Zeitschrift: PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: - (2003)
Heft: 2

Artikel: Bewegung verbindet
Autor: Seifert, Kurt
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-788071

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: 08.12.2025

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

Bewegung verbindet

Früher war er ein aktiver Sportler mit Karriereambitionen. Inzwischen dient ihm Bewegung vor allem dazu, der Natur begegnen zu können. This Fehrlin ist heute Leiter des Bereichs «Alter+Sport» von Pro Senectute Schweiz.

Einst spielte This Fehrlin in der Schweizer Handballer-Elite mit. Der Sport ist seine Welt geblieben: während rund 20 Jahren als Turnlehrer und seit bald elf Jahren in der Geschäfts- und Fachstelle von Pro Senectute Schweiz. Das Mannschaftsspiel hat ihn geprägt: Fehrlin findet schnell Kontakt und ist ein kooperativer Kollege, Berater und Experte in Fragen von Sport und Bewegung im Alter.

Die Betonung liegt dabei auf der «Bewegung»: Im Alter geht es nicht mehr darum, den Forderungen des «Schneller, höher, besser» Genüge zu leisten. Im Vordergrund steht vielmehr die Erfahrung, dass auch ein nicht mehr so leistungsfähiger Körper im Einklang mit Geist und Seele stehen kann.

«Schon als Kind war ich ein Bewegungstyp», berichtet This Fehrlin. Mit 17 Jahren absolvierte er die Leiterausbildung im so genannten militärischen Vorunterricht. Dem Militär ist er lange treu geblieben – nicht, weil er ein Waffennarr wäre, sondern viel eher aus Gründen der Kameradschaft. Zunächst betätigte er sich als Leichtathlet, doch dann entwickelte sich der Handball zu seiner bevorzugten Sportart.

This Fehrlin hatte Spass daran, anderen Menschen Bewegungsabläufe zu vermitteln und diese mit den Bewegungen der Mitspielenden in Beziehung zu bringen. So absolvierte er eine Trainerausbildung und bildete später selbst Trainer aus. «Daneben» besuchte Fehrlin das Seminar und wurde Primarlehrer. Er gab Schule und gründete eine Familie. Mit 29 Jahren startete er eine Turnlehrerausbildung und war damit der Älteste in seinem Kurs.

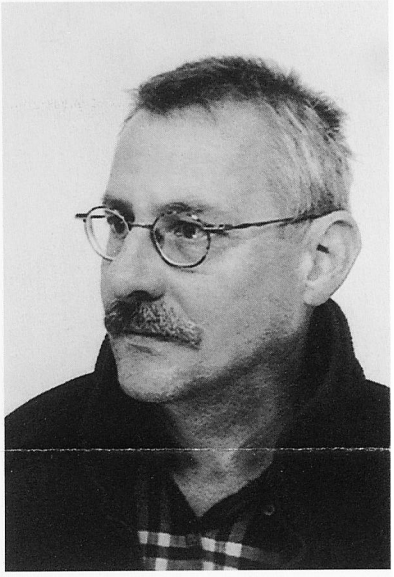
Fehrlin engagierte sich nicht nur sportlich und militärisch, sondern auch in der Politik seines Heimatkantons Schaffhausen. Da sei die Familie manchmal etwas zu kurz gekommen, stellt der heute 58-Jährige fest. Die Arbeit von Pro Senectute lernte er über seine Frau kennen, die seit mehr als 30 Jahren Turngruppen leitet. Als er sich nach einem neuen beruflichen Tätigkeitsfeld umsah, kam ihm die Suche der Altersstiftung nach einem neuen «Alter+Sport»-Ausbildungschef gerade recht.

Sein heutiges «Kerngeschäft» als Leiter des Bereichs «Alter+Sport» besteht darin, die Qualität der Schulung für Altersportgruppenleiterinnen und -leiter zu gewährleisten. This Fehrlin steht in enger Verbindung mit der Basis: Er will wissen, was in den Leiterkursen läuft. Zudem arbeitet er eng mit den «Alter+Sport»-Verantwortlichen in den Kantonen zusammen.

Altersgerechter Sport

Zusammen mit einer Arbeitsgruppe, in der Bundesbehörden und Sportanbieter vertreten waren, hat This Fehrlin ein Basislehrmittel für den Seniorensport entwickelt, nach dem sich die Ausbildung von Leiterinnen und Leitern für diesen Sportzweig zu richten hat. Er ist zudem Mitglied einer ständigen Ausbildungskommission, die die Umsetzung der Richtlinien überprüft.

In seiner Freizeit betreibt Fehrlin inzwischen altersgerechte Sportarten wie Wandern und Velofahren. Jetzt geht es ihm nicht mehr so sehr darum, an die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit zu gelangen. Viel wichtiger ist ihm die Begegnung mit der Natur im Wechsel der Jahreszeiten und des Wetters geworden. Im Sommer findet man ihn auf dem Rhein – mit einem Weidling, der von Hand gegen den Strom «gestachelt» wird. Dazu dient ein langer Holzstab, mit dem man sich vom Grund des Flusses abstösst: eine kraftvolle und zugleich beschauliche Fortbewegungsweise. *kas*



This Fehrlin