

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 7 (1999)
Heft: 3

Artikel: Altersgrenzen im Seniorensport : wer zu spät kommt, den bestraft das Leben
Autor: Schneider, Andres
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818435>

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: 08.02.2026

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

Altersgrenzen im Seniorensport

Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben

Auf finanzieller Ebene sorgen wir schon von jung auf für die Zeit nach dem aktiven beruflichen Leben vor. Doch wie steht es um die körperlichen Aktivitäten? Welche Alterslimite im Seniorensport trägt den Veränderungen in unserer Gesellschaft Rechnung? Wo liegen die Qualitäten und Stärken des Seniorensport-Angebots in der Schweiz?

*Andres Schneider

Die körperliche Verfassung, das Alter und die sportliche Leistungsfähigkeit sind bei jedem Menschen verschieden. Welche Zielgruppe also gilt es im Seniorensport anzusprechen? In zwei Richtungen suchen wir mit dieser Fragestellung nach Antworten: Einmal versteckt sich dahinter die Altersfrage. Dann suchen wir auch nach einer Charakterisierung der älter werdenden aktiven Menschen im Seniorensport.

Die Alterswerte

Vorweg vier Gedanken zur «Altersdefinition» oder «Altersbegrenzung» im Seniorensport:

1. Das kalendarische Alter – es lässt sich in jedem Ausweis feststellen. Wo liegt bei diesem Zahlenwert die Aussagekraft hinsichtlich unserer Frage?

2. Das physische Alter – der biologische Alterungsprozess kann äußerlich sichtbar sein und wenig Einfluss auf die Physis haben, er kann aber auch im Innern des Körpers weit fortgeschritten sein, ohne äußerlich deutliche Zeichen erkennen zu lassen!

3. Das geistige Alter – hier bestimmen gesellschaftliche, soziale und ökologische Faktoren wesentlich die geistige Leistungsfähigkeit. Was wissen wir hinsichtlich dieser Erkenntnis von einer 45jährigen Person?

4. Das soziale Alter – das soziale Netzwerk ist für jeden anders. In jedem Lebensphasenabschnitt ist die Pflege dieses Netzwerkes eine wichtige Lebensaufgabe.

Nehmen wir ein Beispiel: Eine Gruppe von vier Menschen im Alter von 50 Jahren. Ist diese Gruppe gleichen Jahrgangs in ihrem natürlichen Alterungsprozess homogen? Könnte es sein, dass eine Frau aus dieser Gruppe über die physische Kraft einer altersmäßig deutlich jüngeren Person

verfügt? Ist es denkbar, dass ein alleinstehender Mann dieser Gruppe im Quervergleich weiter fortgeschritten ist im sozialen Alterungsprozess als die anderen drei Personen?

Das Beispiel zeigt, eine altersmäßig gleichwertige Gruppe kann nach den anderen drei Kriterien massiv unterschiedlich sein. Es ist sogar so, dass das Kriterium kalendarisches Alter das ungenaueste ist und am wenigsten Sinn macht.

Eine absolute Grenze mit nur einem Alterswert zu beschreiben ist beim Seniorensport nicht möglich. Zu unterschiedlich entwickelt sich aus Sicht der vier Alterungsaspekte die persönliche Situation jeder einzelnen Person. Unser Zielpublikum sind Menschen der zweiten



Lebenshälfte. Und die beginnt im Seniorensport nicht erst im dritten Lebensalter und schon gar nicht im vierten Alter. Nein, der Seniorensport beginnt mit 45 Jahren!¹

Wir werden immer älter!

Seniorensport ab dem 45. Altersjahr verstanden bringt altersmäßig eine enorme Bandbreite. Ist dies das einzige Merkmal? Eine Stärke des Seniorensportes ist der ausserordentliche Reichtum an Menschen, der sich aus der grossen Altersspanne ab 45 Jahren ergibt. Lebensgeschichten, wie sie unterschiedlicher nicht sein können, treffen zusammen. Sie machen den Seniorensport über das rein biologische Training hinaus wertvoll. Und Menschen in der zweiten Lebenshälfte haben oft günstige Voraussetzungen, mit einer regelmässigen Bewegungsaktivität wieder einzusteigen (Neuronierung in der biologischen Lebensmitte, Gesundheitsbedürfnisse).

Bewegung, Spiel und Sport als biologische Altersvorsorge?

Wann beginnen Sie Ihre finanzielle Altersvorsorge gestartet? Bereits mit Ihrem ersten Salär im frühen Erwachsenenalter legten Sie das Funda-

ment dazu. Klar, nicht freiwillig. Und wie halten wir es mit der physischen oder der sozialen Vorsorge im Alter? Die wesentliche Wirkung von Bewegung, Spiel und Sport kommen dann gesundheitsfördernd zum Tragen, wenn möglichst früh im Erwachsenenalter (Seniorensport)-Angebote regelmässig und aktiv genutzt werden.

Wie die finanzielle Vorsorge, z.B. die AHV, muss auch die biologische Vorsorge früh beginnen, damit sie im Alter Früchte trägt. Je früher der Seniorensport beginnt, desto besser, denn Gesundheitsvorsorge trägt Zinsen! Ein wesentlicher Präventionsbeitrag ist der Seniorensport auch aus Sicht der Volksgesundheit.

Verstehen wir den Seniorensport als ganzheitliches (Alters-)Bildungsangebot, dann tätigen wir neben der physischen auch eine soziale Investition. Zur individuellen Gesundheitsförderung gehört neben der physischen auch die soziale und psychische Gesundheit. Das «biologische Training» ist gleichzeitig ein wesentlicher Pfeiler im Aufbau und Erhalten des persönlichen sozialen Netzwerkes. Dieser ganzheitliche Ansatz im Verständnis des Seniorensportes macht deren Stärke und Qualität aus.

Bildungsmodell Seniorensport Schweiz²

Die im Mai 1999 erschienene Ausbildungsgrundlage für den Seniorensport Schweiz nimmt die ausgeführten Fragestellungen und Aspekte in einem neu entwickelten Bildungsmodell auf – es ermöglicht einen Überblick und erleichtert die Orientierung und Einordnung verschiedenster Seniorensport-Themen ins Gesamtbild Seniorensport. Dem modernen Lern-Lehrmittel liegt dieses Bildungsmodell zu Grunde. Im Überblick zeigt es das ganzheitliche Verständnis des Seniorensportes. Als oberstes Ziel wird ein bewegungskultureller Lebensstil angestrebt, der sich an der tagtäglich geforderten konkreten Handlungskompetenz jedes einzelnen Menschen orientiert. Aufbauend auf dem Kompetenzmodell, das die Seniorinnen und Senioren als Menschen mit Entwicklungspotential versteht, bildet der Seniorensport einen wesentlichen Baustein in der Schweizerischen Altersbildung generell und speziell im Gesundheitswesen der Schweiz.

*Andres Schneider ist Chef Ausbildungsbereiche der Eidgenössischen Sportschule Magglingen, Bundesamt für Sport.

¹ Basis-Lern-Lehrmittel Seniorensport Schweiz (Broschüre 2, Seite 3), 1999, Eidg. Sportschule Magglingen
² Basis-Lern-Lehrmittel Seniorensport Schweiz (Broschüre 1, Seite 10), 1999, Eidg. Sportschule Magglingen