Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 73 (1995)
Heft: 1-2

Artikel: Freude an der Bewegung
Autor: Kilchherr, Franz
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721219

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

Freude an der Bewegung

Foto: SISS

Curling macht Spass und trainiert die Koordination.

Sportliche Betätigung im Alter bringt nicht nur gesundheitliche, sondern auch psychische und soziale Vorteile und kann erst noch Spass bereiten. Darauf will die Aktion «Aktiv 50 plus» hinweisen.

Wie verschiedene in- und ausländische Studien belegen, erfolgt nach dem 50. Altersjahr ein Umdenken hin zu «bewussterem und stressfreierem Leben». Nicht immer geht mit diesem Umdenken auch eine Verlagerung der sportlichen Aktivitäten zu einem Sporttreiben aus reiner Freude an der Bewegung, an der Begegnung in der Gruppe und an der Genugtuung am eigenen Wohlbefinden einher. Viele Aktive werden nämlich in diesem Alter zu Nichtaktiven und hängen den Sport an den berühmten Nagel.

Unter dem «Patronat» des SISS (Schweizerischer Interverband für Seniorensport) starten einige städtische und kantonale Sportämter in Zusammenarbeit mit lokalen und regionalen Seniorensport-Organisationen (Verbände, Vereine, Clubs) und Institutionen (z.B. Pro Senectute, Fitness-Center) die Aktion «Aktiv 50 plus». Gemeinsam und koordiniert wollen sie ein breitgefächertes und attraktives Angebot an sportlichen Aktivitäten für die älteren Menschen und besonders für die «Inaktiven» schaffen.

50% der Rentner betreiben keinen Sport

Eine halbe Million Rentnerinnen und Rentner in der Schweiz bezeichneten sich gemäss einer Erhebung des Schweizerischen Landesverbands für Sport aus dem Jahre 1989 als «Aktive», die regelmässig Sport treiben. Erfreulich an dieser Tatsache ist, dass 50% unter den älteren Menschen Sport treiben. Weniger erfreulich ist, dass die andere Hälfte nicht regelmässig Sport betreibt. Die Aktion «aktiv 50 plus» trägt der Tatsache Rechnung, dass mit dem 50. Lebensjahr viele Aktive zu Nichtaktiven werden. Denn ein Neueinstieg oder ein Wiedereinstieg ist in diesem Alter leichter zu vollziehen. Für einen Wiedereinstieg oder gar Neubeginn braucht es sicher einigen Mut. Doch zahlt sich dieser Schritt bald einmal aus: Mit Mass betriebene Bewegung durch Sport macht Spass, belebt und erhält jung.

Sport nach Mass!

Es gibt viele Möglichkeiten, Sport individuell zu betreiben. Doch Spielen, Üben, Trainieren bringt in der Gemeinschaft mehr, da es mehr Spass macht. Jeder ältere Mensch soll nach freier Wahl und auf seine Belastbarkeit abgestimmt in einem Angebot biologisch wertvoller Sportarten aktiv sein können. Wichtig sind kundige Begleitung und Beratung. Sinnvoll ist eine polysportive Tätigkeit, um so eine einseitige Belastung zu vermeiden.

Was der SISS will

Der SISS wurde 1987 zur Förderung des Seniorensports gegründet. Er umfasst heute 31 Mitgliederverbände und -organisationen und wird von Werner Vetterli geleitet. Der SISS ist Koordinations- und Nahtstelle der Eidgenössischen Sportschule Magglingen, den Verbänden und Institutionen und will die Qualität und Quantität in den Aus- und Fortbildungsangeboten sicherstellen. Er will mit gezielter Öffentlichkeitsarbeit die Tätigkeiten im Seniorensport bekannt machen und sich um dessen Verankerung in der Gesellschaft bemühen.

Franz Kilchherr

«Aktiv 50 plus»
Besondere Anlässe finden 1995 in den Kantonen Solothurn, Aargau und Thurgau statt.

Schweizerischer Interverband für Seniorensport SISS, Laubeggstrasse 70 (Haus des Sports), Postfach, 3000 Bern 32, Tel. 031/352 88 41

Sportarten

für Beweglichkeit und Kräftigung:
- Gymnastik, vor allem mit Betonung auf Dehnen, Lockern und Kräftigen der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Turnen
- Fitness-Training in Zentren (Kontrolle!)
- Bestimmte Formen von Selbstverteidigung

für koordinative Fähigkeiten:
- Rückschlagspiele (Mini-Tennis, Tennis, Tischtennis, Badminton)
- Bocca, Pétanque, Curling, Kegeln
- Tanzen (Gesellschaftstanz, Volkstanz)

für Ausdauer:
- Wandern (Walking), leichte Touren, Skiwandern
- Dauerlauf (Jogging), Langlauf, Ski alpin
- Schwimmen
- Radfahren

Wichtig bei allen Aktivitäten sind Freude und Spass, kein falscher Ehrgeiz, ein vernünftiges Mass (Leitung und Betreuung) und Beachten der körpereigenen Signale (Herzklopfen, Atemnot, Ermüdung, Schmerzen, Verspannungen, Unlust).