

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : Fachzeitschrift
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
<b>Band:</b>	78 (2007)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Alters- und Pflegeheime schaffen zunehmend Sportgeräte an : "Ich kann noch etwas leisten"
<b>Autor:</b>	Brechbühler, Monika
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-805106">https://doi.org/10.5169/seals-805106</a>

### **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:** 05.02.2026

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

Alters- und Pflegeheime schaffen zunehmend Sportgeräte an

# «Ich kann noch etwas leisten»

■ Monika Brechbühler

## Was motiviert Heimverantwortliche, Sporträume einzurichten? Welche Erwartungen werden daran geknüpft? Ein Augenschein in zwei Heimen, die dem Sport für Betagte viel Platz einräumen.

«Treffen wir uns um neun zum Training?», das fragt nicht etwa ein Bankangestellter seinen Kollegen, sondern ein 80-Jähriger zwei Mitbewohner des Alters- und Pflegeheims Weierbach in Eglisau (ZH). Seit drei Jahren gibt es hier schon ein Trainingsvelo, das auch Rollstuhlfahrer benutzen können. Angetrieben durch die

Curaviva-Broschüre «Kraftvoll altern im Heim» wurden vor einem Jahr zusätzlich noch zwei weitere Geräte angeschafft, eines zum Training der Beine und eines für den Oberkörper. Das «Kardiomed upper body cycle» funktioniert mit einer Chipkarte. «Eine sehr gute Sache», berichtet Heimleiterin Elisabeth Villiger, «dieser Chip wird individuell auf jeden Bewohner programmiert und würde es ihm erlauben, ganz alleine zu trainieren. Leider können viele unserer Leute nicht mehr alleine in den Sportraum.» Gleichzeitig wurden alle Mitarbeiter sorgfältig in der Handhabung der

Geräte geschult, aber auch darin, die Bewohner und Bewohnerinnen zu motivieren, sich an eines der Trainingsgeräte zu setzen. Das Ergebnis ist eindrücklich: «Ein Mann kam neu in unser Haus. Er litt sehr unter Gehunsicherheit. Es gelang uns, ihn für ein Training zu gewinnen – und nach nur vier Tagen ging er deutlich sicherer und freute sich aufs nächste Training.»

## Ungestörter Frühsport

Auch die Leiterin des Altersheims in Erlenbach (BE), Annemarie Kempf, weiss nur Positives zu berichten: «Es

ist mir ein Anliegen, den Bewohnern zu zeigen, was sie noch alles können, deshalb engagiere ich mich so sehr für das Sportprogramm. Ich habe zuerst beim Heimvorstand ein Trainingsvelo beantragt. Das wurde zwar bewilligt, aber es hiess, wahrscheinlich wird es unbenutzt herumstehen, dann verkaufen wir es halt wieder. Aber es kam ganz anders: Das Velo wurde so rege benutzt, dass wir inzwischen ein



Training unter fachkundiger Leitung im Altersheim Oberstrass in Zürich.

Foto: Robert Hansen

zweites gekauft haben. Es gibt Männer, die stehen extra um sechs Uhr auf, um ungestört (und unbeobachtet) ihre zwanzig Minuten trainieren zu können. Die Frauen sind noch aktiver. Allgemein können wir schnelle Erfolge feststellen: Das Gleichgewicht wird verbessert, aber auch die Beweglichkeit, und vor allem das Gehen und dann – auch ganz wichtig – trainiert es bei Frauen gleichzeitig die Blase.» Diese ausgeklügelten Sportgeräte bieten auch schwer dementen Bewohnern die Möglichkeit, sicher zu trainieren, dadurch ruhiger zu werden und besser schlafen zu können.

### Enormes Interesse

Beide Leiterinnen möchten nicht mehr auf diese Sportgeräte verzichten. Elisabeth Villiger hält das Thema für

so wichtig, dass sie es am nächsten Angehörigenabend aufgreift mit dem Referat «Auch hoch betagt mobil bleiben». Bewohner, die trainieren, seien auch geistig beweglicher, ausgeglichener und schlafen besser und seien allgemein aufgestellter. «Deshalb habe ich vor zwei Jahren auch die Freitagmorgenlaufgruppe ins Leben gerufen» erzählt Annemarie Kempf. «Wir laufen mit Nordic-Walking-Stöcken, was vielen gehunsicheren Bewohnern Sicherheit und Halt gibt. Es haben sich so viele angemeldet, dass ich zwei Gruppen machen musste. Am Dienstag bieten wir Krafttraining an und zweimal wöchentlich gibt es zehn Minuten vor dem Essen ein Sturzpräventionsprogramm. Aber das erfolgreichste Bewegungstraining bleibt doch unser monatlicher Tanz-Nachmittag:

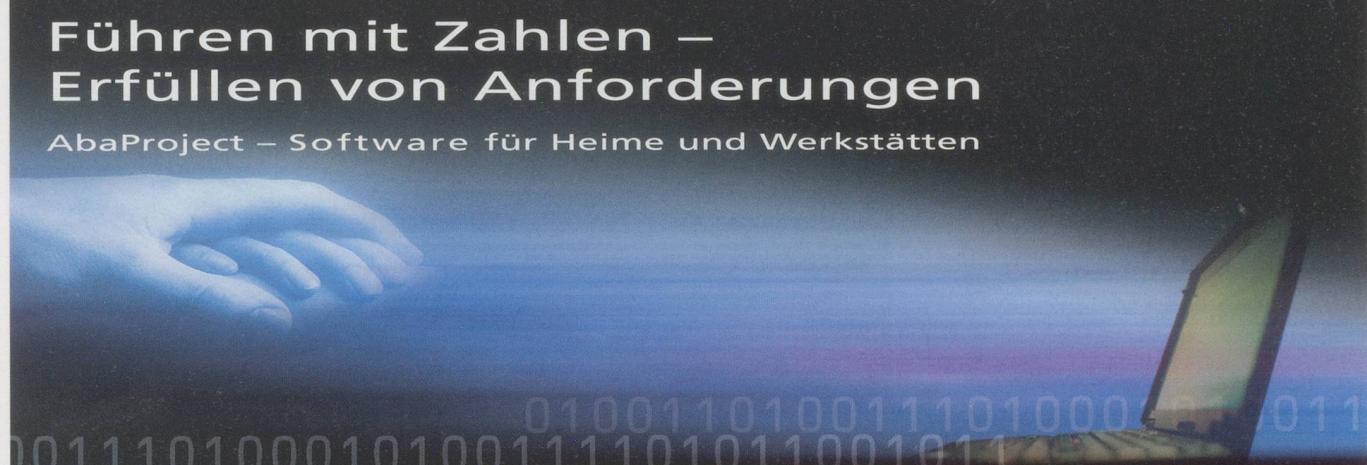
Da stehen Frauen sogar aus dem Rollstuhl auf und fangen an zu tanzen», schwärmt sie. Bei einigen braucht es zu Beginn Motivationsarbeit, sich an die Geräte zu setzen, denn diese Generation hat noch weniger einen Hometrainer in der Wohnung stehen.

«Dass wir nun mit drei Geräten einen richtigen Sportraum haben, wirkt sehr motivierend. Da trifft sich immer die gleiche kleine Gruppe zum Trainieren. Das weckt den sportlichen Ehrgeiz, da werden sich kleine Ziele gesetzt, und die Freude ist gross, wenn sie sie erreichen!», erzählt Elisabeth Villiger. ■

Die Broschüren «Kraftvoll altern im Heim» und «Vieillir en forme à l'EMS» sind für je 30 Franken zuzüglich Porto erhältlich. Zu bestellen bei Curaviva Schweiz, Fachbereich Menschen im Alter, Telefon 031 385 70 00, alter@curaviva.ch

## Führen mit Zahlen – Erfüllen von Anforderungen

AbaProject – Software für Heime und Werkstätten



00111010001010011111010111001011

01001101001110100010110110010111

> Flexible Leistungsartendefinition und gestaltbarer Bewohnerstamm > Pflegetarife mit Ansätzen gemäss Einstufung BESA, RAI > Rapportierung von Pflegeleistungen, Spesen, Absenzen > Barcode-Scanning für Pflegeleistungen, Material- und Medikamentenbezüge > Fakturierung, Materialwirtschaft, Einkauf > Mehrstufige Gruppierung der Kostenarten, Kostenstellen und Kostenträger nach KVG, BSV und kantonalen Anforderungen > Übersichtliche Auswertung von Kostenarten/-stellen und Kostenträgern > Automatisierte Kostenverteilung indirekter Kosten > Schnittstelle zu Pflegedokumentation > Nahtlose Integration in Lohnbuchhaltung, Materialwirtschaft, Fakturierung, Kostenrechnung ohne Datenredundanzen

< digital erp >  
abacus business software®

E+S / HW