Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1989-1990)
Heft: 2

Artikel: Seniorensport - Blick in die Zukunft
Autor: Scheibler, Elsbeth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843681

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: 05.08.2025

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

Seniorensport – Blick in die Zukunft

Welche Schwerpunkte setzt die Pro Senectute Basel-Stadt?
Das Bild des sporttreibenden Seniors hat sich gegenüber früher wesentlich verändert. Die Senioren sind aktiver, unabhängiger, unternehmungslustiger und auch sportgewohnter als vor 20 Jahren. Ihre Ansprüche an die sportlichen Angebote sind differenzierter und vielfältiger geworden. Aus dem Turnen für Betagte auf Stühlen hat sich ein polysportives Angebot für jüngere und ältere Senioren entwickelt.

Verschiedenerseits wächst das Interesse am Seniorensport (z.B. bei Turn- und Sportverbänden, Fitnesscentern, Ferienorten, Sportfachleuten). Pro Senectute stellt sich heute die Frage: Welches sollen künftig ihre Aufgaben im Seniorensport sein? Welche Schwerpunkte will sie setzen?

Die Zunahme der über 65jährigen, speziell der Hochbetagten, die veränderten Erwartungen der neuen sport- und freizeitgewohnten Seniorengeneration wirken sich auf Entwicklung und Gestaltung des Seniorensports aus:

- Der Bedarf an Sportangeboten für jüngere und für hochbetagte Senioren wird anwachsen.
- Die höheren Ansprüche erfordern differenziertere Angebote und neue Angebotsformen.
- Die Anforderungen an die LeiterInnen werden steigen.
- Die Koordination und Zusammenarbeit mit anderen Sportorganisationen wird wichtig sein.

Unsere Hauptaufgaben: Leiterschulung und Förderung von Sportangeboten

Die Angebote
Die grosse sportliche Leistungsvielfalt der Senioren erfordert ein breites und differenziertes Angebot an sportlichen Aktivitäten, an dem sich die verschiedensten sportlichen Organisationen beteiligen sollten. Innerhalb einer Sportart sind Gruppen mit unterschiedlichen Anforderungen nötig (z.B. Turnen für sportgewohnte rüstige Senioren, Turnen für weniger Geübte, Turnen in Alters- und Pflegeheimen). Es ist unser Ziel, einen bedürfnisgerechten Erwachsenensport zu entwickeln und zu fördern, der alle Altersgruppierungen im AHV-Alter anspricht und einschliesst. Dabei unterstützt die Pro Senectute Senioren, die selbst beim Aufbau von Sportangeboten mithelfen und Verantwortung dafür übernehmen.

Die Gruppenleiterinnen
Das vielfältige Angebot bedingt ein breites Spektrum an Gruppenleiterinnen und -leitern mit unterschiedlichen Voraussetzungen und eine differenzierte gezielte Schulung. Unsere GruppenleiterInnen erhalten eine Ausbildung und eine unterstützende regelmässige Fortbildung in ihrem Sportfachgebiet sowie in sozialen und gerontologischen Fragen. Die AusbilderInnen werden in Kaderkursen der Fachstelle Alter + Sport der Pro Senectute Schweiz auf ihre Aufgabe vorbereitet.

Zwei Schwerpunkte

Für den Seniorensport der Pro Senectute Basel-Stadt in der nächsten Zukunft setzen wir zwei Schwerpunkte:

1. Altersturnen in offenen Gruppen und in Alters- und Pflegeheimen

- Dem bisherigen Altersturnen werden wir auch künftig grosse Sorgfalt widmen. Wichtig wird sein, neue Wege zu finden, um die vorwiegend älteren, oft alleinstehenden Senioren zu erreichen.
- Das Turnen in Alters- und Pflegeheimen wird an Bedeutung gewinnen. Dies erfordert eine vertiefte Leiterschulung und eine Intensivierung der Zusammenarbeit mit den Heimen.

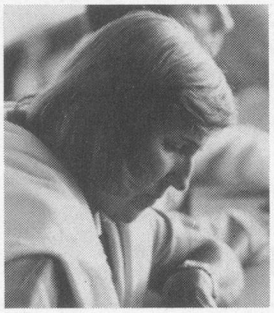
2. Polysportive Angebote für Senioren
Wir erachten eine Förderung des Seniorensports für jüngere, sportgewohnte, rüstige Senioren als wichtig, und zwar in folgenden Bereichen:

- Pilotprojekte durchführen
- Selbstverwaltete Sportgruppen fördern
- Mitarbeit bei Sportforschung
- Zusammenarbeit mit Sportorganisationen

Auszug aus dem Konzept Alter + Sport der Pro Senectute Basel-Stadt, Januar 1989. (Das Konzept kann bei der Pro Senectute bezogen werden.) **Elsbeth Scheibler**

Das Seniorensportkonzept.

Sport im höheren Lebensalter



Dr. med. Ursula Weiss

Die Menschen werden älter

Der Anteil der älteren Menschen in der ärztlichen Praxis nimmt von Jahr zu Jahr zu. Dabei sind die Klagen älterer Menschen sehr vielfältig und betreffen oft unspezifische Beschwerden der verschiedensten Organe und Funktionsbereiche:

- allgemeine Funktions- und Leistungseinbusse
- Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen
- Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche
- abnehmende Aktivität und Mangel an sozialen Kontakten

Altersturnen und Seniorensport setzen sich zum Ziel, mittels verschiedenster Aktivitäten diesem Verlauf entgegenzuwirken beziehungsweise die Bewegungsfähigkeit über ein angemessenes Training