

**Zeitschrift:** PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** - (2000)

**Heft:** 2

**Artikel:** Ateliers-équilibre

**Autor:** Hosner, Birgit / Brogli, Edith

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-788050>

### 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:** 23.01.2026

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

## Ateliers-équilibre

Ältere Menschen sind der Sturz-Gefahr in erhöhtem Masse ausgesetzt. Um dieser Gefahr vorzubeugen, hat Pro Senectute in der französischen und italienischen Schweiz sog. Ateliers-équilibre eingeführt.

59 Prozent der Unfälle betreffen Menschen, die mehr als 66 Jahre zählen. Dies zeigt eine Statistik des Bundesamtes für Unfallverhütung (bfu). Obwohl die Ursachen der Stürze noch nicht genügend erforscht sind, zeigen erste wissenschaftliche Studien, dass diese nicht ausschliesslich dem Alterungsprozess zuzuschreiben sind. Die Hauptursache liegt im Mangel an Bewegung und sportlichen Aktivitäten.

Gemäss Roy J. Shepard, Kanada, Professor für Physiologie und Bewegung im Alter, beginnt mit der Pensionierung ein neuer Lebensabschnitt, der sich in drei Perioden einteilen lässt. Jung-Rentnerinnen und -Rentner sind oft noch sportlich aktiv und kennen keine körperlichen Einschränkungen. Während die etwas älteren Semester bereits die ersten Einschränkungen in Kauf nehmen müssen, sehen sich die Hochbetagten schwerwiegen den Problemen in Sachen Beweglichkeit gegenüber. Und das ist das Zielpublikum der Ateliers-équilibre:

- Menschen, die auf Grund ihres fortgeschrittenen Alters eine gewisse Reduktion ihrer physischen Kapazität erleben und präventiv etwas dagegen unternehmen möchten.
- Hochbetagte, die zunehmend ihre Selbstständigkeit verlieren, z.B. durch einen Sturz, einen Unfall, eine Operation oder aus psychischen oder sozialen Gründen.

Im Allgemeinen handelt es sich dabei um Seniorinnen und Senioren, die sich kaum mehr körperlich betätigen und deren Beweglichkeit bereits erheblich eingeschränkt ist. Die Besucherinnen und Besucher lernen gezielte

Übungen, die ihr Gleichgewicht trainieren und ihre Beweglichkeit fördern. Der Kurs dauert 10 Wochen. Pro Woche wird einmal während einer Stunde trainiert. Die Übungen kräftigen die Muskulatur, fördern die Geschmeidigkeit und Koordinationsfähigkeit des Körpers.

Um die erzielten Fortschritte messen zu können, unterziehen sich die Teilnehmenden am Anfang und am Schluss des Kurses einem Gleichgewichtstest. Das positive Feedback am Kursende motiviert sowohl die Leiterinnen wie auch die Kursabsolventinnen und -absolventen. Nach jeder Lektion wird zudem ein Übungsblatt abgegeben, anhand dessen die Übungen zu Hause weitergeführt werden können. Am Schluss des Kurses verfügen die Leute über ein Übungsprogramm, das sie in ihr tägliches Leben einbauen können. Das ermöglicht vielen, eine schon verloren geglaubte Unabhängigkeit wiederzuerlangen.

Die drei ersten Ateliers-équilibre der Schweiz wurden 1997 von Pro Senectute Kanton Tessin eingeführt, basierend auf dem sogenannten Dijon-Modell. 1999 waren es schon deren 22. Aufgrund der grossen Nachfrage hat Pro Senectute Kanton Waadt sein Angebot jetzt auf sechs Regionen ausgeweitet. Pro Senectute Kanton Wallis macht regelmässig Angebote in Sierre und Pro Senectute Kanton Neuenburg wird in diesem Herbst die ersten Ateliers-équilibre starten. In der deutschen Schweiz gibt es noch keine Ateliers-équilibre. Entsprechende Gleichgewichtsübungen werden jedoch regelmässig ins Altersturnen eingebaut, auch in die Turnstunden für Hochbetagte in Altersheimen, um so die Sturzgefahr zu verringern. Die Altersturnleiterinnen werden in speziellen Vorbereitungskursen darauf geschult. BH/EB

Auskünfte erteilen die Pro-Senectute-Organisationen Waadt, Tel. 021 646 17 21, Wallis, Tel. 027 455 26 28, Neuenburg, Tel. 032 724 56 56, Tessin, Tel. 091 911 73 80 oder This Fehrlin, Fachstelle A+S, Pro Senectute Schweiz, Zürich, Tel. 01 283 89 04



**Gleichgewichtsübung**