die 70. Nadel im Seeland einstecken, nämlich für Worben.»

Fräulein Liniger berichtete dann, wie **Frau Rosa Schneider-Blunier** kurz vor Ostern die Gründung einer Gruppe anregte. Am 19. April fand ein Orientierungsabend statt. Die zahlreichen Besucher waren so begeistert, dass sie die Uebungen auf den Dias gleich mitturnten. Am 24. Mai sollte dann die erste «normale» Stunde stattfinden. Die Initiantin erhielt einen Blumenstrauss, die Gruppe 20 Turnbändel von unserer aktiven Vertreterin im Seeland.

Dann ergriff **Frl. Elisabeth Barth,** Birsfelden, Präsidentin des Technischen Komitees der SVA, das Wort. Sie erläuterte die methodischen Grundlagen des Altersturnens und vor allem das Ausbildungs- und Kurswesen. Denn bei der Vielzahl von Gruppen und den Bataillonen von freiwilligen Leiterinnen und Leitern ist es ausserordentlich wichtig, dass die Verantwortlichen altersgemäss und nach einheitlichen Grundsätzen unterrichten. In einem föderalistischen Land ist das nur möglich durch zentrale Schulung der kantonalen technischen Leiter. Diese sind zuständig für die Einführungs- und Weiterbildungskurse in ihrem Gebiet. Ein **schweizerischer Ausweis** berechtigt dann die ausgebildeten Gruppenleiter zum Besuch der zentralen Wochenkurse für Fortgeschrittene, bei denen auch die Anleitung zum Wandern und Schwimmen zum Pensum gehört. Mit Genugtuung konnte Fräulein Barth auf den neuen **Leitfaden** zum Altersturnen hinweisen, einen 300seitigen Band, den sie massgeblich mitgestaltete.

Ein Schauturnen besonderer Art

Drei Gruppen demonstrierten dann Altersturnen auf verschiedenen Stufen:

Zuerst war die 1. Lektion der Jubiläumsgruppe unter **Frau L. Christen** zu sehen. Die Uebungen waren natürlich einfach, klappten aber trotz Lampenfieber doch schon erstaunlich gut. Mit gesundem Ehrgeiz absolvierten die Frauen ihr Programm.

Frau H. Walther zeigte mit ihren Damen aus Lengnau/Biel, welche schwierigen rhythmischen Uebungen nach einigen Jahren möglich sind. Zu Tonbandmusik wurden elegante Gleichgewichtsdemonstrationen vorgeführt.

Eine Patientengruppe des Seelandheims unter **Frl. B. Iseli** beeindruckte durch ihr Bemühen, Behinderte zu koordinierten Bewegungen zu veranlassen. Man ahnte, welche Anstrengungen diese zum Teil an den Rollstuhl gefesselten Betagten vollbringen mussten, spürte ihnen aber auch die Freude am Gelingen an.

Feierlicher Jubiläumsakt

Dr. Ulrich Braun, Zürich, überbrachte als Zentralsekretär von Pro Senectute auch die Glückwünsche unseres Präsidenten, alt Bundesrat Tschudi. Er wies auf die Bedeutung des Altersturnens in der gesamten Betagtenarbeit hin und schilderte die sinnvolle Arbeitsteilung zwischen der SVA mit ihrer gymnastischen Basis und der Pro Senectute als organisatorischem Träger.

SVA

PRO SENECTUTE
Für das Alter

URKUNDE

Wir heissen die Altersturngruppe Worben/BE als

3000. Altersturngruppe

unseres Landes herzlich willkommen.
Sie wurde heute in Gegenwart vieler Ehrengäste festlich gegründet. Innert 12 Jahren hat sich die Altersturnbewegung eindrücklich entwickelt. Der Jubiläumsgruppe wünschen wir frohe Gemeinschaft und glückliches Gedeihen!

Schweizerische Vereinigung für Altersturnen	Pro Senectute/ Schweizerische Stiftung Für das Alter
Der Präsident:	Der Zentralsekretär:
(Dr. M. Beer)	(Dr. U. Braun)

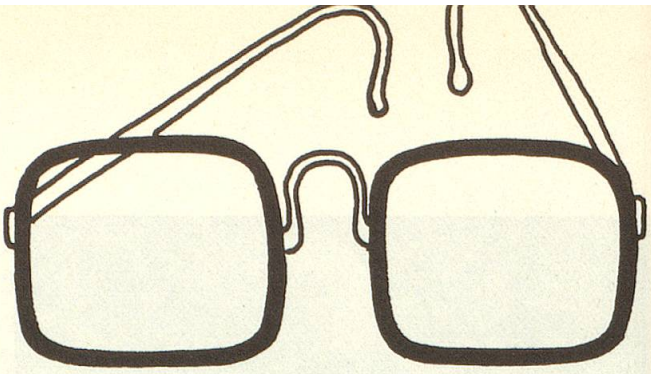
Worben/BE, den 21. Mai 1977

Diese Jubiläumsurkunde wurde der 3000. Turngruppe zum Andenken überreicht.

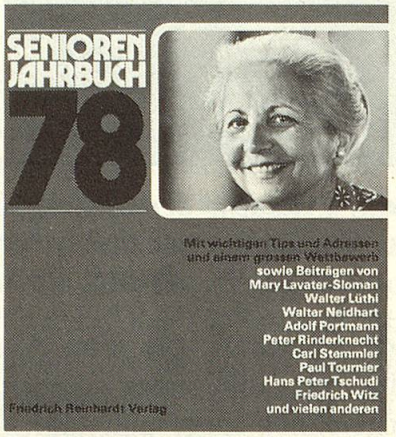
Von klassischer Musik umrahmt wurde dann die Uebergabe der eigens gedruckten Jubiläumsurkunde an die Initiantin der 3000. Turngruppe durch Dr. Beer. Frau Schneider-Blunier bedankte sich mit einem berndeutschen Gedicht, das den berechtigten Stolz der Seeländerinnen zum Ausdruck brachte.

Pfr. E. Schmid, Bern, beschrieb als Kantonalpräsident des «Vereins für das Alter» (so heisst Pro Senectute in diesem Kanton) die Entwicklung des Altersturnens in seiner Heimat: Gab es 1973 rund 250 Gruppen mit 3600 Mitwirkenden, so waren es drei Jahre später bereits 466 Gruppen mit 6600 Aktiven.

Zum Schluss dankte der Redner all den ehrenamtlich Mitwirkenden an dieser denkwürdigen Feier, nicht zuletzt dem Gemeinderat Worben, der den nun anschliessenden trefflichen Imbiss aus der Seelandheimküche grosszügig spendierte. Bei heiterer Tafelmusik — es waren wieder die «Zytröseli»-Jodler — klang der Nachmittag in froher Stimmung aus. *Peter Rinderknecht*



FÜR SIE GELESEN



Hans Werthmüller (Herausgeber)
Senioren-Jahrbuch 78
(Verlag Fr. Reinhardt, 176 S., Fr. 14.80)

Mit diesem Werk betritt der Verlag neue Wege. Ein vielseitiges Buch voller Informationen, Lebenshilfe, Anregungen, Besinnlichem und Nützlichem.

Nicht weniger als 27 Autoren sind in dem Sammelband vertreten, der so kurzweilig gestaltet ist, dass man ihn überall aufschlagen und das Lesen gleichsam in «Appetithappen» aufteilen kann. Bekannte Namen wie H. P. Tschudi, Friedrich Witz, Mary Lavater-Sloman, Gertrud Kurz, Adolf Portmann, Carl Stemmler, Walther Lüthi, Paul Tournier usw. wirkten mit. Ein Jahreskalender, ein reichhaltiger Adressteil, viele Gesundheitsinformationen erhöhen den praktischen Gebrauchswert. Ein Wettbewerb, Gedichte, Zitate, gute Fotos und Zeichnungen lockern das Ganze auf. Kurz, das Senioren-Jahrbuch ist ein wohlgelungener Anfang, dem man den verdienten Erfolg und viele Fortsetzungen wünschen möchte. Die Grossdruckschrift macht es leicht lesbar. Etwas unruhig und altmodisch wirken höchstens die Vielfalt der Titelschriften und einige typografische Verzierungen. *Rk.*