

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 2 (1994)
Heft: 1: Geld, Risiko und Sicherheit im Alter

Artikel: Das Gesundheitskonto Alter + Sport
Autor: Beltramello, Fernanda
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818457>

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: 18.01.2026

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

Das Gesundheitskonto Alter + Sport

Ohne Fleiss kein Preis. Ohne Investition kein Ertrag. Leben ist Bewegung.

Diese drei Wahrheiten entstammen dem einfachen und gesunden Menschenverstand.

Es ist bemerkenswert, was Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter im Alterssport als frohmütige Bezugspersonen alles beitragen, den «grauen Alltag» älterer Menschen, meist unabhängig vom Wetter draussen, zum «bunten Wochentag» mitzugestalten.

Ohne Fleiss kein Preis

Waren Sie 1948 schon geboren, als die AHV (Alters- und Hinterlassenenversicherung) in der Schweiz eingeführt wurde? Wie alt waren Sie 1959, als Clara Bachofen in Thalwil in der Rotkreuzsektion Horgen/Affoltern das Altersturnen unter der Leitung von Berthi Zellweger einführte? Anfangs 1973 ist in der Lokalpresse im Nachruf «Zum Tode von Clara Bachofen» zu lesen: «Bis zu ihrem Hinschied hat sie dem Roten Kreuz sowie ihrem Arbeitgeber treu und gewissenhaft gedient. Nebenbei übernahm sie immer mehr auch soziale Aufgaben und führte alle mit hohem persönlichem Einsatz durch. An erster Stelle stand das Altersturnen, das von ihr als Hilfsmöglichkeit erkannt und ins Leben gerufen wurde. Es wurde erstmals in Thalwil mit einer Gruppe durchgeführt. Fräulein Bachofen liess einige Chefärzte aus Zürich zur Begutachtung kommen. Diese äuserten sich anschliessend im medizinischen Fachblatt positiv dazu und verhalfen der Initiative zum Durchbruch. Das Altersturnen eroberte darauf den Kanton, später die ganze Schweiz».

Pro Senectute Kanton Zürich investierte in den sechziger Jahren nennenswerte Geldmittel in die «Alterspflege». Ausgaben zum Alterssport tauchen erstmals in der Rechnung 1960 auf.

Ohne Investition kein Ertrag

Das «Gesundheitskonto Sport» funktionierte von Anfang an nach dem Prinzip der finanziellen Selbstbeteiligung: Die

AHV-Generation erhält ihre Rente und bezahlt daraus die wöchentliche Sportstunde. Gruppenleiter/innen, überwiegend Hausfrauen, gehen einer ausserhäuslichen gemeinnützigen Tätigkeit nach. Der Beitrag der Seniorinnen und Senioren entschädigt die Leiter/innen für das Gestalten der Sportlektion, welche wiederum einen Beitrag an die Fort- und Weiterbildungskurse entrichten, die regelmässig zu besuchen sind.

Die Trägerschaft, Pro Senectute Kanton Zürich, investiert stiftungseigene Mittel und zweckbestimmte Beiträge des Bundes im Rahmen des AHV-Gesetzes in die organisatorische Rahmenstruktur der Abteilung «Alter + Sport», die professionelle Kernarbeit leistet. Zu dieser Abteilung zählen heute auch rund 20 freie Mitarbeiter/innen, die im ganzen Kanton die betriebseigene, funktionsbezogene Schulung der über 700 Gruppenleiter/innen durchführen. Diese Schulung von Pro Senectute geniesst seit 30 Jahren landesweite Anerkennung. Und man gönnt den Zürchern auch ihre Vorreiterrolle.

Die bedarfsgerechte Angebotspalette präsentiert sich 1994 bunt und gut verankert: Gym 60, Turnen, Turnen im Heim, Schwimmen, Volkstanz, Wandern und Skilanglauf. Nicht zu vergessen ist angesichts dieser Vielfalt die Aufbauarbeit!

Im Sportmarkt spannt Pro Senectute heute mit Sportverbänden und anderen Anbietern zusammen. Die Zusammenarbeit verpflichtet aber auch, die eigene Position zu definieren und ein entsprechendes Erscheinungsbild zu

pflügen. Dies nicht als eitler Luxus, sondern um zugunsten der älteren Menschen ein qualifiziertes Fachwort im Seniorensport mitzureden. Das Seniorensportsegment von Pro Senectute möchte nämlich nicht «auf jung» getrimmt werden, vielmehr in Selbstachtung und Respekt alt sein dürfen. Weiterer Klartext ist im Stiftungsstatut nachzulesen, Art. 3: «Die Stiftung bezweckt, in ihrem Tätigkeitsgebiet das Wohl der älteren Menschen zu erhalten und zu heben.»

Leben ist Bewegung

Die Statistik von 1992 weist 732 aktive Gruppenleiter/innen aus, die in den 171 Gemeinden des Kantons Zürich in 884 Gruppen Woche für Woche mit über 15 000 Seniorinnen und Senioren «das Gesundheitskonto Alter + Sport» in Gang halten. Wer sind diese Bezugspersonen, die Leiterinnen und Leiter? Warum steigen sie in den Alterssport ein? Die persönlichen Gründe sind verschieden. Allen gemeinsam aber sind die Freude an der Begegnung mit älteren Menschen sowie die Freude am Sport und an der Bewegung. Allen eigen sind ein gewisser Lebensoptimismus und eine positive Grundeinstellung zum Körper, den man pflegen möchte. Und dadurch auch die Seele, das Gemüt und den Geist.

Pro Senectute Kanton Zürich dankt den Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern für ihre gesundheitsfördernde Altersarbeit!

Fernanda Beltramello
Pro Senectute Kanton Zürich