

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: Vom Altersturnen zu "Alter + Sport" : 30 bewegte Jahre - und wir bewegen uns weiter
Autor: Röthlisberger, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818458>

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>



Foto: Hugo Löbtscher, Magglingen

Vom Altersturnen zu «Alter + Sport»

30 bewegte Jahre – und wir bewegen uns weiter

Noch nie war der Bevölkerungsanteil und damit die Anzahl von Personen im AHV-Alter so gross wie heute, nie war Sport im Alter so selbstverständlich und nie gab es so viele am Sport interessierte Seniorinnen und Senioren. Das Sportangebot für Pensionierte war ausserdem nie so vielfältig wie heute: Für Pro Senectute ist dies der Zeitpunkt, eine Standortbestimmung vorzunehmen und Stellung zu beziehen, warum sie sich weiterhin im Alterssport engagieren wird und was dabei ihre Absicht sein soll.

Warum im Alter noch schwitzen ?

1987 hat Pro Senectute den Alterssport unter die Bezeichnung «Alter + Sport» gestellt und dafür ein eigenes Signet entwickelt.



Mit dieser Bezeichnung sagen wir aus: «Alter + Sport» ist ein Sport, der zum Alter steht!

Es sollen keine Wettkämpfe, keine Meisterschaften und keine Leistungsschauen gewonnen werden. Sport in der Gruppe soll zur Freude, zum Knüpfen von Beziehungen, vor allem aber zur Erhaltung der Gesundheit betrieben werden. Sport als Herausforderung, aber mit Mass. Das ist nicht nur eine wirksame, sondern auch eine kostengünstige Art, zu seiner Gesundheit Sorge zu tragen. Und es macht erst noch Spass! Selten sieht man so viele lachende, fröhliche und entspannte Menschen wie in einer Alterssportgruppe. Dabei verstehen wir die Gesundheit als körperliches, geistiges und psychosoziales Wohlbefinden.

Körperliche Auswirkungen

Vier Koordinationsfaktoren, die im Alltag wichtig sind, werden in der Sportstunde gezielt und wiederholt geübt:

- die *Beweglichkeit der Gelenke* wird gebraucht, um beispielsweise Socken und Strümpfe anzuziehen oder Schuhe zu binden;
- eine *kräftige Muskulatur* hilft beim Tragen einer schweren Einkaufstasche oder beim Bücken;
- ein zügiger Fussmarsch zum Bahnhof oder Treppensteigen setzt *Ausdauer* voraus;
- das Einschrauben einer Glühlampe oder Ein- und Aussteigen in den Bus setzt *Koordination* voraus, d. h. Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit.

Geistige Auswirkungen

Sport in der Gruppe ist ein ideales Gedächtnistraining, nicht nur, weil man sich die Namen der Mitsportler/innen merken will. Bewegungs- und Schrittfolgen nachmachen, lernen, verändern und erschweren; im Spiel reagieren, Neues lernen – Techniken, Bewegungen – Gelerntes üben: all das ist eine ideale Herausforderung für ein träger werdendes Gedächtnis.

Psychosoziale Auswirkungen

Beziehungsfähigkeit ist eine Fähigkeit wie jede andere. Sie verkümmert, wenn sie nicht gebraucht und geübt wird. Im Alter, wo Verluste durch den Wegfall beruflicher Kontakte, durch Wegziehen von Bekannten und durch Todesfälle häufiger werden, ist es um so wichtiger, Kontakt- und Beziehungsmöglichkeiten aufzunehmen und zu pflegen.

Das Selbstverständnis

von Pro Senectute Kanton Zürich bei ihrer Dienstleistung «Alter + Sport»:

- Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt und fördert ein bedarfsgerechtes Angebot an Sportarten für Ältere. Das Sportangebot ist differenziert nach Sportarten, nach Leistungsstufen und nach Angebotsformen.
- Trägerin der Sportangebote ist in der Regel die Ortsvertretung von Pro Senectute in Zusammenarbeit mit lokalen sozialen Institutionen. Die Organisationsform fördert die Selbständigkeit und berücksichtigt die Eigenkräfte der Älteren.
- In ihrer Sportauffassung, die eine angepasste Leistungsförderung einschliesst, berücksichtigt Pro Senectute die sozialen und zwischenmenschlichen Anliegen ebenso sehr wie die körperlichen Bedürfnisse. Sport vermittelt Lebensfreude.
- Pro Senectute bürgt für Qualität des Alterssport-Angebotes durch eine systematische Schulung der Gruppenleiter/innen.
- Pro Senectute bietet ihre Angebote im Alterssport möglichst kostendeckend an. Das heisst, dass die Teilnehmer/innenbeiträge die Entschädigung für Gruppenleiter/innen sowie weitere Auslagen decken.
- Pro Senectute arbeitet zusammen mit anderen Organisationen des Sportes sowohl in der Schulung der Leiter/innen als auch in der Angebotsentwicklung.

Alter + Sport – immer breiter, immer tiefer

Begnügte man sich früher mit dem Altersturnen, vielleicht noch mit Schwimmen und Wandern, so sind die sportlichen Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren heute viel unterschiedlicher. Differenzieren und Variieren wird heute von uns verlangt; «Diversifizieren» heisst das in der Sprache im Markt von Angebot und Nachfrage. Die Angebotspalette von «Jugend + Sport» umfasst gegen 40 Sportarten. Da soll «Alter + Sport» sich nicht bescheiden. Wenn Pro Senectute die vier Grundsportarten Turnen/Gymnastik, Schwimmen, Tanzen, Wandern und zunehmend auch Langlaufen und Jogging im ganzen Kanton Zürich anbietet, so ist dies ein gutes Stück Sportarten-Diversifikation.

Innerhalb der Sportarten finden sich unterschiedliche Leistungsgruppen. Im Turnen z.B. sind es «Gym 60», «Altersturnen» und «Turnen im Heim», im Schwimmen «Wassergymnastik» und «Schwimmtraining» und im Volkstanzen «Seniorenvolkstanze» oder «Sitztänze».

Vermehrt werden wir uns aber auch einer Diversifikation der Angebotsformen annehmen: neben den wöchentlichen Sportlektionen werden zunehmend Ferienwochen entwickelt, um Sportarten kennenzulernen und Einsteiger/innen in die Gruppen zu gewinnen.

Optimale Leiterausbildung – attraktive Angebote

Die Anforderungen an den Sport sind in den vergangenen Jahren enorm gestiegen. Mehr sportgewohnte Pensionierte schliessen sich einer «Alter + Sport»-Gruppe an und wollen gefordert werden. Aber auch Neueinsteiger/innen gibt es, die vielfach erst Vertrauen in und das Gefühl für den eigenen Körper entwickeln müssen.

Ausserdem sind die Alterssportler/innen nicht immer beschwerdefrei. Es gilt zu berücksichtigen, dass der eine noch rekonvaleszent ist und die andere eine schmerzhaft Arthrose hat. All diese Unterschiede in Leistungsfähigkeit und Gesundheit hat die Leiterin/der Leiter zu beachten.

Dazu kommt, dass die Sportstunde abwechslungsreich, vielfältig und ideenreich sein und der Aufbau der Übungen die körperlichen Funktionen gezielt trainieren soll – angepasst an das Leistungsvermögen der Senior/innen. Keine leichte Aufgabe!

Eine fundierte, systematische Ausbildung sowie die regelmässige Fort- und Weiterbildung sind Voraussetzung für die Leitungsaufgabe – eine Kernaufgabe der Pro Senectute Kanton Zürich.

Das von Pro Senectute entwickelte Ausbildungsangebot umfasst folgende Sportarten:

- Gym 60 und Altersturnen
- Turnen im Heim
- Schwimmen/Wassergymnastik
- Wandern

Ausserdem beteiligen wir uns an den Ausbildungskursen anderer Pro Senectute-Stellen:

- Langlauf bei Pro Senectute Uri
- Jogging bei Pro Senectute Luzern und Aargau

Für all diese Sportfächer gibt es auch ein reichhaltiges Fort- und Weiterbildungsangebot. Jährlich werden gegen 40 Aus-, Fort- und Weiterbildungskurse ausgeschrieben. Sie dauern zwischen 1 Tag und 13 Tagen (Ausbildungs-

kurse) und enthalten neben der sportpädagogischen Schulung auch die sozial/gerontologische wie auch die medizinische Schulung.

«Gemeinsam statt einsam»

Unter diesem Motto warb Pro Senectute 1991 in der Öffentlichkeit für ihre Aufgaben. «Gemeinsam statt einsam» gilt noch immer, heute mit zusätzlichen Vorzeichen.

Das Feld vom Alterssport, das in den Gemeinden des Kantons Zürich traditionellerweise selbstorganisiert und/oder mit Hilfe der Ortsvertretung von Pro Senectute in Zusammenarbeit mit Kirchgemeinden und Frauenvereinen durchgeführt wird, bekommt vermehrt Zuwachs.

Während die traditionellen Sportverbände – mit Ausnahmen – bis vor kurzem nichts vom Alterssport wissen wollten, hat sich dieses Blatt gewendet. Die Einsicht wächst, dass die Sportverbände für ihre älter werdenden Mitglieder ein angepasstes Programm entwickeln müssen, damit diese länger im Verein bleiben können. Diese Entwicklung hat Pro Senectute Kanton Zürich immer begrüsst.

In der Regel kommen die verschiedenen Anbieter in den Gemeinden gut aneinander vorbei, sprechen sich ab

und helfen sich im besten Falle auch aus. Im Dorf oder Quartier kennt man sich ja schliesslich. Dass es dabei auch einmal zu einem «Seilziehen» kommt, ist nicht auszuschliessen, bildet aber mehrheitlich die Ausnahme.


Dies ermöglichen auch regelmässige Gespräche und Treffen der im Seniorensport engagierten sowie daran interessierten kantonalen Verbände und Institutionen. Seit Jahrzehnten treffen sich die Anbieter von «Turnen/Gymnastik» – seit 1990 erweitert mit polysportiven Anbietern – zu einer jährlichen Kontakt- und Informationssitzung als «Interessengemeinschaft (IG) für den Alters- und Seniorensport im Kanton Zürich». 16 Mitglieder zählt diese IG, 8 bis 10 beteiligen sich regelmässig, vom Schweizerischen Turnverband (STV) bis zum Judoverband. Dass aus dieser Zusammenarbeit auch gemeinsame Aktionen erwachsen, liegt dann auf der Hand. So an den Zürcher Seniorensporttagen, die schon Tradition haben oder auch in der Publikation einer Angebotsliste für die Stadt Zürich – getragen vom Sportamt und der Pro Senectute Kanton Zürich.

*Esther Rötchlisberger
Pro Senectute Kanton Zürich*

Je
länger,
desto
besser.



Je
länger,
desto
mehr.

 **Zürcher
Kantonalbank**