

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 5

Artikel: Lebensfreude durch Aktivsein

Autor: Hänggi, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993276>

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: 16.04.2026

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

Mit «Aktiv 50 Plus» wurde eine Bewegung geschaffen, die zum Ziel hat, inskünftig möglichst alle polysportiven Senioren-Aktivitäten unter diesem Sammel-Begriff anzubieten.

Peter Hänggi
Fotos: Daniel Käsermann

Wie verschiedene Studien belegen, erfolgt nach dem 50. Altersjahr ein Umdenken, hin zu mehr «bewusstem und stressfreiem Leben». Damit verbunden sollte auch eine Verlagerung der sportlichen Aktivitäten sein vom Wettkampfsport mit ausgeprägtem Leistungsverhalten zum Sporttreiben aus reiner Freude an der Bewegung, der Begegnung in der Gruppe und der Genugtuung über das eigene Wohlbefinden.

Alterwerden heisst, sich mit einer neuen Rolle im Leben vertraut machen, die auch ein neues, beglückendes Erleben und neue Horizonte erschliesst. «Aktiv 50 Plus» setzt sich zum Ziel, negativen Veränderungen im Alter entgegenzuwirken und positive, neue Möglichkeiten zu erschliessen.

500 000 Seniorensportler sind zu wenig!

Eine halbe Million unserer Rentner bezeichnet sich, gemäss einer Erhebung des Schweiz. Landesverbandes für Sport (SLS) aus dem Jahre 1989, als

«Aktiv 50 Plus»

Lebensfreude durch Aktivsein

«Aktive», die regelmässig Sport treiben. Eine erfreuliche Tatsache, könnte man glauben. Aber in Tat und Wahrheit sind dies nur die Hälfte aller Rentnerinnen und Rentner. Diese 50 Prozent Nichtsportler sind die Zielgruppe, die wir mit unserem Projekt «Aktiv 50 plus» erfassen wollen.

Es geht darum, dass polysportive Aktivitäten sehr wohl weiter eine sehr sinnvolle Lebensbereicherung sein können, vorausgesetzt, dass sie mit Mass und nach Mass betrieben werden. Ein Neueinstieg oder ein Wiedereinstieg ist daher ratsam und leichter zu vollziehen, als wenn man bis zur Pensionierung wartet.

Warum «Aktiv 50 Plus»?

Niemand ist zu alt, um Sport zu treiben. Ein Wiedereinstieg oder gar ein Neubeginn ist auch nach dem 50. Altersjahr bis ins hohe Alter noch möglich. Es braucht etwas Mut dazu, aber man braucht den Schritt nicht zu bereuen. Natürlich bewegen sich die Älteren langsamer. Die Reaktion vermindert sich. Es werden andere Massstäbe gesetzt. Mit Mass betriebene Bewegung durch Sport macht Spass, belebt und erhält jung. Bewegung ist Leben, erhöht das Wohlbefinden und bringt den Bezug zum eigenen Körper.

Es gibt viele Möglichkeiten, Sport individuell zu betreiben, doch in der

Gemeinschaft bringt er mehr. Weil es mehr Spass macht, in der Gruppe zu spielen, zu üben, zu trainieren, sollte Sport im Alter wo immer möglich in der Gemeinschaft mit anderen Menschen betrieben werden. Seniorensport, resp. «Aktiv 50 Plus», will den Weg zu Kontakten mit Mitmenschen öffnen zur Förderung von Kameradschaft und Geselligkeit. Ein unschätzbares Mittel zum Wohlbefinden des alternden Menschen.

Wer Seniorensportler/-innen nach Motivation und Resultaten fragt, bekommt klare Antworten. Es geht vor allem um grundsätzliche Dinge wie Freude, aber auch um Verbesserung und um Selbstvertrauen.

Das Gefühl, trotz Alter noch nicht zum «alten Eisen» zu gehören, ist ein Aufsteller erster Güte. Mit dem Seniorensport bzw. mit «Aktiv 50 Plus» ist ein Mittel gegeben, das hilft, die Lebensqualität entscheidend positiv zu beeinflussen. Damit kann eine Basis gegeben sein, die zu einem erfüllten Leben hinführt.

Welche Sportarten eignen sich?

Jeder ältere Mensch soll nach freier Wahl und auf seine Belastbarkeit abgestimmt, in einem breiten Angebot biologisch wertvoller Sportarten aktiv sein können. Ganz wichtig sind zudem kundige Begleitung und Beratung.

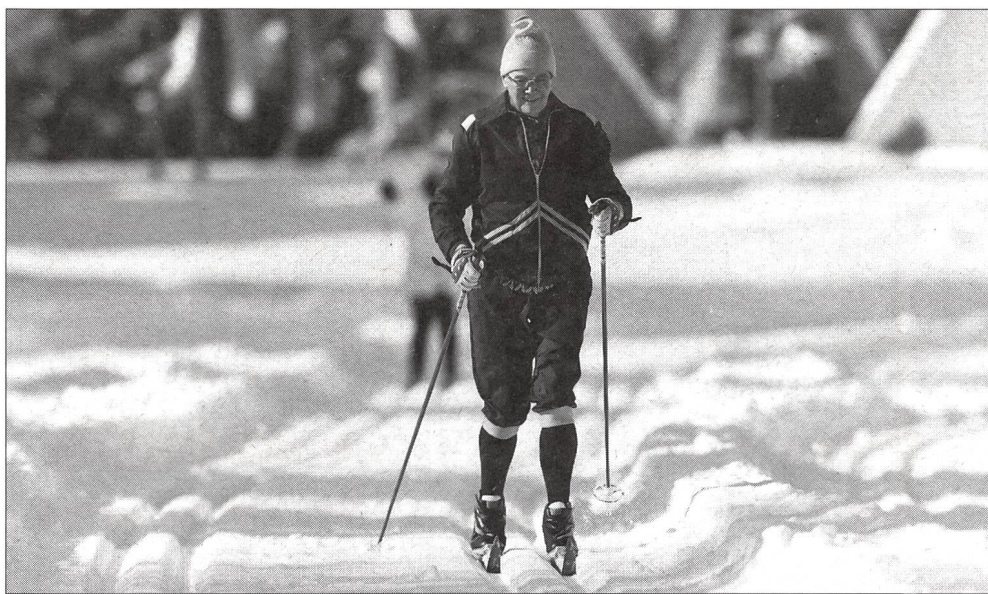
Sinnvoll ist eine polysportive Tätigkeit, um so eine einseitige Belastung verhindern zu können. Folgende Konditionsfaktoren müssen mit Mass und nach Mass trainiert werden:

- Beweglichkeit, Kräftigung
- Koordinative Fähigkeiten
- Ausdauer

Folgende Sportarten sind sinnvoll:

Gymnastik, Turnen (mit und ohne Geräten), Wandern, Schwimmen Jogging, Skifahren (Alpin und Langlauf), Tennis, Minitenis, Badminton, Minigolf, Boccia, Pétanque, Curling, Kegeln, Kanu, Tanzsport, Selbstverteidigung, Eislaufen, Curling, Fitness-Training in Zentren (mit Kontrolle), Radfahren.

Peter Hänggi ist der Geschäftsführer des SISS.



Es gibt viele Möglichkeiten, Sport zu betreiben.

Wichtig sind bei all diesen Aktivitäten:

- Freude und Spass
- kein falscher Ehrgeiz
- vernünftiges Mass (Leitung und Betreuung)
- auf die körpereigenen Signale achten.

Wer bietet «Aktiv 50 Plus» an?

Jeder ältere Mensch soll nach freier Wahl und auf seine persönlichen Bedürfnisse und Belastbarkeit abgestimmt, in einem breiten Angebot biologisch wertvoller Sportarten aktiv sein können.

An manchen Orten kommt man diesen Bedürfnissen bereits entgegen. Verbände, Institutionen und Organisationen, die sich um das Wohl der Senioren und Seniorinnen kümmern, bieten verschiedene Aktivitäten an. Einem grossen Teil der Senioren und Seniorinnen ab dem 50. Altersjahr fehlen aber entsprechende Trainingsmöglichkeiten.

Als veranstaltende, unmittelbar beteiligte und in sportlichen Angelegenheiten erfahrene Gruppierungen verfügen lokale Sportvereine und andere private Organisationen über das nötige praktische Wissen, um rasch aktiv werden zu können.

Der Seniorensport kann aber auf allen Ebenen gefördert werden. Vor allem eröffnet sich aber auch für den Kanton, die Gemeinden und einzelne Vereine und Organisationen ein Aufgabenfeld.

Jeder Verein, jede private Institution, jede engagierte Einzelperson und auch Gemeindevertreter haben die Möglichkeit, initiativ zu werden und einen Ausbau des Seniorensportes in die Wege zu leiten. Darüber hinaus verfügen die Gemeinden über Vorteile und Schlüsselfunktionen, die ihre Mitarbeit als unabdingbar erscheinen lassen.

Unter dem «Patronat» des Schweizerischen Intervallverbandes für Seniorensport (SISS) starteten 1994 in einer 1. Projektgruppe städtische und kantonale Sportämter, in Zusammenarbeit mit ihren lokalen, respektive regionalen Seniorensport-Organisationen (Verbände, Vereine, Klubs) und Institutionen (Pro Senectute, Fitness-Center usw.) ein Programm, mit der Bezeichnung «Aktiv 50 Plus».

Innert 4 Jahren soll dieses Projekt in der ganzen Schweiz der «Aktiv-50-Plus»-Welle zum Durchbruch verhelfen. In den 4 Projektgruppen sollen aber nicht nur Anfangs-Aktivitäten realisiert, sondern auch für die kommenden Jahre Fortsetzungs-Angebote geplant und durchgeführt werden. In diesem Sinne sind nun die ersten Resultate bereits sichtbar und weisen in eine positive Richtung.

Selbstverständlich ist bei der Projektplanung auch die Romandie und das Tessin inbegriffen. Mit der Übersetzung der Grundlagen will die Projektleitung die Integration der beiden anderen Sprachregionen fördern.

Verbände, Sportvereine (26 000 in der Schweiz), Altersorganisationen (z.B. Senectute), Gemeinden, Sportämter, «Freie», verbandsungebundene Gruppen und Institutionen, kommerzielle Anbieter (Fitness-Studios, Ferienorte, Ferien-Klubs, Tanz-Rhythmik-Gymnastik-Studios und Einzelpersonen) sollen ein breites Angebot an der Basis offerieren, vorausgesetzt, dass fachgerecht und altersspezifisch instruiert wird.

Erfahrungen

Die ersten Reaktionen der beteiligten Orte waren durchwegs positiv. Obwohl es schwierig ist, bestehende Strukturen zu öffnen, haben die beteiligten Projektorte mit äusserstem Engagement und Initiative Angebote aufgebaut.

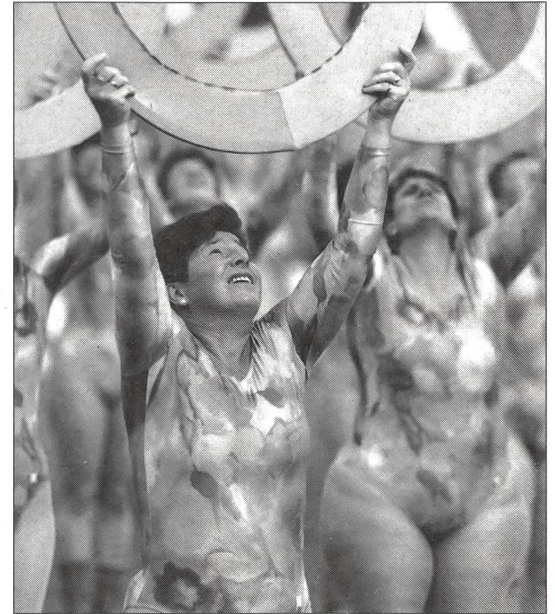
Der SISS hat dabei mit einer bescheidenen finanziellen Starthilfe sowie mit Promotionsmaterial (z.B. Prospekte, T-Shirt, Ausweise, Sportabzeichen) die Bemühungen unterstützt. Das einheitliche Erscheinungsbild soll jedem Schweizer und jeder Schweizerin ein Begriff werden.

Beindruckend war die Vielfalt der Angebote. So haben von den ersten 8 teilnehmenden Aktionskomitees verschiedene Varianten von Angeboten Anwendung gefunden. Von der Sportwoche über permanente polysportive Vormittage und Einzelstunden oder auch Tagesanlässe sind alle Variationen in der Angebotspalette vertreten.

Mit besonderem Engagement konnten im Rahmen einer guten Zusammenarbeit auch Teil sponsoring und Unterstützungsbeiträge für den Seniorensport gefunden werden.

Wenn auch das Zusammenarbeiten zwischen Verbänden/Vereinen und Institutionen/Organisationen noch verbesserungsfähig ist, darf man doch entscheidende Fortschritte in den ersten beiden Jahren verzeichnen. Besonders erwähnenswert ist dabei sogar die Gründung einer kantonalen Seniorensport-Kommission im Kanton Schwyz, die dank der Initiative des Sportamtes in Verbindung mit «Aktiv 50 Plus» entstanden ist.

Die Erfahrungen zeigen mit aller Deutlichkeit, wie wichtig es ist, dass man allen Initianten und Organisationen von «Aktiv 50 Plus» möglichst viel Spielraum und Freiraum zur Entfaltung lässt. Es sind überall andere Verhältnisse vorhanden, und bezüglich der Art



Lebensfreude.

und Weise des Vorgehens will die Projektleitung keine Einschränkungen oder Rahmenbedingungen erlassen. Es gilt in erster Linie – in Zusammenarbeit mit möglichst vielen Interessierten – ein breites Echo und eine solide Basis zu finden. Die Abstützung und eine Verteilung der anfallenden Aufgaben gewährleistet das Miteinander-Denken. So werden die bestehenden Aktivitäten sinnvoll erweitert.

Es ist erfreulich, dass die Projektgruppe 94 bereits an der 3. Generation seiner «Aktiv-50-Plus»-Aktivitäten arbeitet. Entscheidend ist, dass die Erfahrungen laufend umgesetzt werden. Verbesserungen sind überall möglich. «Aktiv 50 Plus» soll zu einem landesweiten Freizeit-Sportprogramm für ältere Menschen geführt werden. Dabei soll auch die politische (lokalpolitische) Ebene nicht vergessen werden. «Aktiv 50 Plus» ist konkrete Sozialpolitik.

Eine Hauptaufgabe ist die Antwort auf die Frage «Wie erfassen wir die 50 Prozent Nichtaktiven ab dem 50. Altersjahr?». Sie wird die Projektleitung bestimmt noch einige Zeit beschäftigen. Es fehlt in erster Linie noch am Bewusstsein, und um die Bedeutung (Prävention) einer aktiven Lebensgestaltung. Der vielausgesprochene Begriff «Ruhestand» hat leider einen noch zu bedeutenden Stellenwert. Aufklärung tut not, denn «Aktiv 50 Plus» muss zur Quelle der Gesundheit werden.

Es ist zu hoffen, dass die bisherigen Ergebnisse des Projektes einen bedeutenden Schritt zur Förderung des Seniorensportes bzw. hin zu «Aktiv 50 Plus» bedeutet. Mit der entsprechenden Überzeugung wird dies ohne Zweifel auch gelingen. Also packen wir es an. ■