

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 5

  

**Artikel:** Pro Senectute

**Autor:** Fehrlin, This

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993277>

### **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>**

*Pro Senectute ist eine gemeinnützige Stiftung. Sie versteht sich als Teil des schweizerischen Sozialwesens mit den Schwerpunkten «Alter und altern».*

*In diesem Aufgabenbereich bietet sie verschiedenste Dienstleistungen (Sozialberatungen, Hilfen zu Hause, Animation und Bildung) für den älteren Menschen an.*

*This Fehrlin  
Foto: Hugo Lörtscher*

Mit ihren kantonalen Geschäftsstellen tritt sie als Fachorganisation in der Altersarbeit in der ganzen Schweiz auf. Im Bereich Lebensgestaltung im Alter verfolgt sie das Ziel, die körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte in der zweiten Lebenshälfte zu erhalten und zu entwickeln. Die vielfältigsten Tätigkeiten von Alter + Sport sind damit eingebettet in die kulturellen Bildungsangebote wie Seniorentheater, Musizieren, Gedächtnistraining, Sprach-, Koch- oder Computerkurse.

#### **Das Sportverständnis**

Die Pro Senectute als soziale Institution für die ältere Generation versteht den Seniorensport als eine Möglichkeit, dem alternden Menschen einen Lebenssinn in seinem dritten oder vierten Lebensabschnitt zu geben. Dabei steht nicht allein die sportliche Leistung als solche im Vordergrund der Sportstunde, sondern immer in Verbindung mit den Leistungen anderer alternden Mitmenschen. Somit wird der Sport, der normalerweise die Funktion der persönlichen Leistungssteigerung (Kondition und Koordination) hat, auch zum Mittel, das soziale Netz enger und grösser zu knüpfen. Der Alterssport der Pro Senectute ist ein Sport, der zum Alter steht. Er respektiert die tatsächlichen Bewegungsein-

*This Fehrlin, dipl. Sportlehrer ETH, ist Technischer Verantwortlicher A+S von Pro Senectute.*

## **Grösster Seniorensport-Anbieter**

# **Pro Senectute**

schränkungen älterer Menschen, trotzdem fordert er aber innerhalb der gegebenen Bewegungsmöglichkeiten. Damit entwickelt und fördert er das Bewältigen und Gestalten der Alltagssituationen.

#### **Vielfältiges Sportangebot**

Was 1964 mit einem ersten Ausbildungskurs für Turngruppenleiterinnen begonnen hat, ist heute eine wohl-durchdachte Organisation von Aus- und Weiterbildungskursen und einer breiten Palette von Sportangeboten für Senioren. Die föderalistische Struktur der Pro Senectute und ihre eigenständigen kantonalen Geschäftsstellen sind der Grund dafür, dass nicht in allen Kantonen die gleichen Sportarten angeboten werden. Die breite Abstützung der Pro Senectute auf kantonalen, regionaler und kommunaler Ebene gewährleisten eine ausgesprochene Kundennähe.

Diese ist letztlich verantwortlich dafür, dass auf die Wünsche der Senioren in bezug auf neue Sportangebote rasch reagiert werden kann durch Einführung neuer Sportarten und die Gründung neuer Sportgruppen. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass wir in einigen Kantonen nur gerade das Sport-Grundangebot (Turnen, Schwimmen, Tanzen, Wandern, Skilanglauf), in andern hingegen bis zu 15 verschiedenen Sportarten (Badminton, Eislauf, Jogging, Kegeln, Selbstverteidigung, Ski alpin, Tai Chi, Tennis, Velofahren, Walking) finden. In dieser Angebotspalette nimmt das Altersturnen, zusammen mit dem Turnen im Heim und der Gymnastik für Senioren mit über 60 000 Teilnehmer/-innen noch immer den Spitzenplatz in der

Rangliste der Sportarten ein. Daneben aber haben sich in den meisten Kantonen auch das Schwimmen mit Wassergymnastik (6500), das Volkstanzen (3500), das Wandern (5500) und der Langlauf (3000) festgesetzt. In einigen Sportarten, die nur sehr selten und lokal angeboten werden, arbeiten die kantonalen Pro-Senectute-Geschäftsstellen eng mit den ansässigen Sportanbietern zusammen, indem sie anderweitig ausgebildete Gruppenleiter vertraglich anstellt. So kann sie Trainingslokale (Fitnesscenter, Tanzsäle, Gymnastikräume, Tennisanlagen usw.) zu schlecht genutzten Zeiten unter günstigeren Bedingungen mieten und dafür ihren Kunden Trainingsstunden zu billigeren Tarifen anbieten.

#### **Die Leiterschulung**

Alle Leiter/-innen von Pro-Senectute-Sportgruppen werden in kantonalen Leiterkursen in ihre anspruchsvolle Arbeit eingeführt. Dabei nehmen Themen wie Trainingslehre für Senioren, biologische Veränderungen im Alter, soziale Schulung, Sicherheit und Methodik im Seniorensport neben sporttechnischen Lektionsinhalten einen breiten Raum ein.

Im Turnen werden die zukünftigen Gruppen-Leiter/-innen in Ausbildungslehrgängen, die bis zu 12 Tagen dauern, auf ihre neue Aufgabe vorbereitet.

Im Schwimmen, Volkstanzen, Wandern und Langlauf haben einzelne Kantone diese Aufgabe in Absprache mit anderen kantonalen Geschäftsstellen entweder überregional oder sogar gesamtschweizerisch übernommen. In diesen 5 Grundsportarten haben sich 1994 insgesamt über 500 Personen in 28 Ausbildungs-Lehrgängen

#### **Übersicht über die Leiterschulung**

Stufe	Kursart	Dauer	Verantwortlich
Gruppen-Leiter	Einführungskurs	2– 4 Tage	A+S-Leitung der Kantone, evtl. Schweiz. Fachstelle A+S
	Ausbildungskurs	6–13 Tage	A+S-Leitung der Kantone
	Fortbildungskurs	1– 2 Tage	A+S-Leitung der Kantone
Kursleiter	Ausbildungskurs	6 Tage	Eidg. Sportschule Magglingen
	Fortbildung	1– 4 Tage	Schweiz. Fachstelle A+S



ihr Rüstzeug zum Leiten von Seniorensportgruppen geholt. Fast 7500 Teilnehmerinnen besuchten in 262 Kursen das Fortbildungsprogramm im Alter + Sport der Pro Senectute.

Anders sieht es aus bei den neu angebotenen Sportarten Tennis, Walking und Velofahren, die zurzeit einen eigentlichen Aufschwung erleben. Um auch diese Sportarten seniorengerecht anbieten zu können, mussten dafür in den letzten zwei Jahren zum Teil neue Ausbildungskonzepte entwickelt werden:

Im Walking suchte die Pro Senectute die Zusammenarbeit mit einem externen Walking-Spezialisten, der die zukünftigen Kursleiter/-innen in die Geheimnisse des Walkings einführte. Im Tennis wurde die Zusammenarbeit in der Schulung von Seniorenleiter/-innen mit dem Schweizerischen Tennisverband in einer schriftlichen Vereinbarung festgehalten. Für die Einführung ins Leiten von Seniorengruppen im Velofahren organisierte die schweizerische Fachstelle einen vier-tägigen Pilotkurs. Im Schwimmen anerkennt die Pro Senectute grösstenteils den Leitausweis des Intervallbundes für Schwimmen, haben doch Fachleute der Pro Senectute bei der Programmgestaltung des Lehrganges «Schwimmen mit Senioren» viel Können und Wissen eingebracht.

In den schweizerischen Kaderkursen – rund 20 an der Zahl mit etwa 300 Teilnehmenden –, organisiert durch die schweizerische Fachstelle Alter + Sport der Pro Senectute Schweiz, werden Leiter/-innen von kantonalen Aus- und Fortbildungskursen geschult. In zweibis viertägigen Kursen arbeiten hier neben erfahrenen Laienleiter/-innen auch Berufsleute (Sport- oder Gymnastiklehrer/-innen und Physiotherapeuten/-innen). Für diese jährlich etwa 20 Kurse mit ungefähr 300 Teilnehmenden ist die schweizerische Fachstelle Alter + Sport der Pro Senectute verantwortlich. Sie legt in enger Zusammenarbeit mit den schweizerischen Fachleitenden und gemäss den eigenen Richtlinien für die Schulung von Leitenden der Sportgruppen die Kursthemen und Lektionsinhalte fest. Neben Fortbildungstagen mit rein sportlichen Themen werden aber auch Kurse mit sportmethodischen, kommunikativen, sozialen oder medizinischen Inhalten angeboten. In der Vermittlung dieser Kurse lassen sich die Kursverantwortlichen vor allem von lernpsychologischen Erkenntnissen aus der Erwachsenenbildung leiten. Beim Zusammenstellen des Kaderkursprogramms haben die Kantone ein Mitspracherecht, da es von der A+S-Kommission, in der einzelne Kantone durch ihre Ge-



*Sport, der zum Alter steht.*

schaftsleiter oder A+S-Leitungen vertreten sind, genehmigt werden muss.

#### **Ausblick in die Seniorensport-Zukunft**

Der Seniorensport muss gesellschaftsfähig werden. Damit muss er wie der Jugend- oder Leistungssport in seiner ganzen Tragweite anerkannt werden, zum Beispiel durch Bereitstellen von geeigneten Trainingslokalen, durch die finanzielle Unterstützung durch die Gemeinden und Kantone beim Beschaffen von Sportmaterial, durch die Einsitznahme von Seniorensport-Vertretern in den kantonalen und kommunalen Sportgremien, durch Mitspracherecht beim Planen von neuen Sportstätten, durch Zusammenarbeit von kantonalen Sportverbänden und Institutionen mit den kantonalen Sportämtern.

Der Seniorensport muss koordiniert werden: In der Gruppenleiter-Schulung durch gemeinsame Aus- und Weiterbildungskurse auf kantonomer oder regionaler Ebene aller am Senio-

rensport interessierten Anbieter, in der Kaderschulung durch das Mitspracherecht von Vertretern von Sportverbänden und Institutionen beim Planen und Durchführen von Aus- und Weiterbildungskursen, in der Qualitätssicherung durch die Zusammenarbeit von Sportverbänden und Institutionen mit Ausbildungsstätten von Sportpädagogen, Physiotherapeuten, Gymnastiklehrerinnen und Sporttrainern.

Der Seniorensport muss anerkannt werden in seiner ganzen Bandbreite, vom Turnen im Heim bis zur Senioren-Olympiade. Der Seniorensport darf keine Altersfrage sein. Er muss sowohl den Fünfzig- wie den Achtzigjährigen die Möglichkeit zum adäquaten Sport bieten. Der Seniorensport darf keine Frage des Geldes sein. Neben kommerziellen Anbietern in privaten Studios muss der Senior auch zu günstigen Preisen in öffentlichen Trainingslokalen Sport treiben können. Seniorensport ist Prävention. Er kann deshalb auch von Kranken- und Gesundheitskassen finanziell unterstützt werden. ■