

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

**Artikel:** 30 Jahre Alterssport Pro Senectute  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818460>

### 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>**

# 30 Jahre Alterssport Pro Senectute

*Kein Jubiläumsjahr ohne Chronik! Und ein Bild sagt mehr als tausend Worte: Betrachten wir den Alterssport von Pro Senectute Kanton Zürich einmal als stattlichen Baum, der tief, gut und weitreichend verwurzelt ist. Dann wird bewusst, dass diese Chronik zum Jubiläum des dreissigjährigen Bestehens von «Alter + Sport» nicht erschöpfend sein kann. Wir danken von Herzen allen, die zum Wachstum beigetragen haben! In grossen und mutigen Taten, in kleiner und stiller Arbeit. Es braucht beides, wenn eine Dienstleistung funktionieren soll.*

**1959** Gründung der ersten Altersturngruppe in Thalwil auf Initiative von Berthi Zellweger (Leitung) und Clara Bachofen (Organisation). In der Folge Gründung von neuen Gruppen im Kanton Zürich.

*Die Initiantinnen erkennen bald, dass das Altersturnen einem Bedürfnis entspricht und dass eine Ausbildung für neue Leiter/innen nötig ist.*

**1964** Pro Senectute Kanton Zürich führt den ersten Ausbildungskurs «Altersturnen» durch. Kursleiterin ist Berthi Zellweger.

STIFTUNG FÜR DAS ALTER	KANTONALKOMITÉE ZÜRICH Auf der Mauer 6 8001 Zürich
<b>A U S W E I S</b>	
als Leiter von Altersturngruppen für	
<u>Kloten</u>	
Name:	Müller
Vorname:	Hilde
Geburtsdatum:	24.11.1917
Adresse:	Zürcherstr. 57 Kirchgasse 57 8302 - Kloten

**1964**  
Der historische Ausweis ist für Leiter von Altersturngruppen der Pro Senectute-Abteilung «Altersplanung und Altersgestaltung» mit Sitz in der Zürcher City, Auf der Mauer 6.

Schweizerische Vereinigung für Altersturnen und Alterssport Fédération Suisse pour la gymnastique et le sport des aînés
<b>Ausweis - Attestation</b>
Name: Nom: Vorname: Prénom: Geburtsdatum: Date de naissance:  Adresse:  Tel./tél.: Kanton: caïnon: Fachgebiet: Act. spéculique:  Der Verantwortliche für die Ausbildung: Le responsable de la formation:
Der Ausweis verliert seine Gültigkeit: wenn innerhalb von 2 Jahren keine Kurse absolviert werden und keine Leiterätigkeit ausgeübt wird. Cette attestation perd sa validité: lorsque le titulaire ne suit aucun cours et n'exerce aucune activité pendant une période de deux ans.

**1971**  
Der erste SVA-Leiterausweis.

<b>a</b>	alter + sport
	ainés + sport
	anziani + sport
	attempads + sport
<b>Leiter-Ausweis</b>	
Attestation de moniteur	
Tessera di monitore	
Attest da manador	
Name	Cognome
Nom	Num
Vorname	Nom
Prénom	Prénom
Funktion	Funzione
Function	Função
Stempel und Unterschrift des Ausbildungsverantwortlichen	
Timbro et signature du responsable de la formation	
Timbro e firma del responsabile del corso di formazione	
Bul e sottoscrizione dal responsabile del curs	
<b>PRO SENECTUTE</b>	

**1987**  
Der aktuelle SVA-Leiterausweis.

## Tips für alle, die in einer «Alter + Sport»- Gruppe mitmachen wollen:

- Es ist nie zu spät, sich einer «Alter + Sport»-Gruppe anzuschliessen.
- Nur der erste Schritt ist schwer. Wagen Sie ihn!
- Mitmachen bringt mehr als Zuschauen, schon in der ersten Turn-, Schwimm- oder Tanzstunde. Wenn Sie unsicher sind, ob eine Gruppe Ihren Vorstellungen entspricht, setzen Sie sich mit der Leiterin/dem Leiter in Verbindung. Ansonsten: schnuppern ist erlaubt!
- Über mögliche Risiken sprechen Sie am besten mit Ihrem Hausarzt.
- Damit Sie die ersten Sportstunden nicht verpassen, verabreden Sie sich am besten mit jemandem.
- Zum Sport ziehen Sie sich möglichst bequem an. Die Leiterin/der Leiter wird Sie gerne beraten.
- Vergleichen Sie Ihre Leistungen nie mit denen Ihrer Mitsportler/innen.
- Versuchen Sie nach der Sportstunde genau herauszufinden, wie Sie sich fühlen.
- Nur regelmässiges Training bringt etwas.

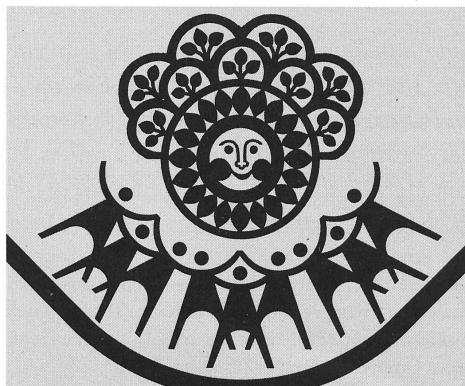


Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

**1973** Einführung des Alters-/Seniorenschwimms und der Wassergymnastik.

Erster Ausbildungskurs «Schwimmen im Alter» durch Pro Senectute Kanton Zürich. Kursleitung durch Martha Staechelin und Elsbeth Grossmann.

**1977** Wer war an diesem Sporttag dabei?



### Senioren-Sporttag

Mittwoch, 7. September 1977  
ab 09.00 bis 18.00 Uhr

Primarschulsportanlage Eidmatt, Wädenswil  
(bei der reformierten Kirche)

Machen Sie mit!

Dem Spass, der Gesundheit und den mithmenschlichen Kontakten zuliebe



**1981** Erweiterung des Sportangebotes durch Seniorenvolkstanz.

Erster Ausbildungskurs «Tanzen». Kursleitung durch Heidi Gugolz, Francis Feyblu und Elsbeth Grossmann.

**1984** Jüngere Senioren haben andere Bedürfnisse und sind sportlicher. Diversifizierung des Turnens durch «Gym 60».

**1987** Pro Senectute Schweiz reorganisiert den Alterssport unter dem Namen «Alter + Sport». Sie erteilt Pro Senectute Kanton Zürich den Auftrag, die Schweizerische Fachstelle Alter + Sport zu führen.

*Der Alterssport ist etwas vom Besten, was in den letzten 30 Jahren – im wahrsten Sinne des Wortes – auf die Beine gestellt worden war: das merkt man an den glücklichen, zufriedenen Gesichtern unserer Teilnehmer/innen. Ursi Nüesch*

**1991** Pro Senectute wird Mitglied des Zürcher Stadtverbandes für Sport.

**1992** Weitere Diversifizierung durch «Turnen im Heim» für Ältere, die in der Mobilität behindert sind.

Ein Schulungsangebot für Wanderleiter/innen wird entwickelt.

## alter + sport



### Rahmenkonzept für den Alterssport von Pro Senectute

A+S-Grundlage Nr.1



**1993** Erweiterung des Sportangebotes durch Langlauf. Regelmässige Kurse auf der Panoramaloipe Gibswil.

**1994** Langlauferienwoche im Goms.  
Aktivferienwoche im Sportzentrum Kerenzerberg, Filzbach.

### In Planung:

Verbreitung von Senioren-Laufgruppen.

## Teilnehmerstatistik 1993

### Alter + Sport

Sportart	Gruppen	Teilnehmer/innen
Turnen		
• Gym 60	70	1 020
• Alterturnen	497	8 449
• Turnen im Heim	174	2 958
Schwimmen/ Wassergymnastik	98	1 666
Volkstanz	39	663
Wandern	30	1 000
Langlauf	1	10
Joggen	3	40
Total	912	15 806
Total Leiter/innen	852	

Fachstelle Lebensgestaltung im Alter  
Abteilung Alter + Sport

**Kieser Training**  
*für Kräftigungstherapie\**

## EIN STARKER RÜCKEN KENNT KEINE SCHMERZEN

18 Minuten gezieltes Kieser-Training pro Woche kräftigen Ihren Rücken. Rufen Sie uns an, und vereinbaren Sie mit uns ein kostenloses Probetraining.

Mo – Fr 8.00 – 22.00 Uhr  
Sa – So 9.00 – 18.00 Uhr

4051 Basel	Steinentorstrasse 35	061 / 281 62 62
3007 Bern	Sulgenrain 28	031 / 372 06 06
2503 Biel	Aarbergstrasse 87	032 / 23 24 35
2610 Horgen	Lindenstrasse 4	01 / 726 04 06
8280 Kreuzlingen	Nationalstrasse 6	072 / 72 44 94
1006 Lausanne	32, rue du Simplon	021 / 616 89 51
8200 Schaffhausen	Breitenaustrasse 117	063 / 25 15 90
8952 Schlieren	Wagistr. 2, Wagi-Areal	01 / 730 11 30
9000 St. Gallen	Merkurstrasse 2	071 / 22 02 42
8050 Zürich	Baumackerstrasse 35	01 / 311 60 77
8032 Zürich	Hottingerstr. 21, Steinwiesplatz	01 / 251 75 65
8004 Zürich	Kanzleistrasse 126	01 / 242 54 29

**Leistungsfähiger durch Krafttraining!**