

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 34 (1977)
Heft: 1

Artikel: Altersturnen: Ausbruch aus dem Getto oder Seinserfüllung?
Autor: Lörtscher, Hugi
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993684>

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: 30.04.2026

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

Altersturnen — Ausbruch aus dem Getto oder Seinserfüllung?

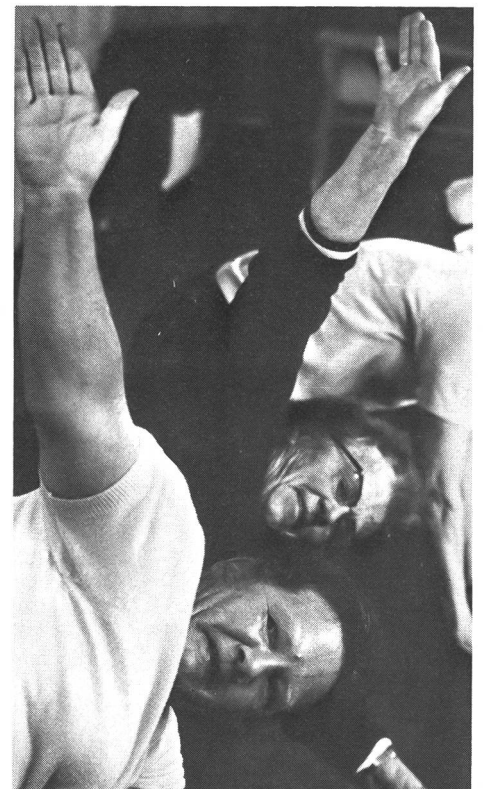
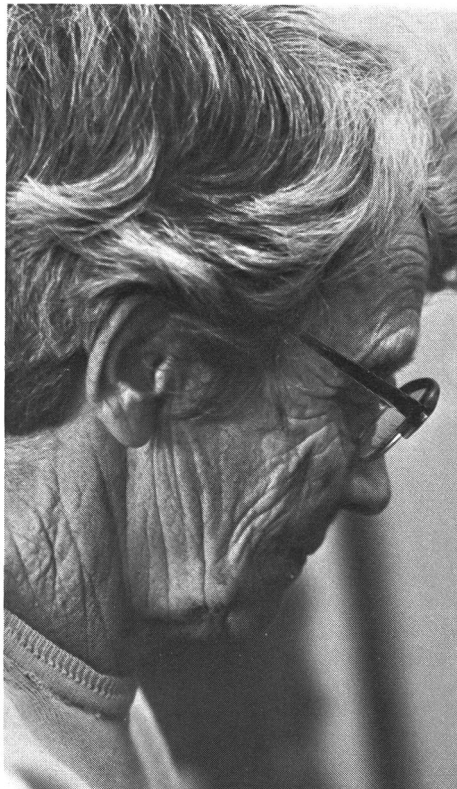
Bilder und Gedanken von Hugo Lörtscher,
ETS Magglingen

In der Schweiz sind 14 Prozent aller Frauen und 10 Prozent aller Männer über 65 Jahre alt. Diese Armee von rund 750 000 Betagten wurde von der Sportbewegung lange, allzu lange totgeschwiegen, ignoriert, vergessen. Alter und sportliche Leistung schienen unvereinbar. Doch heute ist altern längst kein Grund mehr, zu den Pantoffeln statt der Turnschuhe zu greifen. Alterssport ist salonfähig geworden. Dass mässig aber regelmässig betriebener Sport unbeschadet bis ins hohe Alter gepflegt werden kann und selbst 70jährige Nichtsportler durch Training ihre körperliche Leistungskapazität beträchtlich zu steigern vermögen, wurde in Deutschland in einer breitangelegten Studie wissenschaftlich belegt. Rund 400 Versuchspersonen im Alter von 50 bis 70 Jahren unterzogen sich während acht Monaten einem ein- bis zweimaligen wöchentlichen Training unter Anleitung erfahrener Sportpädagogen. Anfänglich war das Leistungsvermögen dermassen schwach, dass die eingesetzten Sportlehrer verunsichert waren. Die Fortdauer des Tests führte dann zum überraschenden Ergebnis, dass auch bei Untrainierten der Altersmuskelschwund durch ausreichende Funktionsreize nicht nur gestoppt, sondern sogar in einen Muskelzuwachs umgewandelt werden konnte.

Desgleichen zeigte sich, dass systematisch betriebenes Ausdauertraining das altersbedingte Absinken der Herz-Lungen-Leistung zu verbessern und darüber hinaus eine beachtliche Reserve zu schaffen vermag. Der Untersuchungsbericht kommt zum Schluss, dass der Leistungsabfall im Alter weniger durch den Alterungsprozess als vielmehr durch körperliche Inaktivität bestimmt wird.

Doch Eile mit Weile! Nicht jeder ist so beneidenswert fit wie jene ulkigen Gesellen zwischen 40 und 85 Jahren, welche, begabt mit dem kleinen, liebenswürdigen Tick des Spinners, kürzlich in Teneriffa an den Weltbestenkämpfen älterer Langstreckenläufer ihr Riesengaudi hatten. Wer als fitnessbesessener Opa untrainiert gleich von der Ofenbank weg einen 5-km-Lauf hinlegen will, um es den skurrilen Sportmethusalems gleichzutun, könnte seine Keckheit leicht mit einer vorzeitigen Himmelfahrt bezahlen. Kein Alterstraining ohne langsamen Leistungsaufbau und ärztliche Vorabklärung!

Ziel des Alterssports ist nicht eine Lebensverlängerung um jeden Preis, sondern sinnvolle Gestaltung des letzten Lebensabschnittes. Körperliche Fitness im vorgerückten Alter dient letztlich der Rehabilitation, der erneuten Teilhaberschaft an der menschlichen Gesellschaft, aus welcher viele nach Aufgabe der Erwerbs-



tätigkeit freiwillig in die Isolation geflüchtet sind oder dahin gestossen wurden.

Dank dem segensreichen Wirken verschiedener privater und öffentlicher Institutionen wie Sportämter, Sportverbände, die Schweizerische Vereinigung für Altersturnen, der Verein für das Alter und Pro Senectute erlebte das Altersturnen in den letzten Jahren über alle Skeptik und Vorurteile hinweg einen gewaltigen Aufschwung. Über 100 000 Ältere, überwiegend Frauen, turnen regelmässig in einer der etwa 3000 organisierten Gruppen in der Schweiz, welche von speziell geschulten Kräften geleitet werden. Dass die Männer dabei meist abseits stehen, hängt wohl in erster Linie damit zusammen, dass ihre gesellschaftlichen Kontakte und Zerstreuungen bis ins hohe Alter intakt bleiben. Doch Jassen und Kaffeetrinken sind ein schlechter Trainingsersatz.

Wer Lektionen in Altersturnen gibt, muss nicht nur mit den biologischen Besonderheiten, sondern auch mit der Welt des alternden Menschen, seinem schwer durchschaubaren Denken, seinen Nöten und kleinen Freuden vertraut sein. Er muss wissen, dass er in das Wesen von Menschen eindringt, deren Blick bereits über den Gartenhag hinweg der Stille des Abends





zugewendet ist, dort, wo die Sonne schon so tief steht, dass man sie mit der Hand zu ergreifen vermöchte. Altersturnen ist deshalb auch Seinsvollendung, bewusstes Erleben des eigenen Körpers, stumme Sprache der Gebärde. Das zu erkennen und danach zu handeln ruft nach einer Persönlichkeit, welche vielleicht selbst im Rentenalter steht. Jemanden wie Frau Maria Klinger aus Thörishaus, welche eines Tages eine Gruppe älterer Damen ihres Dorfes um sich geschart hatte um einerseits deren Inaktivität ein Ende zu bereiten, anderseits ihrem eigenen Dasein einen neuen Sinn zu geben. Energiegeladen, intelligent, gewandt im Umgang mit Menschen und sportlich in der Haltung, verrät Maria Klinger die einstige Lehrerin. Ihre Turnlektionen im geräumigen, heimeligen Klassenzimmer des alten Schulhauses mit den ungezählten rankenden und grünenden Topfpflanzen sind ein tiefes, kaum in Worte zu fassendes Erlebnis, und lassen die Sensibilität der Künstlertochter erkennen (ihr Vater ist Bildhauer).

Frau Klinger steht erst am Anfang ihrer Tätigkeit und geht deshalb sehr behutsam vor. Ihre der körperlichen Verfassung und dem Alter der Teilnehmerinnen angepassten Übungen be-

rücksichtigen in erster Linie die Konditionsfaktoren Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Reaktion.

Die Lektionen (von denen unsere Bilder einige Ausschnitte zeigen) stehen im Mittelpunkt der Begegnung und des Gemeinschaftserlebnisses, durchwirkt von Klavierbegleitung und Gesang. Es sind Lektionen, welche in der Regel in einem Ausflug irgendwohin eine gesellschaftliche Fortsetzung finden. Mögen in unserem Land viele Maria Klinger heranreifen, welche die Gabe besitzen, durch Bewegung und Musik andern Menschen das Altern nicht als drückende Last, sondern als Gnade und sinnvolle Seinserfahrung erkennen zu lassen.