

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 5

Artikel: Bewegung, Sport und Altern

Autor: Schneider, Andres

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993273>

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: 12.01.2026

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

Das 35. Magglinger Symposium

Bewegung, Sport und Altern

Sport und Bewegung werden zunehmend als wichtiges Verhalten für die Gesundheit anerkannt (vgl. Hättich, Bewegung und Sport in der Schweiz, ESSM-Schriftenreihe Nr. 65, 1995). Anlässlich des Magglinger Symposiums 1995 wurde das Beziehungsdreieck Sport-Bewegung-Gesundheit diskutiert. Studien, Erfahrungen und Beobachtungen zeigen, dass ein Drittel der Schweizer Gesamtbevölkerung körperlich nicht oder ungenügend aktiv ist. Dieser Anteil vergrössert sich mit zunehmendem Alter!

Seniorinnen und Sport, Sport und Senioren! Wo stehen wir heute in der Schweiz? Wie ist der aktuelle Wissenschaftsstand? Wo liegen die Erwartungen, Hoffnungen und Grenzen?

Welche Massnahmen begünstigen eine wünschenswerte Entwicklung des Seniorensportes?

Ganzheitlichkeit

Es ist eine biologische Tatsache, dass der menschliche Organismus für ein gewisses Mass an regelmässiger körperlicher Beanspruchung angelegt ist. Wird ein solches naturgegebenes System nicht ausreichend beansprucht, muss es zwangsläufig an Leistungsfähigkeit einbüßen und schliesslich verkümmern (vgl. F. Gutzwiller, Sport und Gesundheit – Ein Ratgeber der Neuenburger Versicherungen).

Die physische Leistungsfähigkeit ist eine Komponente der Gesundheit.



Welche positiven Werte hat der Sport?

Das Symposium vom 16. bis 18. Mai entstand in gemeinsamer Vorbereitung mit den wichtigen am Seniorensport interessierten Institutionen.

Im Zentrum steht die Entwicklung eines Ausbildungs- und Förderungsmodells für den zukünftigen Seniorensport in der Schweiz.

*Andres Schneider,
Chef Sektion Ausbildungsbereiche ESSM
Foto: Hugo Lörtscher*

Oder sprechen wir besser von persönlichem Wohlbefinden? Trifft dieser Begriff genauer und umfassender zu? Persönliches Wohlbefinden umfasst nicht nur die physische Gesundheit sondern auch die psychischen und sozialen Bereiche, zum Beispiel die Förderung von Selbstständigkeit und Kompetenz bis ins hohe Alter. Als Bundeskanzler Kohl in einem Interview die Aussage machte, Gesundheit sei auch ein gutes Stück Eigenleistung, präzisierte er Gesundheit als umfassendes Wohlbefinden mit einem starken, physischen Akzent. Gelingt uns eine Erhaltung und Verbesserung von Lebensqualität?

Der Sport hat sich in unserem Jahrhundert zu einem sozio-kulturellen Phänomen entwickelt (vgl. Fritz Pieth, Sport in der Schweiz, Olten 1979) und ist Teil unseres Lebens, Teil unserer Gesellschaft. Er begleitet uns bis ins hohe Alter in verschiedensten Ausprägungen – vom Hochleistungssport bis zur reinen Sportkonsumation.

Welche positiven Werte weisen wir dem Sport zu? Eingangs wurde der physische Aspekt körperlicher Aktivi-

Die Vorbereitung für das Symposium Bewegung, Sport und Altern – Perspektiven des Seniorensportes in der Schweiz trugen:

- die Eidg. Sportkommission ESK,
- der Schweiz. Landesverband für Sport SLS,
- der Schweiz. Interverband für Seniorensport SISS,
- die Pro Senectute,
- die Universitäten Basel und Bern,
- der Schweiz. Turnverband STV.



«Wohlbefinden» von Hans Schneider.

tät hervorgehoben. Sport ganzheitlich verstanden, assoziiert umgehend Bereiche wie Erlebnis, Erfolg, Freude, Umgang mit Misserfolg, Bestätigung, Grenzerfahrung, Genugtuung, Zufriedenheit, Kontakt... Bausteine zum persönlichen Wohlbefinden.

Wessen Aufgabe?

Seniorensportaktivitäten finden statt, eine Bedürfnisentwicklung ist spürbar, und viele pionierhafte, gute Strukturen sind gewachsen. Auf nationaler Ebene hat die nationalrätliche Motion Vetterli (7. Oktober 1994) politischen Handlungsbedarf geschaffen. Ist Seniorensport eine Aufgabe des Bundes, der Kantone, der Gemeinden? Oder überlassen wir das Feld vollständig jeder einzelnen Person, auch im Wissen, dass wir helfen könnten, Gutes zu entwickeln und zu fördern? Seniorenpolitik, verstanden als Schaffen von Rahmenbedingungen, die eine praxisgerechte Umsetzung von Wissen und Erkenntnissen aus der Forschung ermöglichen?

Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft

Die Zielsetzung des 35. Magglinger Symposiums ist die Entwicklung eines trag- und konsensfähigen Ausbildungs- und Förderungsmodells für den zukünftigen Seniorensport in der Schweiz.

Der erste Tag steht ganz im Zeichen der Aufarbeitung und Aktualisie-

rung der Situation heute – Möglichkeiten und Grenzen im Seniorensportbereich. Namhafte Persönlichkeiten beleuchten den gegenwärtigen Kenntnisstand.

Die Workshops am Freitag sollen einen praktischen Beitrag leisten. Sie zeigen, wie ein auf die Schweizer Verhältnisse angepasstes Modell abgeleitet und realisiert werden kann.

Am 3. Tag erfolgt die Präsentation und Diskussion der Resultate. Und als Abschluss steht die Absicht, ein breit abgestütztes Modell verabschieden zu können. Das Modell soll aufzeigen, wer was in unserem Land macht.

1. Tag: Grundsatzreferate

International ausgewiesene Spezialisten aus dem Aus- und Inland referieren zu ausgewählten Themen. Dr. Christian Rott, Institut für Gerontologie der Ruprechts-Karls-Universität Heidelberg, ermöglicht uns in seinem Referat einen Einblick in den Stand der Diskussionen in unserem Nachbarland Deutschland. Dr. med. Rolf Ehrsam, Institut für Sport an der Universität Basel, spricht über Adaptation an Bewegung und Sport im Alter anhand konkreter wissenschaftlicher Studien, und Prof. Dr. Heinz Denk, Institut für Sportwissenschaften und Sport der Universität Bonn, stellt uns die Bedeutung des Gesundheitsmotives für die Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen vor. In einem Zwiegespräch äußern sich zwei Exponenten aus Deutschland

und der Schweiz, Prof. Dr. Walter Tokarski (Institut für Freizeitwissenschaften, Sporthochschule Köln) und Prof. Dr. Ferdi Firmin (Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Bern) unter der Leitung von Dr. Esther Röthlisberger (Pro Senectute Schweiz).

2. Tag: Workshops

Die Fortsetzung am Freitag findet in 5 thematischen Workshops statt. Titel und zentrale Punkte der Arbeitskreise sind:

- «Kommunale Ebene» – Umsetzung eines Modells Schweiz auf Gemeindestufe: Angebotsgestaltung, Vernetzung der unterschiedlichen Angebote, Koordination der Angebotspartner, Infrastruktur und Promotion.
- «Kantonale Ebene» – Aufgaben und Verantwortung: Fragen der Ausbildung, Finanzierungsmodelle, Koordination und Kooperation der Ausbildungsanbieter, Funktion der kantonalen Sportämter.
- «Nationale Ebene» – Verantwortung für eine nationale Aufgabe: Was bedeutet die Befürwortung dieser Aussage? Welches Engagement des Bundes erfordert eine aktive Seniorensport-Politik? Notwendige Strukturen und Finanzierungsmodelle?
- «Ausbildungsebene» – Wer macht was und wie? Welches sind die Bedürfnisse und Ansprüche, denen eine fundierte Ausbildung gerecht werden muss? Wer ist für die Entwicklung entsprechender Kompetenz verantwortlich und wo findet die Ausbildung statt? Grenzziehung zwischen Prävention, Rehabilitation und medizinisch-therapeutischer Indikation.
- «Kommerzielle Ebene» – Rolle der kommerziellen Sportanbieter: Welche Bedeutung kommt diesem Segment im Seniorensport zu? Welche Voraussetzungen ermöglichen eine sinnvolle Partnerschaft und wo sind Abgrenzungen nötig?

3. Tag:

Modell Seniorensport Schweiz

Erkenntnisse und Resultate aus den Workshops werden vorgestellt und in einem Förderungs- und Ausbildungsmodell zusammengefasst. In einem Podiumsgespräch mit Workshopleitern, Plenumsteilnehmern und Exponenten aus Sport, Politik und Wirtschaft wird das Konzept diskutiert. Unter der Moderation von Frau Dr. Esther Röthlisberger soll ein breit abgestützter Konsens erzielt werden, um möglichst rasch eine zielorientierte Umsetzung zu erreichen. ■