

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 5

Artikel: Seniorensport heute

Autor: Schneider, Carl

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992653>

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: 13.01.2026

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



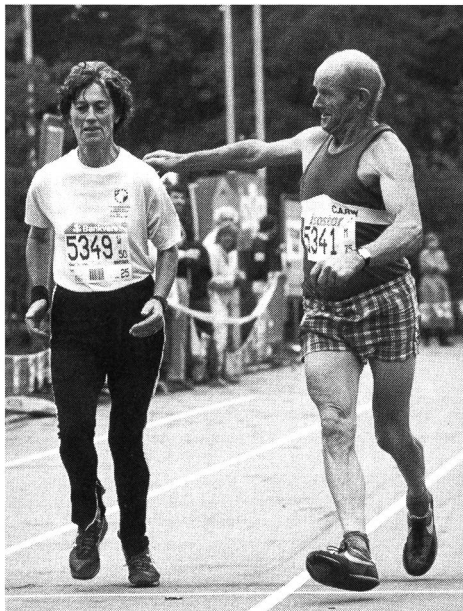
Senioren-sport heute

Carl Schneider

Wir leben in einer Zeit raschen Wandels. Die einst armen und schwachen Alten wurden durch rüstige, unternehmungslustige Rentner abgelöst. Dem einst so populären Altersturnen – das aber auch heute noch seine Werte besitzt – ist der Seniorensport gefolgt. Der nachfolgende Artikel, Plädoyer für intensives Training und «Hohen Sport», zeigt Beispiele und Möglichkeiten auf. Dr. Carl Schneider, ehemaliger Leiter des Zürcher Hochschulsportes, ist Exponent des leistungsorientierten Seniorensportes und Förderer aktiver Gruppen in Zürich.

Der Zürcher Senioren-Lauftrëff

In Zürich wurde 1984 ein Senioren-Lauftrëff gestartet. Die Überraschung war gross, als gegen 70 Interessenten erschienen, mehr Frauen als Männer. Wer hätte gedacht, dass 50- bis 70jährige Frauen Freude am Jogging haben? Heute wird regelmässig an drei verschiedenen Orten, an drei Wochentagen um 9.30 Uhr gelaufen. Es erscheinen pro Ort bis gegen 100 Läufer. Das Verhältnis Mann zu Frau beträgt rund 2:1 und der Altersdurchschnitt rund 65 Jahre.



26 der Zürcher Seniorinnen starteten am 1. Schweizerischen Frauenlauf über 5 km, um zu demonstrieren, dass auch ältere Frauen diese Leistung bewältigen können und Freude daran haben. Mit Begeisterung erzählen sie von den Abenteuern und Erlebnissen der Veranstaltung, und alle wollen nächstes Jahr wieder starten. Wer wusste schon, dass «ältere» Frauen, die vorher nie einen Wettkampf bestritten hatten, sich durch die aktive Teilnahme an einer solchen Veranstaltung so stark begeistern können, dass solche Begeisterungsfähigkeit überhaupt noch vorhanden ist? Welch erfreuliche Prognose für den Seniorensport von morgen!

Einige Grundsätze zu Sport und Alter

Physiologisch bedeutet Altern Abnahme der Funktionstüchtigkeit der Organe und somit Abnahme der Leistungsfähigkeit. Oder: Eine Stunde Training eines 40jährigen bewirkt mehr als eine Stunde Training eines 60jährigen. Die Zunahme der Rüstigkeit der Rentner erlaubt heute ein intensiveres Training als früher, mit der Wirkung einer verbesserten Leistungsfähigkeit und dem Hinausschieben von Alterserscheinungen. Psychologisch führt der Leistungsabfall, zusammen mit dem Rollenverlust, zu Krisen, zum Verlust der Persönlichkeit. Die joggenden Frauen zeigen, dass das nicht sein muss. Der Seniorensport mit den positiven Wirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit vermag die Persönlichkeit zu stärken.



Soziologisch bedeutet Altern oft Vereinsamung. Die Seniorensportgruppe mit ihrer Fröhlichkeit und ihrem Lachen ist ein Gegenmittel. Die Gruppe ist Ansporn mitzumachen und hilft die altersbedingten Mühen und Schmerzen zu überwinden. So verhindert die Seniorensportgruppe einen vorzeitigen Abbruch der sportlichen Tätigkeit.

Die Ausdauerdisziplinen sind am geeignetsten. Um aber bis ins hohe Alter Sport zu treiben, bedarf es einer tiefen Motivation. Jene Sportart ist die beste, die am meisten Freude bereitet!

«Hoher Sport» – ein neuer Begriff

«Hoher Sport» – das ist fünf bis sieben Stunden wandern, 1000 Meter steigen, zu Fuss, mit Ski oder Velo, intensiv Turnen, Schwimmen oder Spielen und dabei nicht vorzeitig ermüden und sich alt fühlen, sich nicht vor den grossen Anstrengungen ängstigen, sondern im Gegenteil freudig die Herausforderung annehmen. Kann «Hoher Sport» von der Mehrzahl der Betagten auch erreicht werden? Ja, sofern der Wille zum Training vorhanden



ist. Nach zwei Jahren Seniorenjogging haben wir mit Wanderungen begonnen. Sie dauern heute vier bis sechs Stunden mit grösseren Steigungen, und im Skiwandern legte am Saisonende auch die schwächste Gruppe 30 Kilometer ohne grosse Ermüdung zurück. «Hoher Sport» war nach langem, regelmässigem Training mit mittlerer Intensität erreicht worden.

Mini-Tennis ist für Senioren ein geeignetes Spiel, der grössere Ball fliegt nicht so schnell und kann von den reaktions-

schwächeren Älteren erreicht werden. Senioren, die nie Tennis gespielt haben, lernen Mini-Tennis in zwei bis drei Stunden. Nach 10 Stunden versuchten wir ein Spiel mit dem Normalball, es ging nicht. Nach einem Jahr oder 40 Lektionen wurde der Versuch wiederholt, jetzt mit Erfolg. Die vielen Faktoren die ein Spiel erfordern, wie Beweglichkeit, Reaktion, Koordination haben sich trotz dem Durchschnittsalter von 69 Jahren verbessert. Wiederum ergeben sich erfreuliche Aspekte für den Seniorensport von mor-

gen. Um aber Erfolge in anspruchsvollen Disziplinen zu erzielen, sind Monate und Jahre intensiven Trainings notwendig.

Sport – für das Wohlbefinden wichtig

Im Alter sind Schmerzen häufig. Ursachen können Krankheiten wie Rheuma, Arthrosen, Degenerationserscheinungen sein oder Sportverletzungen durch zuviel oder zuwenig Sport. In vielen Fällen vermag sportliche Aktivität zu helfen. Als Beispiele: Stretching (Dehnen) der durch das Alter verkürzten Muskulatur; Hinausschieben des Knochenabbaues (Osteoporose) durch kräftigende Gymnastik; Beheben von Rückenschmerzen durch Entspannung und Kräftigung; leichte Gymnastik zur Verbesserung der Abwehrkräfte gegen Krankheiten usw. Wissenschaftliche Kenntnisse über Krankheiten und Wirkung von gezielter Gymnastik führen zu neuen Möglichkeiten, Seniorensport als Therapie einzusetzen.

Prophylaxe, Therapie und Rehabilitation liegen im Seniorenalter nahe beisammen. Einfache Gymnastik und Sportformen mögen genügen. Doch «Hoher Sport», durch verbesserte Rüstigkeit der Senioren möglich, spricht Körper, Geist und Seele viel stärker an und führt zu hohem physischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden, zu Freude, Glückseligkeit und Lebensqualität. Das vermag der Seniorensport heute zu bieten. Monate- und jahrelanges Training ist aber dazu notwendig. ■

RENNEN SIE MIT DER ZEIT

und nicht dagegen, mit dem Sportcomputer SDB-300 W am Handgelenk.

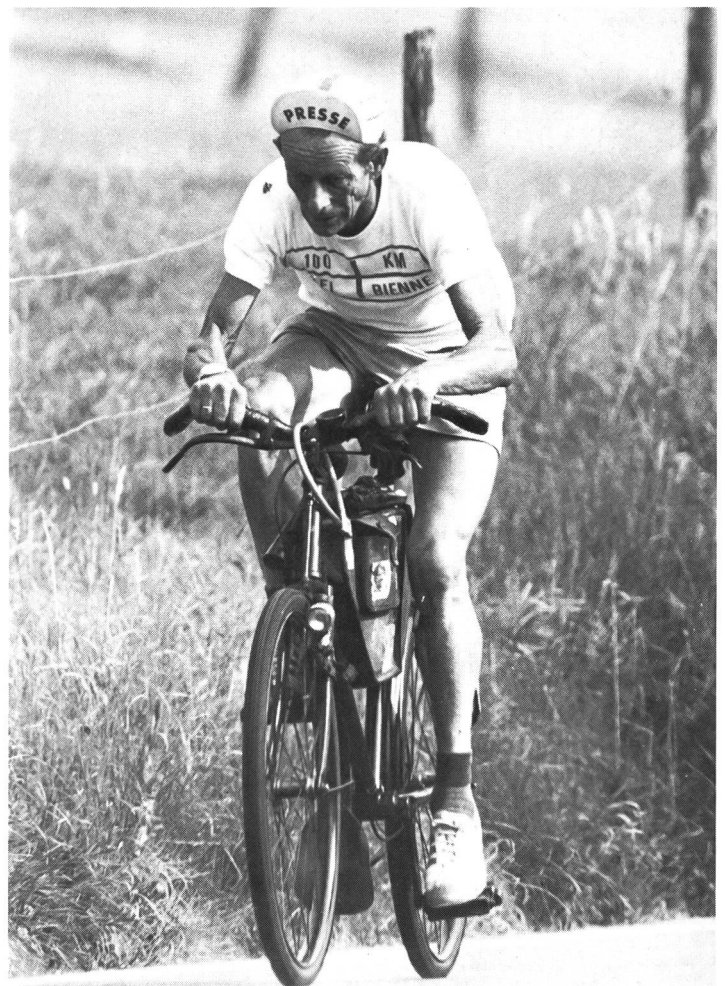
30 Zeitspeicher ermöglichen Ihnen, Ihren individuellen Digital-Trainingskalender zu erstellen und jederzeit zu überprüfen.



Erhältlich bei Ihrem CASIO-Fachhändler; Interdiscount, Radio-TV-Steiner; Nordmann – Vilan – Rheinbrücke – Placette – Innovazione; Jelmoli; Grand Passage – Innovation; CASIO-Shops (Langstrasse 120, Zürich; rue du Montblanc, Genève; Petit Chêne 9, Lausanne; Via Nassa 28, Lugano); Uhren Christ; VAC La Chaux-de-Fonds; Urech Neuenburg; Coop-City en Suisse romande; Uhren-, Radio- und TV-Fachgeschäfte.

Generalimporteur: Fortima Tel. 065 52 54 34

Mehr als nur die Zeit.
CASIO



Visualisierte Sportbegriffe

Anlässlich einer Kunstaussstellung in Magglingen stellte die Fachklasse 2 der Kantonalen Schule für Gestaltung Biel (Leitung Urs Dickerhof) ihre Semesterarbeit aus. Die Schülerinnen und Schüler hatten die Aufgabe, Wortinhalte im Sport rein typographisch zu visualisieren. In der Absicht, von Zeit zu Zeit die besten ausgestellten Arbeiten zu zeigen, veröffentlichen wir als erstes die Arbeiten von Stefan Fischer (Foul) und Nina Kocher (Blackout).

F O U L

BLA  **out**