75 Jahre Pro Senectute : alter+sport

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **70 (1992)**

Heft 3

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-723148

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

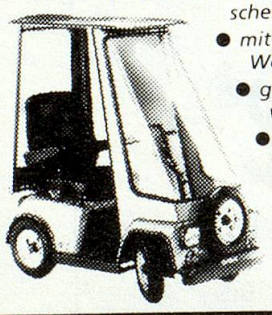
alter + sport

Die Schritte und Figuren beim Volkstanz sind oft nicht ganz einfach, da braucht es Konzentration, doch mit der Musik kommt der nötige Schwung in die Bewegung.

Billard ist nicht «nur» ein Spiel – eine ruhige, kräftige Hand, Treffsicherheit, ein gutes Vorstellungs- und Kombinationsvermögen – ohne Training geht da nichts!

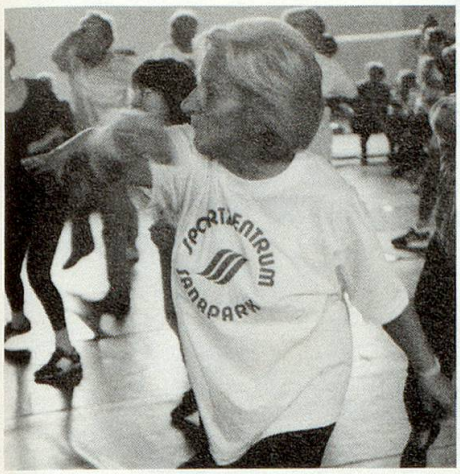
Beweglichkeit für Gehbehinderte und Senioren

- sehr leicht bedienbar und führerscheinfrei
- mit oder ohne Wetterverdeck
- grosse Reichweite
- Garantie: 1 Jahr
- unverbindliche Beratung oder Vorführung

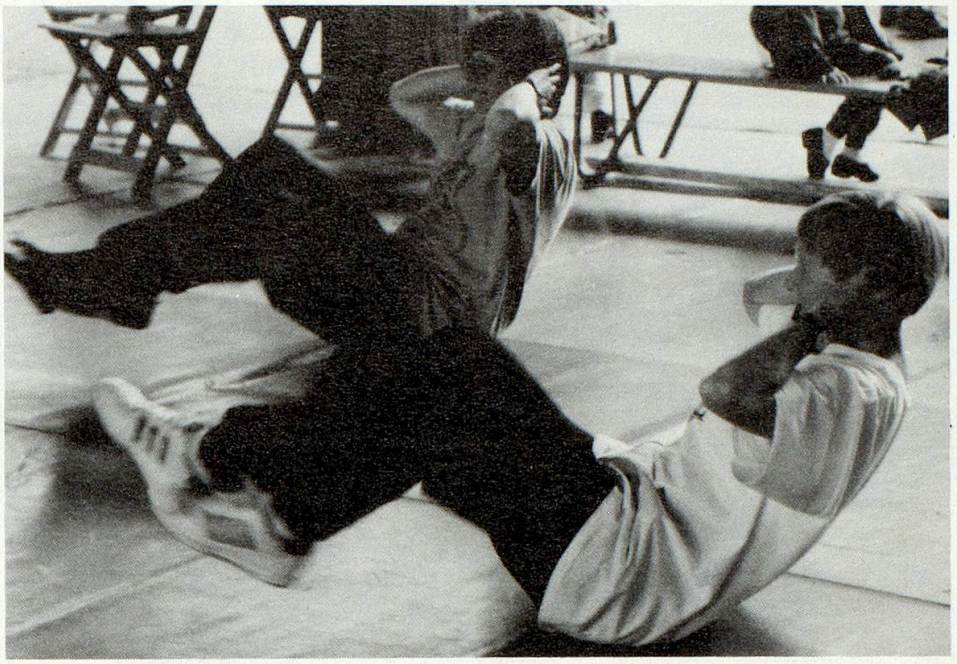


Stefan Grüter 9240 Uzwil
Stump Elektrofahrzeuge 073 - 51 82 02

Beim Tischtennis wird Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert.



Für Jazztanz gilt keine Alterslimite.



«Velofahren» ist gut für die Bauchmuskulatur.

Der Sporttag an der Seniorenmesse (organisiert durch ZüriSport, Sportamt der Stadt Zürich und Pro Senectute Kanton Zürich) in Zürich-Oerlikon zeigte, dass Altessport eine vielfältige Angelegenheit ist und Menschen mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen und Voraussetzungen etwas bieten kann. Mit Begeisterung demonstrierten verschiedene Gruppen Sportarten wie Badminton, Billard, Turnen, Volkstanz und Jazzgymnastik und versuchten, die Zuschauerinnen und Zuschauer zum Mitmachen zu animieren.

Er habe schon seit Jahren nicht mehr Billard gespielt, gestand ein Teilnehmer, aber es gehe gar nicht so schlecht, wenn man einmal etwas gelernt habe ... Alle Sportarten wurden rege ausprobiert, und auch die Gymnastik- und Turnstunden fanden guten Anklang. Überall machten Anfänger mit, und unter kundiger Anleitung stellten sich auch die ersten Erfolgserlebnisse ein.

«Das kann ich nicht! Das ist doch nichts für mich!» – Ausreden, die für den Seniorensport sicher nicht gelten. Bei einem so breiten Spektrum findet sich immer etwas. Und Sport bedeutet keineswegs nur Anstrengung und Leiden, das bewies die lockere und fröhliche Atmosphäre in der Sporthalle *gl*

Wer gewinnt bei der Ball-Stafette?

Fotos: gl

Unwohlsein
Carmol®
Tropfen
Heilmittel auf pflanzlicher Basis
enthält 64 Vol % Alkohol
erhältlich in Apotheken und Drogerien
Iromedica AG