

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 2 (1994)
Heft: 2: 30 Jahre Bewegung und Sport

Inhaltsverzeichnis

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: 30.01.2026

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

Alter UND Zukunft

Nummer 2 / Juni 94

Editorial

3

Thema

5

Vom Altersturnen zu «Alter + Sport»
Sport im Alter hat neben körperlichen
auch geistige und psychosoziale
Auswirkungen.

9

Mögen Sie Bewegung und Sport?
Weg von quantitativen Bewegungs-
empfehlungen hin zur ganzheitlichen
Betrachtungsweise der Körper-
aktivitäten.

11

30 Jahre Alterssport Pro Senectute
Große und kleine Ereignisse
bei «Alter + Sport» – eine Chronik.

14

Einblicke
Der Alterssport unterscheidet
sich nur unwesentlich von den
Sportaktivitäten der Jugend –
und doch ist es eine andere Welt.

16

Schonen wir uns zu Tode?
Training ist nicht gleich Sport;
Training ist Hygiene des Bewegungs-
apparates.

18

Dank und Gratulation
Von 1964 bis 1994 haben gegen
eine halbe Million Seniorinnen und
Senioren vom Pro Senectute-Angebot
«Alter + Sport» profitiert.

19

Das Wort der Präsidentin
30 Jahre Bewegung und Sport

20

Blickpunkt
Wanderwoche im Unterengadin
RAPS

21

Jogging – die moderne Art zu laufen

22

Tips

22

Leserecke

23

Tips/Veranstaltungen

24

Impressum / Adressen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Durch den Verlust der Partnerin oder des Partners sowie durch den Wegzug von Freunden und Verwandten geraten viele Menschen in eine Isolation. Ein Ausbrechen setzt jedoch nebst persönlichem Willen auch die dafür notwendigen Strukturen voraus. Der (Senioren)-Sport bietet gute Gelegenheit, um sich einer Gruppe von Gleichgesinnten anzuschliessen, Kontakte mit anderen Menschen zu knüpfen und dem grauen, ein tönenigen Alltag zu entfliehen. Wandern, Schwimmen, Turnen oder Tanzen sind ideale, unkomplizierte Zugänge zu neuen Beziehungen.



Auch im Seniorensport macht das Drum und Dran das «Salz in der Suppe» aus: sich sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene zu bewegen, beinhaltet nicht zu unterschätzende präventive und therapeutische Auswirkungen auf die Gesundheit älterer Menschen. Seniorensport-Angebote sind daher unkomplizierte Lebenshilfen und lassen Betroffene ihre persönlichen Schicksalsschläge oft besser überwinden.

Bevor uns die heutige Fitnesswelle erreichte, hatte Pro Senectute Kanton Zürich damit begonnen, aus eigener Initiative den Alterssport zu fördern. Zuerst lokal, dann regional und schliesslich flächendeckend im ganzen Kanton. Die dafür gewählte Organisationsform verdient einen Platz unter den berühmten Fallbeispielen betriebswirtschaftlicher Lehrgänge.

Alle Leiterinnen und Leiter der über 900 Pro Senectute-Sportgruppen im Kanton Zürich sind freie, selbständige Unternehmer/innen; sie bestimmen die Gruppengrössen sowie den Trainingsrhythmus. Die Teilnehmer/innen entrichten einen bestimmten Beitrag pro Lektion, aus dem die von der Pro Senectute aus- und kontinuierlich weitergebildeten Gruppenleiter/innen entschädigt werden. Außerdem leistet Pro Senectute finanzielle Hilfen in der Startphase sowie in Defizitsituationen und wirkt subsidiär bei der Materialbeschaffung.

Trotzdem – oder gerade deshalb – sind die vielen Alterssportgruppen im gesamten Kanton entstanden. Gegen 15 000 Sportlerinnen und Sportler nehmen an Gruppenveranstaltungen teil und realisieren dabei oftmals nicht, dass Pro Senectute im Hintergrund für Know-how und Entwicklung sorgt. Kosten und Administration? «Lean Management» seit 30 Jahren.

BRUNO MEILI-SCHIBLI

Geschäftsführer

Pro Senectute Kanton Zürich