

Zeitschrift: PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: - (2010)
Heft: 2: Gut unterwegs sein

Artikel: Körperliches Training - im Alter erst recht
Autor: Kühne, Flavian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-788102>

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>



prozess immer schlechter weitergeleitet. Die Reaktionsgeschwindigkeit in unvorhergesehenen Situationen nimmt ab, eine Zunahme der Sturzgefährlichkeit ist das Resultat. Stürze verursachen häufig Frakturen und können zu Invalidität führen. Psychosoziales Leid und ein Verlust an Unabhängigkeit ziehen hohe Gesundheits- und Sozialkosten nach sich. Trainierte ältere Menschen sind durch ihre körperlichen Voraussetzungen weniger betroffen und erholen sich nach Unfällen schneller. Sport und Bewegung steigert die Lebensqualität und schafft die Voraussetzungen für ein möglichst langes autonomes und selbstbestimmtes Leben.

Foto: Pro Senectute Schweiz

Regelmässige Bewegung wirkt dem körperlichen Abbauprozess entgegen. Wer in der Gruppe Sport treibt, kann zudem soziale Kontakte knüpfen und pflegen.

FACHWISSEN

Körperliches Training – im Alter erst recht

Körperlichen Abbauprozessen, die mit dem Älterwerden einhergehen, kann durch regelmässiges körperliches Training entgegengewirkt werden. Pro Senectute bietet zu diesem Zweck in zwölf Hauptfachrichtungen und mit innovativen Projekten ein vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot an.

Flavian Kühne – Leiter Sport und Bewegung, Pro Senectute Schweiz

Sport und Bewegung sind wichtige Impulsgeber für die gesundheitliche Altersvorsorge. Sportmediziner bestätigen, dass es nie zu spät ist, mit körperlicher Bewegung anzufangen. Das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, der Bewegungsapparat und die Koordination sind auch im fortgeschrittenen Alter trainierbar.

Durch regelmässiges und dem Leis-

tungsniveau angepasstes Training können die Herzleistung und die Elastizität der Gefäße verbessert werden. Bis zum 80. Lebensjahr verliert der Mensch 20 bis 40 Prozent seiner Muskelmasse. Dem Prozess des Muskelabbaus können nur gezielte Übungen entgegenwirken. Das Muskeltraining hat bis ins hohe Alter einen positiven Nutzen, da sich der menschliche Körper den Trainingsreizen anpassen kann. Eine gut ausgebildete Muskulatur stabilisiert und stützt den Bewegungsapparat. Alltägliche Aktivitäten wie Hausarbeiten, Einkauf und Treppensteigen sind abhängig von gut ausgebildeten Muskeln.

Lebensqualität erhalten trotz Alterungsprozess

Die Nervenreize, die unsere Bewegungen über das zentrale Nervensystem steuern, werden durch den Alterungs-

Bewegende Angebote

Pro Senectute bietet gesamtschweizerisch mit gut ausgebildeten Sportleiterinnen und Sportleitern ein vielseitiges Sport- und Bewegungsprogramm an. Die Sportleitenden werden in fachspezifischen Ausbildungskursen auf ihre zukünftige Tätigkeit vorbereitet. Damit sie immer auf dem neusten Informationsstand sind, besuchen sie mindestens alle zwei Jahre einen Fortbildungskurs.

Im Jahr 2009 konnten in den zwölf Hauptfachrichtungen (Aquafitness, Bewegungsangebote im Heim, Fitness und Gymnastik, Langlauf/Skiwandern, Nordic Walking, Walking, Schneeschuhlaufen, Volkstanz, Turnen, Velofahren, Wandern/Orientierungswandern und Tennis) gesamthaft rund 90 000 ältere Menschen bewegt werden. Als Ergänzung zu den regelmässigen Sportangeboten werden von den Pro-Senectute-Organisationen spezielle Anlässe wie Sporttage, Tanznachmittage, polysportive oder fachspezifische Sportwochen angeboten. Neue Trends aus der Sportwelt oder Bewegungsprojekte wie das »Domigym» (Gymnastik zu Hause) im Arc Jurassien werden lanciert und in das Kursprogramm integriert. Mit all den Bewegungsangeboten kommt vor allem der positive Effekt der körperlichen Bewegung zum Ausdruck. Einen grossen Stellenwert in den Sportkursen von Pro Senectute nimmt aber auch das Miteinander ein. Soziale Kontakte und gemeinsamer Austausch sind ebenso wichtige Faktoren des Wohlbefindens und werden auch dementsprechend gepflegt.