

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 89 (2018)
Heft: 4: Sport : wie Bewegung und Training Körper und Seele guttun

Inhaltsverzeichnis

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: 16.01.2026

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

Armin Vock



Yoga



Stefan Ritler



Inhaltsverzeichnis

Sport

Fitness im Alter

Wer sich auch im Alter fit hält, hat mehr Lebensqualität – sagt der Fitnesstrainer und frühere Spitzenturner Armin Vock.

6

Der Läufer

Christoph Geiger ist 76. Kein Alter, um mit dem Laufen aufzuhören. Im Gegenteil: Bergmarathons sind seine Leidenschaft.

8

Harmonie und Kraft

Karate ist ein guter Sport für Menschen mit einem Handicap. Das zeigt ein Besuch bei den Karateschülern der «Gruppe insieme» in Rorschach.

11

Tennis für Menschen mit Behinderung

In seinem Trainingscenter in Bolligen trainiert der frühere Tennisprofi Michel Kratochvil Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung. Die Besten bringen es aufs internationale Parkett.

16

Boxen für Selbstdisziplin und Selbstbewusstsein

Der angehende Sozialpädagoge Mike Schilliger bietet Jugendlichen mit auffallendem Verhalten «pädagogische Boxkurse» an.

20

Tanzen im Alter

Das Zürcher Tanztheater Dritter Frühling trainiert für ein ehrgeiziges Ziel: Ein aufführungsreifes Tanzstück.

23

Streetdance für junge Frauen

Im Tanzprojekt Roundabout können junge Frauen ihre Tanzleidenschaft leben.

26

Yoga im Altersheim

Ein Besuch im Altersheim Trogen, wo Yoga zum beliebten Bewegungs- und Wellnessangebot gehört.

28

Kinder & Jugendliche

Entschädigung für Zwangsmassnahmen

Warum haben nicht alle Opfer von fürsorglichen Zwangsmassnahmen eine Entschädigung beantragt?

31

Behinderung

Assistenzbeiträge

Assistenzbeiträge der IV sollen die Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden ermöglichen. BSV-Vizedirektor Stefan Ritler erklärt, warum nur wenige die Rückkehr aus dem Heim schaffen.

34

Alter

Hochbeet-Kräutergarten

Im Alter mag der Körper sich nicht mehr bücken. Auf Pflege und Hege von Blumen und Kräutern muss man trotzdem nicht verzichten.

37

Management

Krisenkommunikation

In Krisensituationen ist gute Kommunikation nach innen und aussen enorm wichtig. Eine Untersuchung zeigt, dass Heime für Menschen mit Beeinträchtigungen kaum darauf vorbereitet sind.

40

Journal

Lohrs Legislatur

43

Buchtip

44

Kolumne

45

Kurznachrichten

45

Titelbild: Tennisspieler an den National Summer Games von Special Olympics in Bern 2014, einer Sportveranstaltung für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung.
Foto: Alexandra Wey

Impressum

Redaktion: Elisabeth Seifert (esf), Chefredaktorin; Urs Tremp (ut); Claudia Weiss (cw); Anne-Marie Nicole (amn) • Korrektorat: Beat Zaugg • Herausgeber: CURAVIVA – Verband Heime und Institutionen Schweiz, 2017, 88. Jahrgang • Adresse: Hauptsitz CURAVIVA Schweiz, Zieglerstrasse 53, 3000 Bern 14 • Briefadresse: Postfach, 3000 Bern 14 • Telefon Hauptnummer: 031 385 33 33, Telefax: 031 385 33 34, E-Mail: info@curaviva.ch, Internet: www.fachzeitschrift.curaviva.ch • Geschäfts-/Stelleninserate: Zürichsee Werbe AG, Fachmedien, Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa, Telefon: 044 928 56 53, E-Mail: markus.haas@fachmedien.ch • Stellenvermittlung: Telefon 031 385 33 63, E-Mail: stellen@curaviva.ch, www.sozjobs.ch • Satz und Druck: AST & FISCHER AG, New Media and Print, Seftigenstrasse 310, 3084 Wabern, Telefon: 031 963 11 11, Telefax: 031 963 11 10, Layout: Lisa Oppliger • Abonnemente: Natascha Schoch, Telefon: 041 419 01 60, Telefax: 041 419 01 62, E-Mail: n.schoch@curaviva.ch • Bestellung von Einzelnummern: Telefon: 031 385 33 33, E-Mail: info@curaviva.ch • Bezugspreise 2014: Jahresabonnement Fr. 125.–, Einzelnummer Fr. 15.–, inkl. Porto und MwSt.; Ausland, inkl. Porto: Jahresabonnement Fr. 150.–, Einzelnummer keine Lieferung • Erscheinungsweise: 11x, monatlich, Juli/August Sommerausgabe • Auflage: Druckauflage 4000 Ex., WEMF/SW-Beglaubigung 2013: 3000 Ex. (Total verkaufte Auflage 2911 Ex., Total Gratisauflage 89 Ex.), Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach Absprache mit der Redaktion und mit vollständiger Quellenangabe. ISSN 1663-6058