

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 5

  

**Artikel:** Berufsfeld für Sportlehrerinnen und Sportlehrer?

**Autor:** Firmin, Fredy

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993283>

### **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>**

## Altersgerechtes Bewegen und Sporttreiben

# Berufsfeld für Sportlehrerinnen und Sportlehrer?

Gehen wir davon aus, dass mittelfristig eine Million Seniorinnen und Senioren in der Schweiz erwachsenenbildnerische und altersgerechte Bewegungs- und Sportangebote beanspruchen, dann benötigen wir Tausende gut ausgebildeter Bewegungsfachleute. Ein Modell Seniorensport Schweiz wird die alters- und erwachsenengerechte Aus- und Weiterbildung der Leiter/-innen ins Zentrum der Überlegungen stellen müssen. Meine Gedanken zu diesem Thema sollen dazu anregen, das Berufsfeld Bewegen und Sport im Alter für Sportlehrer/-innen auszu-leuchten.

## Bewegung und Sport

Wir unterscheiden verschiedene Zielgruppen im Seniorensport, die wir nach Lebensalter ordnen können (vgl. Meusel 1996):

- Das spätere Erwachsenenalter (45/50 bis 60/65 Jahre);
- Das dritte Alter (ab 60/65 bis zirka 75/80 Jahre);
- Das vierte Alter (Betagtenalter, oft Zeit der Pflegebedürftigkeit).

Da das chronologische Alter recht wenig über die Fitness von Seniorinnen und Senioren aussagt, kann man diese Zielgruppen auch noch nach der Sportbiographie einteilen. Zum Beispiel in:

- Lebenszeitsportler,
- geübte Wiedereinsteiger,
- ungeübte Anfänger.

Je nach Geschlecht, Vorbildung und konstitutionellen Voraussetzungen streuen die individuellen Bedürfnisse unter den Seniorinnen und Senioren sehr breit.

## Das spätere Erwachsenenalter

In dieser Lebensphase der Neuorientierung haben Ältere oft die Chance, zurückgestellte Interessen wieder neu aufzunehmen.

Da nach Böger und Kanowsky (1982, 84) mit dem 45. Lebensjahr die Phase der Rückbildung beginnt, wäre gerade in diesem Alter die Aufnahme eines regelmässigen Bewegungstrainings

besonders wirkungsvoll. Eine gesundheitlich bedeutsame Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit durch regelmässigen und vielseitigen Seniorensport kann mit der Festigung wertvoller Sozialkontakte verbunden werden. Diese gesundheitsförderlichen Aktivitäten können in das dritte Alter übertragen und altersspezifisch erweitert oder angepasst werden.

Eine umfassende Bedürfnisanalyse in der Zielgruppe hilft mit, individuell optimale und erwachsenengerechte Angebote zu lancieren.

Die landesweite Kampagne «Aktiv 50 Plus» zielt in diese Richtung. Unter kundiger Leitung und nach freier Wahl können alternde Menschen sportlich aktiv werden. Besonders geeignet für «Aktiv 50 Plus» sind polysportive Angebote wie:

- Gymnastik, mit Betonung auf Dehnen, Lockern, Kräftigen;
- Turnen, mit und ohne Geräte, Fitnessstraining;
- Rückschlagspiele wie Mini-Tennis, Tisch-Tennis, Badminton;

*Immer mehr Sportlehrerinnen und Sportlehrer entdecken erwachsenenbildnerische Berufsfelder für ihren Arbeits-einsatz. Der Seniorensport mit seinen vielseitigen Anforderungen in verschiedenen Lebensaltern ist ein Berufsfeld mit zunehmendem Wachstumspotential.*

Ferdy Firmin

Fotos: Hugo Lörtscher

- Ausdauersportarten wie Wandern, Walking, Skiwandern, Skilanglauf, Jogging, Schwimmen und Radfahren;
- Tanzen, Bewegungstheater, Pantomime.

Bewegung und Sport kann auch im späteren Erwachsenenalter zur munter sprudelnden Quelle des Wohlbefindens werden.

Für diese altersgerechten Angebote ist die Sportlehrerin, der Sportlehrer in der Regel gut ausgebildet. Neben der Fachkompetenz kommt in dieser Ziel-



Noch mit 84 kann man Sport treiben.





Professionelle Mitarbeit von Sportlehrern/-innen wird nötiger.

gruppe die erwachsenenbildnerische Vermittlungskompetenz zum Tragen. (Kursklima, Beratungskompetenz, Gemeinschaftspflege.)

Soll der lebensphasenspezifische Seniorensport in der Schweiz zukünftig ein tragendes Fundament für das erfolgreiche Altern werden, so müssen wir auch die präventiven Schwerpunkte des Gesundheitssports in das spätere Erwachsenenalter legen.

Dazu gehören sinnvolle Bewegungs- und Übungsangebote am Arbeitsplatz.

Die individuelle Verhaltensprävention kann nur vereint mit der kollektiven Verhältnisprävention die notwendige gesundheitsfördernde Wirkung erzielen. Damit grosse Teile der Bevölkerung sich bis ins hohe Alter gesund erhalten können, ist frühzeitig, das heisst schon während dem Arbeitsleben dem krankmachenden Bewegungsmangel mit attraktiven Bewegungsanreizen zu begegnen. Sportlehrer/-innen können sich in enger Zusammenarbeit mit der Wirtschaft und Krankenkassen im Präventionsbereich späteres Erwachsenenalter ein breites Tätigkeitsfeld erschliessen.

## Gestern – heute – morgen

### Altern gestern

Als 1948 die AHV eingeführt wurde, betrug die Lebenserwartung der Männer im Durchschnitt 66 Jahre. Die Lebenserwartung der Frauen war einige

Jahre höher. Ende des 19. Jahrhunderts setzte sich die bis in unsere Zeit sich auswirkende Lebenskraft-Aufbrauch-Theorie durch, die postuliert, jeder Mensch habe nur ein klar begrenztes Quantum an Lebenskraft. (Vgl. Zeier, H. 1993.) Damit war Passivität, Ausruhen und dem Tod-entgegen-Warten ein altersgemässes Verhalten. Man spricht noch heute vom Ruhestand der Pensionierten. Diese Theorie des Aufbrauchs der Lebenskraft war ein folgenschwerer Irrtum, wie heutige Forschungsergebnisse zeigen. Moderates Bewegen und Sporttreiben kann neue Lebenskräfte wecken und eine sinnerfüllte Gestaltungsmöglichkeit im dritten Lebensalter anbieten.

### Altern heute

Die durchschnittliche Lebenserwartung der Männer liegt bei zirka 74 Jahren und bei den Frauen bei zirka 81 Jahren. Viele Seniorinnen und Senioren zwischen 65 und 80 Jahren erfreuen sich einer guten Gesundheit, sind leistungsfähig und unternehmungslustig. Das dritte Alter ist häufig gekennzeichnet durch vielseitige Aktivitäten (Reisen, Pflege der Gesundheit, Sport, Hobbys und Gemeinschaftspflege). Viele Senioren leben in finanziell gesicherten Verhältnissen und sind deshalb eine stark umworbene Konsumentenzielgruppe.

Die Frauen in der heutigen Senioren-generation haben die Emanzipationsbewegung miterlebt und auch mitge-

tragen. Oft haben sich diese Frauen im späteren Erwachsenenalter nochmals neuorientiert, neue Aufgaben erschlossen und neue Beziehungsnetze geknüpft. Verschiedene Studien zeigen auf, dass viele Frauen zwischen 50 bis 75 Jahren einen besseren Gesundheitsstatus aufweisen als gleichaltrige Männer und das dritte Alter aktiver als Männer durchleben. Auch im Seniorensport sind signifikant mehr Frauen als Männer integriert. Alterssport auch als Gesundheitssport verstanden, findet vermehrt Interesse, da viele Seniorinnen und Senioren schon in der Schule und später auch im Erwerbsleben einen sportlichen Lebensstil gepflegt haben und auch nach der Pensionierung weiter pflegen wollen (Lebenszeitsportler/-innen). Im dritten Alter gleichen sich die Geschlechterrollen wieder an. Gemeinsame Aktivitäten der Lebenspartner sind wieder vermehrt möglich. Attraktive Bewegungsangebote für SIE und IHN sind zu entwickeln.

### Altern morgen:

#### Eine optimistische Prognose

Die heutigen Tendenzen werden sich noch stärker ausprägen. Die Altersbildung als Segment der Erwachsenenbildung wird noch einen bedeutenderen Stellenwert erhalten. Gesunde aktive Senioren und Seniorinnen des dritten Alters werden selbständig ihr Wohlbefinden weiter fördern wollen. Schon heute steht gesund bleiben,



selbständig und unabhängig leben können an erster Stelle der Seniorenbedürfnisse. Die unterstützenden Anleitungen und Übungsgelegenheiten für einen gesundheitsfördernden Lebensstil werden vermehrten Zuspruch finden. Die sport- und bewegungsgewohnten Senioren werden auch höhere Ansprüche an die Kursleiter/-innen im Seniorensport stellen. Erwachsenengerechter und altersspezifischer Seniorensport wird bei verschiedensten Anbietern (Sportverbänden, Pro Senectute, Seniorenuniversitäten, Klubschulen, Volkshochschulen und Fitnesscenter) nachgefragt werden.

Seniorensport wird sich bis in Gesundheitsferien und Gesundheitsseminarien von Krankenkassen ausweiten und, so hoffe ich, einen willkommenen Beitrag zur Kostendämpfung im Krankenwesen leisten. Die professionelle Mitarbeit von Sportlehrer/-innen wird im weit grösseren Mass als heute nötig werden. Zielgruppenspezifische Bewegungs- und Sportangebote müssen an die Lebensgewohnheiten der Senioren angepasst werden. Die Organisationsformen der Altersbildung sind auf die Bedürfnisse im dritten Alter auszurichten. Vermehrt werden Sportlehrer/-innen auch als freie Anbieter die Bewegungsbedürfnisse der aktiven Senioren abdecken und durch attraktive Angebote auch neue Bedürfnisse schaffen.

## Viertes Alter

Im vierten Alter, der Lebensphase die zum Tode führt, verdichten sich schon heute die Probleme. Zurzeit werden noch 80–90 Prozent der Betagten durch die eigenen Verwandten, vor allem durch die Töchter gepflegt. Oft sind aber die Familien überfordert, ein sinn erfülltes Betagtenleben zu ermöglichen und die alten Menschen in Würde und Zuwendung in den Tod zu begleiten. So schreibt Heinz Keller, Direktor der ESSM, in seinem Vortrag Seniorensport – eine nationale Aufgabe 1991: «Mit unserer heutigen schönen Lebenserwartung stehen wir ganz plötzlich vor dem Problem, dass am Ende des Lebens noch so viele Tage bleiben, die gestaltet, erlebt und erfüllt werden wollen.»

Diese Aufgabe der Betagtenpflege kann die Generation der Erwerbstätigen in Kürze nicht mehr ausreichend erfüllen. Der soziale Generationenvertrag wird brüchig, eine Neuverteilung der sozialen Aufgaben tut not. Es ist deshalb notwendig und sinnvoll, bereits im dritten Alter eine mögliche Pflegebedürftigkeit vorzubereiten und die notwendigen individuellen und kol-

lektiven Ressourcen bereit zu stellen. Dazu gehört auch eine ausreichende Versorgung mit Bewegungsangeboten für Betagte. Der Seniorensport kann mithelfen, Leistungseinbussen zu kompensieren und chronische Beschwerden und Krankheiten mit dosierter körperlicher Aktivität zu lindern (Sekundäre Prävention, Rehabilitation).

In dieser Altersphase ist die enge Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Pfleger/-innen und Sporttherapeuten anzustreben.

Die Analyse der altersspezifischen Berufsfelder im Seniorensport hat deutlich gezeigt, dass die Fachkompetenz der Sportlehrer/-innen auch in Zukunft gefragt sein wird.

Aber was heisst Erwachsenenbildung im Alter? Welchen Beitrag leistet ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im Alter?

Das immer vielfältigere Spektrum der Erwachsenenbildung wird auch von den Senioren gut genutzt. Wir begegnen Menschen in verschiedenen Lebensaltern mit unterschiedlichen Bildungsvoraussetzungen in Klubschulen, Volkshochschulen, Seniorenuniversitäten usw.

Den bildungsmässigen alten Menschen gibt es nicht, allen Menschen ist lebenslanges Lernen als Aufgabe mitgegeben. Bildungsangebote für Ältere, und dazu gehört sicher auch Seniorensport, unterscheiden sich deshalb nur graduell von anderer Erwachsenenbildung. Pro Senectute hat ihre Leiter/-innenausbildung schon früh auf die Prinzipien der Erwachsenenbildung ausgerichtet. Mit altersgerechten Lernmethoden soll die körperliche und geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten bleiben. Oft kann durch das den Senioren angepasste Lerntempo wertvoller Raum für Gelassenheit und Freundschaftspflege entstehen. Nicht selten entdecken ältere Menschen in diesen geruhigeren Lebenszeiten wieder brachliegende Talente, die sie auch der Kursgemeinschaft dienlich machen können.

Sinnvolle Altersbildung unterstützt die Kompetenzen, die auch im Betagtenalter täglich benötigt werden wie:

- selbständig ein unabhängiges und selbstverantwortliches Leben führen zu können;

**Prof. Dr. Ferdy Firmin** ist Professor für Sportpädagogik am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern und hat sich in den letzten Jahren zunehmend mit den Fragen des Seniorensportes auseinandergesetzt.

- sich in sozialen Situationen zurechtfinden und neue Sozialkontakte erschliessen können;

- Grenzen und Einschränkungen des Alterns zu akzeptieren und gleichzeitig Möglichkeiten zu nutzen, die sich trotz der bestehenden Einschränkungen noch bieten.

Kompetenz stellt im wesentlichen das Resultat eines gelungenen Wechselwirkungsprozesses zwischen Individuum und sozialem Umfeld dar. Sie im Alter zur Entfaltung zu bringen, hängt nicht nur von den individuell erworbenen Fähigkeiten ab, sondern auch von der Bereitschaft des sozialen Umfeldes, dem älteren Menschen:

- Aufgaben und Verantwortung zu übertragen und Vertrauen in ihn zu setzen;
- ihn in seinem Streben nach Unabhängigkeit und Autonomie zu unterstützen;
- ihn in einer optimalen und dosierten Weise zu fordern.

(Vgl. Bundesminister für Forschung und Technologie 1989, 19f.)

## Fazit

Die Bewegungsbedürfnisse der älteren Menschen wandeln sich deutlich in den verschiedenen Altersphasen. Die zum Teil altersbedingten Veränderungen im physischen und psychischen Bereich und auch immer stärker im sozialen Umfeld bedingen eine konkrete Ausrichtung des Seniorensports auf die Prinzipien einer erwachsenengerechten Altersbildung. Ausbildungslehrgänge für Sportlehrer/-innen im Fachbereich Seniorensport haben in ihren Zielsetzungen und Vermittlungsmethoden diese sich wandelnden Voraussetzungen zu berücksichtigen.

Eine umfassende, ganzheitliche Ausbildung des Alterssports wird noch vermehrt neben den physischen Zielsetzungen die psychischen, sozialen und ökologischen Bedürfnisse der Senioren ernst nehmen müssen.

## Quellenhinweise und Literatur

Bundesminister für Forschung und Technologie 1989: Forschung und Entwicklung für ein aktives Alter. Kassel: printec offset.

Firmin, F.: Aktiv 50 Plus, eine nationale Bewegung für ihr persönliches Wohlbefinden; KKB-Top Bern 1995/3.

Meusel, H.: Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter. Verlag Quelle & Meyer, Wiesbaden 1996.

Pro Senectute, Kanton Zürich; Bildung im Alter 1993/2.

Pro Senectute, Schweiz: Seniorengruppen leiten – aber sicher, Zürich 1992.

Tokarski, W.; Akkmer, H. (Hrsg.): Sport und Altern, Eine Herausforderung für die Sportwissenschaft in: Brennpunkte der Sportwissenschaft 5.Jhg. 1991/1. ■