

**Zeitschrift:** PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 4: Angebote für alle und überall

**Artikel:** Bewegung in den Alltag integrieren  
**Autor:** Seifert, Kurt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-788024>

### **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:** 22.01.2026

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

# Editorial

## Vom Schwimmen mit dem und gegen den Strom

«Der Sport ist eine Tätigkeit des Glücks. Er setzt Stoffe in unserem Körper frei, die wir als Glückshormone bezeichnen können. Wer Sport treibt, ist glücklicher und optimistischer als andere.» So beschrieb der Schriftsteller Martin Kessel (1901-

1990) den Effekt, den Sport und Bewegung auf uns haben.

Der bewusste Umgang mit der Gesundheit liegt im Trend. Frauen und Männern jeden Alters wird täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung empfohlen. Das kann in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität sein. Diese Basisempfehlung verspricht bedeutende und vielfältige Wirkungen auf

die Gesundheit und die Lebensqualität. Von mittlerer Intensität ist jede körperliche Tätigkeit, bei der die Atmung intensiver aktiviert wird, die einen aber nicht unbedingt ins Schwitzen bringt. Zügiges Gehen oder Velofahren sowie Schwimmen oder Gartenarbeiten sind Beispiele solcher Bewegungsformen. Aber auch Schneeschuhlaufen oder gemeinsames Wandern gehören dazu. Wer sich regelmässig sportlich betätigt, tut sich viel Gutes: Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Muskulatur des Körpers gekräftigt. Bewegung fördert aber auch das ganzheitliche Wohlbefinden und bietet in der Gruppe die Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen. Entscheidend ist, dass man sich regelmässig bewegt und Spass dabei hat. Sport bedeutet nicht nur Leistung, auch wenn dies in unserer Gesellschaft noch allzu oft so wahrgenommen wird.

Das Angebot von sportlichen Aktivitäten hat bei Pro Senectute eine lange Tradition. Die Stiftung bietet eine überaus vielfältige Palette an massgeschneiderten Bewegungsmöglichkeiten für ältere Menschen an – ohne Leistungsdruck. Einer der wichtigen neuen Schwerpunkte unserer Arbeit sind Gesundheitsförderung und Prävention, damit auch die Menschen frühzeitig angesprochen werden können, die körperlich zu wenig aktiv sind. Trotz positivem Trend gibt es noch viel zu tun. Dazu braucht es Leute, die aktiv mit und gegen den Strom schwimmen.



Charlotte Fritz, Leiterin Fachstellen – Mitglied der Geschäftsleitung

## THEMA

# Bewegung in den Alltag integrieren

**Die Angebote von Pro Senectute Sport sollen sowohl das Gesundheitsbewusstsein wie das Gemeinschaftsgefühl fördern. Damit diese ihre präventiven Wirkungen noch besser entfalten können, wird ein generationenübergreifender Ansatz benötigt.**

**Kurt Seifert** – Leiter des Bereichs Politik und Gesellschaft, Pro Senectute Schweiz

Seniorenport in der Schweiz gibt es seit gut einem halben Jahrhundert. Bereits Ende der Fünfzigerjahre werden im zürcherischen Thalwil auf Anregung von Clara Bachofen, einer Mitarbeiterin des Schweizerischen Roten Kreuzes, erste Kurse für das Altersturnen veranstaltet. In den Sechzigerjahren übernimmt Pro Senectute diese Idee und bietet entsprechende Kurse sukzessive in der ganzen Schweiz an, was einen grossen Zuspruch auslöst. Später kommen weitere Sportarten hinzu. So organisiert beispielsweise Pro Senectute

Kanton Wallis Mitte der Siebzigerjahre die ersten Langlaufgruppen.

1987 entsteht die Fachstelle Alter und Sport, um die verschiedenen Aktivitäten koordinieren zu können. Sie wird zunächst Pro Senectute Kanton Zürich unterstellt und gehört seit 1999 zu Pro Senectute Schweiz. Wichtig ist vor allem die Ausbildung von Kursleiterinnen und -leitern. Dort fliessen die Erkenntnisse der Erwachsenenbildung wie die der Gerontologie ein. Esther Röthlisberger, die erste Leiterin der Fachstelle, legt ihrer Arbeit einen erweiterten Gesundheitsbegriff zugrunde, der körperliche, seelische, geistige und soziale Dimensionen des Lebens umfasst. Diesem Selbstverständnis ist Pro Senectute Sport bis heute treu geblieben.

## Bedürfnisse werden wahrgenommen

Rund 60 000 Frauen und Männer haben letztes Jahr an Sport- und Bewegungsgruppen sowie an weiteren Veranstaltungen von Pro Senectute Sport teilgenommen. Im Vordergrund stehen immer noch Turnen und Gymnastik, aber auch Wandern, Schwimmen, Aqua-Fitness, Tanzen, Nordic Walking und Velofahren sind sehr beliebt.

Pro Senectute ist längst nicht mehr die einzige Anbieterin auf dem Markt des Seniorensports. Zahlreiche kommerzielle Unternehmen richten sich hauptsächlich an ein zahlungskräftiges und städtisches Publikum. Unsere Stiftung sorgt dafür, dass auch ältere Menschen im ländlichen Raum und solche mit geringem Einkommen Zugang zu Bewegungs- und Sportangeboten erhalten. Zudem kennen die Sportleiterinnen und -leiter auch die anderen Dienstleistungen unserer Stiftung und können so besser auf die Bedürfnisse der Frauen und Männer in ihren Gruppen reagieren. Möglicherweise stellen sie fest, dass eine Person Beratung benötigt, und begleiten diese gegebenenfalls zur Sozialarbeiterin von Pro Senectute.

Die Aus- und Weiterbildung der Kursleiterinnen und Kursleiter findet in enger Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport in Magglingen statt. 1992 wurde erstmals ein Pilotkurs für Ausbilder und Ausbilderinnen im Seniorensport durchgeführt, an dem auch Pro Senectute beteiligt war. Diese Kooperation stellte ein Novum dar, denn bislang arbeitete Magglingen ausschliesslich mit Sportverbänden zusammen.

### Verhaltensänderung als Ziel

This Fehrlin, der scheidende Leiter der Fachstelle PS Sport, verweist auf die Wertschätzung, die die Arbeit unserer Stiftung in den Bereichen Sport und Bewegung beim zuständigen Bundesamt gefunden hat. Dies wird beispielsweise durch seine langjährige Mitgliedschaft in der Ausbildungskommission des Bundesamtes für Sport dokumentiert. Fehrlin kommt auch das Verdienst zu, dass Pro Senectute heute ein weit herum anerkannter Partner in Sachen Seniorensport ist.

«Bewegen – begegnen – begreifen – behalten» lautet das Motto, das hinter den Aktivitäten von Pro Senectute Sport steht. Die beiden ersten Begriffe sind klar: Die körperliche Betätigung steht nicht für sich allein, sondern soll auch einen sozialen Zusammenhalt ermöglichen. «Begreifen» bezieht sich auf den Vorgang des Lernens und Einübens von Bewegungsabläufen, die sich nicht von selbst ergeben, sondern angeeignet werden müssen. «Behalten» verweist auf das Ziel einer Verhaltensänderung, damit die Bewegungen schliesslich in Fleisch und Blut übergehen.

Solche Verhaltensänderungen sollen bewirken, dass Bewegung und ein Mindestmass an körperlicher Betätigung (wieder) in den Alltag integriert werden können. Für viele, gerade auch ältere Menschen ist dies keineswegs selbstverständlich. Manche nehmen ihre körperlichen Einschränkungen bei alltäglichen Aktivitäten schicksalsergeben hin – ohne sich ausreichend darüber im Klaren zu sein, dass der Abbau der Kräfte durch deren mangelnde Nutzung oft noch beschleunigt wird.

### Intergenerationelle Öffnung

Welche Zukunft hat der Seniorensport? This Fehrlin meint, dass die bisherigen Alterslimiten durchlässiger gemacht



werden müssten. Gemäss Definition des Bundesamtes richtet sich der Seniorensport an «alle Menschen in der zweiten Lebenshälfte», das heisst, an Frauen und Männer ab ungefähr dem 40. Lebensjahr. Die Beitragsvereinbarung des Bundesamtes für Sozialversicherungen mit Pro Senectute Schweiz legt andererseits fest, dass die Leistungsangebote unserer Stiftung ausschliesslich für Menschen ab dem 60. Lebensjahr gedacht sind.

Wenn Sport- und Bewegungsaktivitäten auch noch im höheren Alter präven-

tive Wirkungen entfalten sollen, empfiehlt sich ein möglichst frühzeitiger Beginn. In diese Richtung gehen auch Überlegungen beim Bundesamt für Sport, die eine bessere Verzahnung des Seniorensports mit dem Erwachsenensport zum Ziel haben. Dies würde bedeuten, dass Bewegungsangebote stärker generationenübergreifend entwickelt werden. Solche Gedanken treffen sich übrigens auch mit der neuen Altersstrategie des Bundesrates, die explizit auf eine intergenerationelle Öffnung setzt.