

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 5

  

**Artikel:** Seniorensport Aargau

**Autor:** Baer, Alex

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993278>

### **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:** 14.04.2026

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

*Der Kanton Aargau hat seit Mitte der 80er Jahre alle neuen Ideen für eine sinnvolle Alterspolitik und für ein breitgefächertes Seniorensport-Angebot mitgetragen. Die Abteilung Sport im Erziehungsdepartement wirkt als Koordinationsstelle.*

Alex Baer

Foto: Hugo Lörtscher

Die Zielsetzungen:

- Impulse geben
- Ideen vermitteln
- Hilfestellung bieten
- Koordinieren (Verbindungen schaffen)
- Informationen weitergeben
- Leiterausstellung fördern
- Organisation Seniorensport

### Entstehung und Rückblick

Bevor Pro Senectute als Stiftung für das Alter 1969 anfang, Altersturnen offen für alle älteren Frauen und Männer anzubieten und dieses später auf Altersschwimmen und Wandern ausdehnte, gab es bereits in den Vereinen und Klubs für die älteren Mitglieder spezielle

### Ein Kantonsbeispiel

## Seniorenport Aargau

Männer- und Frauenabteilungen, welche jedoch nur für Vereinsmitglieder zugänglich waren. Im Zuge der Entwicklung zum neuzeitlichen Seniorensport wurde dann der Weiterausbau auf kantonaler Ebene vom Erziehungsdepartement und vom Gesundheitsdepartement gemeinsam angegangen. Die Beteiligung des Gesundheitsdepartements unterstrich vor allem, dass ein Schwergewicht auf die Prävention gelegt wurde. Von 1989–1991 führte der Kanton Aargau ein Pilotprojekt «Gesundheit und Sport im Alter» durch. In der Projektgruppe machten unter der Leitung des ehemaligen Sportamtchefs die Sportverbände, die Pro Senectute, ein Arzt und ein Sportlehrer sowie ein Gemeindevertreter mit. Während der dreijährigen Versuchsphase konnten viele Erfahrungen gewonnen werden. Die Ergebnisse wurden in einer Broschüre zusammengefasst und lauten trendmässig wie folgt:

### Polysportive Betätigung

- Mehrere Sportarten betreiben, neue Sportarten kennenlernen.
- Zusammen in einer Gruppe, in einer Gemeinschaft Sport treiben.
- Die Ausbildung von guten Leitern ist von besonderer Bedeutung.

Daraus erwuchs das Bedürfnis, den Seniorensport auszubauen. Jeder äl-

tere Mensch soll nach freier Wahl und auf seine persönliche Belastbarkeit abgestimmt, in einem breiten Angebot gesundheitlich wertvoller Sportarten aktiv sein können. Die Verantwortlichen sind sich bewusst, dass die sportliche Betätigung der Senioren nur ein Teil der Aktivitäten der älteren Generation ist. Daneben absorbieren Bereiche wie Bildung, Musik, Reisen, Hobbys zahlreiche Senioren, so dass die Zahl der erfassbaren Teilnehmer beim Seniorensport einer gewissen Beschränkung unterliegt.

### Aktivitäten im Kanton Aargau

Das Seniorensport-Angebot im Kanton Aargau ist sehr vielseitig. Die Abteilung Sport im Erziehungsdepartement verfasst in Zusammenarbeit mit allen Anbietern von Seniorensport-Aktivitäten ein Jahresprogramm. Dieses wird in der Presse vorgestellt und im ganzen Kanton breit gestreut. Die Abteilung Sport befolgt ein Leitbild und ist bestrebt, dass alle Anbieter im Kanton diesem Leitbild nachleben:

Nicht jeder für sich allein, nebeneinander oder sich sogar konkurrenzierend,

- Pro Senectute
- Verbände/Vereine
- andere Anbieter

sondern jeder weitgehend selbständig, aber verbunden durch die gemeinsame Aufgabe mit Berührungspunkten und dem Willen zu Toleranz und Koordination, was im besten Fall auch übergreifende Angebote zur Folge haben kann. Die Abteilung Sport will den verschiedenen Anbietern keine Vorschriften machen. Sie ist ganz klar eine Servicestelle, die ihre Dienste allen interessierten Kreisen zur Verfügung stellt für Auskünfte, Beratung und Koordination. In diesem Sinne wurde als erste und wichtigste Massnahme versucht, ein Netz von Gemeindeverantwortlichen aufzubauen. Denn kräftige Impulse für den Seniorensport und ein



In einer Gruppe Sport treiben.

Alex Baer war jahrelang als Turnlehrer in der aargauischen Lehrerbildung tätig. Als ehrenamtlicher Mitarbeiter ist er Beauftragter für Seniorensport beim Erziehungsdepartement Aargau, Abteilung Sport.

breites, neues Angebot können wohl vom Kanton initiiert und gefördert werden, jedoch nur auf Gemeindeebene in Zusammenarbeit mit den örtlichen Anbietern und den politischen Instanzen realisiert werden.

## Beispiele von Aktivitäten

Einige Beispiele sollen die Vielfältigkeit des Seniorensport-Angebotes im Kanton aufzeigen: Die Pro Senectute-Bezirksberatungsstellen Aarau und Brugg organisieren Wochenkurse für Skilanglauf und Ski alpin. Die Leiter sind ehemalige J+S-Experten der Abteilung Sport.

Das Aktionskomitee «Aarau eusi gesund Stadt», Pro Senectute und die Abteilung Sport präsentieren als Gemeinschaftsangebot während des ganzen Jahres ein polysportives Wochenprogramm im Rahmen von «Aktiv 50 Plus»: An jedem Wochentag eine Sportgelegenheit! Am Montag Schwimmen und Wassergymnastik, am Dienstag im Winter Skilanglauf, im Sommer Velofahren, am Mittwoch eine Halbtagesveranstaltung Gymnastik für alle mit anschliessender Wahlmöglichkeit Mini-Tennis oder Schwimmen, am Donnerstag zwei Wanderungen mit unterschiedlichen Anforderungen oder Volkstanz, am Freitag ein Kraft- und Ausdauertraining unter spezieller Anleitung in einem Fitness-Center.

Die Schnupperkurse Jogging, Walking, Mini-Tennis, Eislaufen und Fechten erfreuen sich grosser Beliebtheit. Gespannt darf man sein, wie die für 1996 neu geplanten Juradurchquerungen auf Langlaufski im Winter, mit dem Velo im Sommer und zu Fuss im Herbst bei den Senioren ankommen.

Die verschiedenen Sportverbände bieten vorwiegend Angebote in Richtung Turnen, Gymnastik, Stretching, Spielformen und Ballspiele an. Der Trend hin zu polysportiven Angeboten ist ganz deutlich feststellbar. Ferner ist es als sehr erfreulich zu vermerken, dass die Vereine immer mehr auch neue Möglichkeiten entwickeln für Leute im Seniorenalter, die nicht Mitglied eines Vereins sein wollen.

Die privaten Anbieter sind im Aargau sehr aktiv. Nach den seit längerer Zeit wirkenden Fitness- und Tennis-Centern haben weitere Organisationen die Bedeutung des Seniorensports erkannt. Die regionalen Migros-Klubschulen haben Seniorinnen und Senioren als dankbare Kundschaft ebenfalls schätzen gelernt, und die Sektion Brugg des Vereins Volksgesundheit Schweiz wendet sich mit einem Pro-

	Privater Bereich	Staatlicher Bereich
<b>Bund</b>	SISS Schweiz. Interverband für Seniorensport	ESSM Eidgenössische Sportschule Magglingen
<b>Kanton</b>	IASV Interessengemeinschaft Aargauischer Sportverbände Pro Senectute Aargau	Erziehungsdepartement Abteilung Sport Ein Sachbearbeiter und ein «Beauftragter Seniorensport» für Koordinationsaufgaben
<b>Gemeinden</b>	Beratungsstellen Pro Senectute Vereine, Klubs Seniorensportgemeinschaften Fitness-Centers Gymnastikstudios Migros-Klubschulen Private Anbieter	Kommunale und regionale Aktionskomitees (z.B. Aarau eusi gesund Stadt oder Veteranenvereinigung Kreis Baden, usw.)

gramm «Gesundheitsgymnastik» an Seniorinnen.

Sehr umfangreich und weit verbreitet ist das Kursangebot der Pro Senectute, organisiert von den zuständigen Bezirksberatungsstellen und Vertretern in den Gemeinden. Das Grundangebot mit Gymnastik, Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen und Wandern wird ergänzt mit Badminton, Jogging, Skifahren, Tennis, Velofahren und Walking. Nach wie vor wird selbstverständlich das bisherige Altersturnen in der bewährten Form weitergeführt. Nirgends erfasst, aber nicht minder bedeutungs- und wirkungsvoll sind die unzähligen, selbständig organisierten Senioren-Gruppen in zahlreichen Vereinen, Wandergruppen, Kegelklubs, Kasselklubs, Stammtisch-Treffs, Quartiervereinen, die mehr oder weniger regelmässig Ausflüge und Wanderungen unter Gleichgesinnten unternehmen. Wir treffen diese unternehmungslustigen, aufgestellten Gruppen täglich auf Bahnhöfen, an Posthaltestellen, in Ausflugsrestaurants oder an bekannten Ausflugszielen. Auch das ist Seniorensport!

## Finanzielle Aspekte

Das Erfüllen der Koordinationsaufgaben ist für den Kanton Aargau mit einem relativ bescheidenen finanziellen Aufwand realisierbar. Auf der Abteilung Sport ist ein Mitarbeiter als Sachbearbeiter für Seniorensport zeitlich tätig, und ein pensionierter Turnlehrer arbeitet ehrenamtlich als Beauftragter für Seniorensport. Der Druck des Jahresprogramms kann mit einem Beitrag aus dem Sport-Totofonds finanziert werden. Die kostenintensivere und anspruchsvolle Leiterausbildung ist Aufgabe der im Schweizerischen Interverband für Seniorensport zusammengefassten Sportverbände und Institutionen, und die

Kaderaus-bildung wird als Aufgabe der Eidgenössischen Sportschule Magglingen gesehen. Eine besondere Art der Leiterausbildung hat der Kanton an die Hand genommen, die Umschulung von älteren J+S-Leitern auf das altersgemässe Sporttreiben mit Senioren. Wir rechnen ferner damit, dass bei Zunahme von freien Gruppen der Bedarf an verbandsunabhängigen Leitern zunimmt und hier allenfalls die Abteilung Sport eine Ausbildungsaufgabe zu übernehmen hat, deren Konzept und Finanzierung allerdings im gegenwärtigen Zeitpunkt nicht feststeht.

Seniorensport-Aktivitäten werden grundsätzlich mit Teilnehmerbeiträgen finanziert und sollten für den Organisator zumindest «kostendeckend» sein.

## Zukunftsperspektiven

Die jetzige und künftige Generation Senioren hat den Sport anders «erlebt» und wird das Sporttreiben in grösserem Zusammenhang und in einem noch polysportiveren Rahmen sehen. Hauptaufgabe des Kantons wird es weiterhin sein, zu informieren, zu inspirieren und eine möglichst breite Öffentlichkeit für modernen Seniorensport zu sensibilisieren. Die Bezeichnung «Sport» wird oft falsch verstanden. Viele Leute gehen davon aus, eine sportliche Aktivität sei generell leistungsorientiert. Darum sollte der gesundheitsorientierte Seniorensport vermehrt als Prävention dargestellt werden. Die Aufklärung der Bevölkerung über alle kantonalen Medien und eine verstärkte Arbeit in der Bewusstseins-Änderung werden nötig sein. Seniorensport muss bis ins hohe Alter eingebettet sein in die gesamte Lebensführung: Ernährung, Körperpflege, Fitness sowie in das geistige, psychische und soziale Wohlbefinden. ■