

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

Rubrik: Regionen

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: 09.02.2026

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

Rekordbesuch beim Sportfest in Wetzikon



Fotos: Ingrid Notter, Zürich

Qi Gong-Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden.

Im Rahmen des Internationalen Jahres der älteren Menschen führte Pro Senectute Kanton Zürich am 16. Juni 1999 im Wetziker Gemeinschaftszentrum Drei Linden ein Sportfest für alt und jung durch. Vorführungen in Selbstverteidigung, Low Impact und Qi Gong/ Tai Chi bewegten viele zum Mitmachen. (IN)

Die Nachfrage nach neuen Sportangeboten wächst auch bei der älteren Generation. Während Seniorinnen und Senioren sich vor einigen Jahrzehnten vorwiegend mit Wandern, Altersturnen oder Schwimmen begnügten, steigt die Nachfrage heute nach modernen Disziplinen. Das vielfältige Angebot bei Alter+Sport von Pro Senectu-

te Kanton Zürich trägt dieser Entwicklung Rechnung und hat neu Low Impact – eine sanfte Form des Aerobics –, Walking und Qi Gong/ Tai Chi in ihrem Programm.

Neues ausprobieren

Wie vielfältig die sportlichen Aktivitäten älterer

Menschen heute sind, wurde am Sportfest von Pro Senectute im vollbesetzten Saal des Zentrums Drei Linden deutlich. Der Wetziker Gemeinderat und Sportvorstand Kurt Hintermüller forderte zum Mitmachen auf: «Der Anlass steht unter dem Motto «Alle Generationen – eine Gesellschaft». Wir fordern alle Beteiligten

auf, Neues auszuprobieren und mit den Jungen etwas zu unternehmen». So waren denn auch einige Auftretende an diesem Nachmittag sehr jung an Jahren.

Nelli Schorro, die Leiterin der Abteilung Alter+Sport begrüßte die Pioniere im Seniorensport, Berthi Zellweger, Dr. Carl Schneider und die dreihundert Zuschauerinnen und Zuschauer. Sie kündigte ein spannendes und abwechslungsreiches Programm für jung und alt an. Dann folgten die Darbietungen im Viertelstundentakt. Die Mütter trugen ihre Kinder in Waschkübeln auf die Bühne und zeigten eine vielseitige und lustige Vorstellung zum Thema Mutter-Kind-Turnen. Die Freude der Kinder sprang sofort auf die Anwesenden über.



Am Stand der Ortsvertretung wurden Kontakte zu anderen Sportgruppen geknüpft.



Durch langsames drehen und wenden mehr und mehr Gelenkigkeit erlangen.

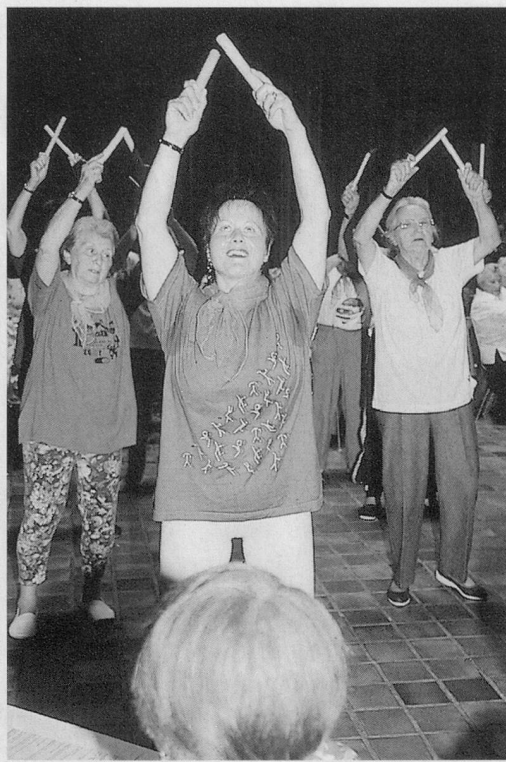


Foto: Robert Müller, Uster

Eine Alter+Sport-Gruppe aus Auslikon zeigt, wie Koordination und Ausdauer mit dem Klangholz trainiert werden können.

Es wurde geklatscht und am liebsten hätten alle mitgemacht – doch dies kam erst später.

Gut in Form

Die Leiterinnen zeigten mit ihren Gruppen phantasievolle Darbietungen, die speziell auf den Bewegungsablauf der älteren Leute abgestimmt sind. Die Leiterinnen und -leiter besitzen den schweizerischen Alter+Sport-Ausweis als Seniorensportleiter. Die Kursangebote decken die verschiedensten Bedürfnisse ab. In 15 Minuten Low Impact, einer sanften Form des Aerobics, bewiesen die Teilnehmenden ihre Kondition. Zum Verschnaufen kamen sie erst, als die Jugendlichen des Jo-Jo-Klubs Wetzikon ihre Jo-Jos wirbeln liessen.

Sport für ältere Menschen immer wichtiger

Walking, das schnelle Gehen, erfreut sich unter der älteren Bevölkerung immer

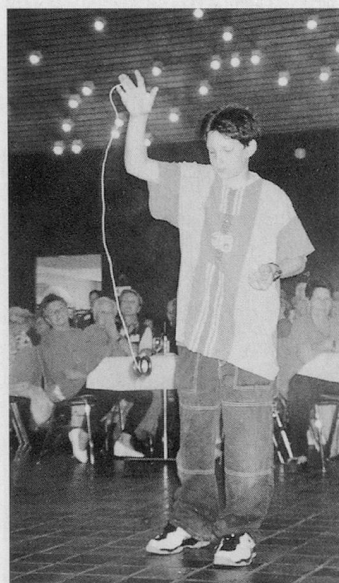
grösserer Beliebtheit. «Walking ist gut gegen Herz- und Kreislaufprobleme, aber es hilft auch gegen Osteoporose», meinte die Kursleiterin Christine Grob. «Wir Walker kennen kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung.» Übungen mit dem Theraband, um Arm- und Beinmuskeln zu stärken, zeigte die Turngruppe aus Dürnten.

Während 20 Minuten leitete Änne Speich die Qi Gong/Tai Chi-Übungen, dabei war es mucksmäuschenstill im Saal und alle machten mit. Ziel sei es, sich selber zu spüren, kommentierte Änne Speich. Renate Hunziker vom Judoverband zeigte mit einem Rollenspiel, wie sich ältere Menschen bei Angriffen verteidigen können. Selbstverteidigungskurse

sollen Seniorinnen und Senioren die Angst nehmen. «Notfalls sollten sie sich auch wehren können,» betonte Frau Hunziker. Für den farbigen Ausklang des Nachmittags sorgte eine Volkstanzgruppe.

Dass Sport für ältere Menschen immer wichtiger wird, zeigt die Statistik von Pro Senectute. Im ganzen Kanton sind es gegen 20 000 Menschen, die aktiv bei Alter+Sport mitmachen. Im Moment stehen Walking und Velofahren sowie die Ferienwochen hoch im Kurs. Sporttreiben ist für Nelli Schorro nicht nur ein Mittel zur Gesundheitsförderung, sondern schafft auch Kontakte und macht Spass. Mit Sport können wir dem Leben nicht mehr Jahre hinzufügen, aber den Jahren mehr Leben geben.

Und wer bis jetzt noch keine Sportart für sich entdeckt hat, kann bei Wanderungen, Radtouren, Schwimmkursen, Tenniswochen, Langlauf- oder Skiwochen seine Fitness stärken.



Und auf und ab – ob Jo-Jo-Spielen wohl nächstens im Alter+Sport-Angebot zu finden ist?

Ich möchte gerne Kontakt aufnehmen mit einer Alter+Sport-Gruppe von Pro Senectute aus meiner Gegend. Senden Sie mir bitte gratis Unterlagen zu folgenden Sportarten:

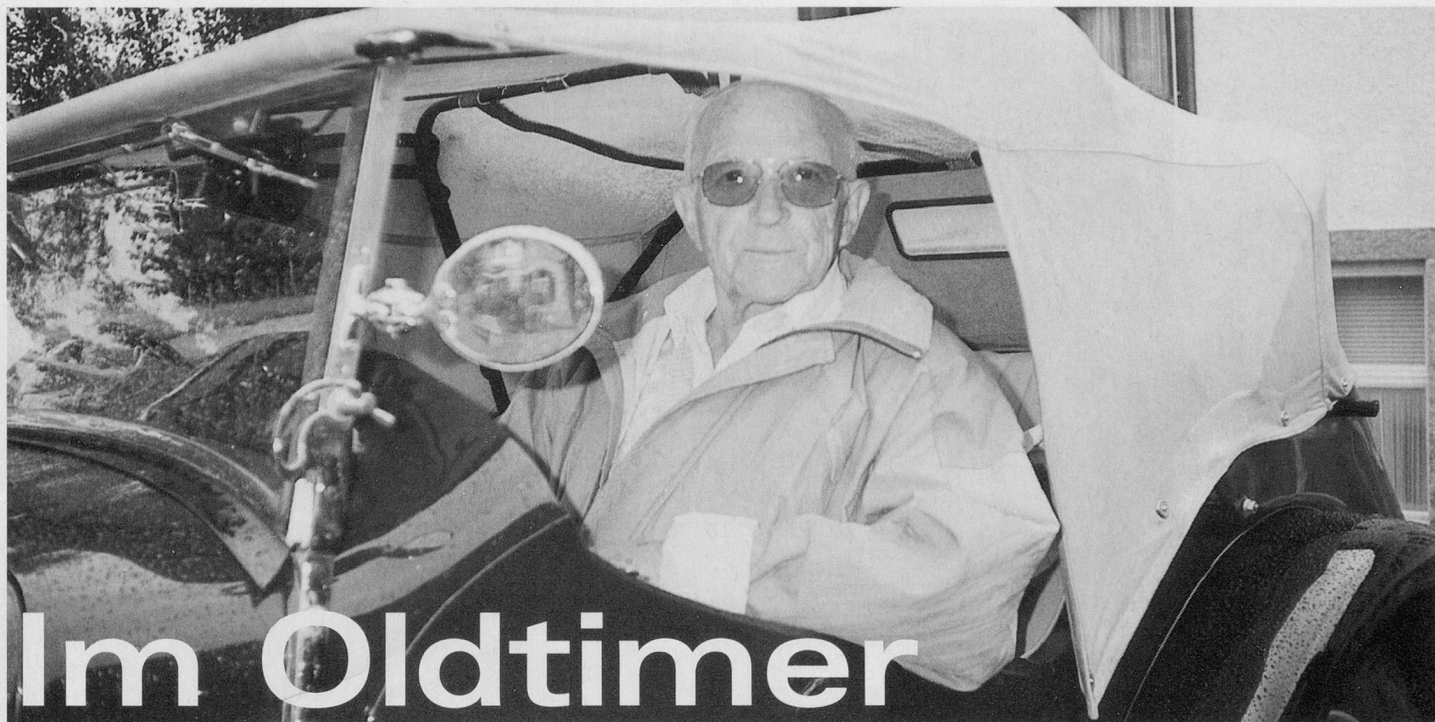
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Turnen | <input type="checkbox"/> Walking |
| <input type="checkbox"/> Wandern | <input type="checkbox"/> Tennis |
| <input type="checkbox"/> Velofahren | <input type="checkbox"/> Wintersport |
| <input type="checkbox"/> Qi Gong/Tai Chi | <input type="checkbox"/> Ferienwochen |
| <input type="checkbox"/> Selbstverteidigung | <input type="checkbox"/> generelle Information |
| <input type="checkbox"/> Schwimmen | über Alter + Sport |

Name, Vorname

Strasse

Ort

Ausfüllen und einsenden an Pro Senectute Kanton Zürich, Alter+Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich



Im Oldtimer über Land

«Für diese Fahrt habe ich speziell meine Windjacke mitgenommen, denn in offenen Wagen kann es kühl werden», meint der längst pensionierte Feinmechaniker Otto Kunz.

Für den Samstag, 10. Juli, hatte die Pro Senectute-Ortsvertretung in Kloten zum Internationalen Jahr der älteren Menschen etwas ganz Spezielles organisiert. Ein Convoy von mehr als 20 Oldtimern des Schweizerischen Motorveteranen Clubs nahm ältere Klotener Bürgerinnen und Bürger mit auf eine einstündige Spritztour. (sta)

Sie haben um die Wette gestrahlt: Die alten und auf Hochglanz polierten Oldtimer sowie die Schar von alten Leuten, welche die vor dem Schulhaus Feld in Reih und Glied aufgestellten Fahrzeuge bewunderten. Sie durften die blechernen Oldies nicht nur bestaunen, sie durften sogar ihr Wunschfahrzeug für eine Fahrt ins Blaue aussuchen. Die Pro Senectute-Ortsvertretung hatte diese Ausfahrt im Rahmen des Internationalen Jahres der älteren Menschen organisiert. Unter dem Motto «Alle Generationen – eine Gesellschaft» war dieser Tag den älteren Klotenern gewidmet, der Nachmittag speziell den Bewohnerinnen und Bewohnern des Altersheims Spitz.

Rolls-Royce oder Buick

Die Favoriten waren eindeutig der Rolls-Royce aus den 50er Jahren und der weit über 80jährige Buick. Die Palette reichte von A wie Austin Twelve, 1926, über mehrere Cadillacs, den klassischen BMW 501, einen Jordan mit Baujahr 1926, die bekannten MG-Sportwagen

aus den 50er Jahren bis hin zum W wie Wolseley Limousine von 1947. Da es leider auch noch zu regnen anfang, standen die geschlossenen Wagen hoch im Kurs.

Bereits um 11 Uhr startete die erste Plauschfahrt in die Umgebung von Kloten. Über die Aussenwachen Bänikon und Augwil erreichte der Tross den Flughafen, bevor es wieder zum Ausgangspunkt zurückging. Damit der Konvoi keine allzu grossen Verkehrsprobleme verursachte, verhalf die Polizei auf allen grösseren Kreuzungen trotz Rotlicht zu freier Fahrt. Am Nachmittag fand die gleiche Rundfahrt nochmals statt, so dass gut 100 Betagte die Möglichkeit hatten, in einem Auto – vielleicht gar ihres Jahrgangs – durch die Gegend gefahren zu werden.

Einmal wie die Queen im Auto unterwegs

Wer die Wahl hat, hat die Qual: Eine bequeme Limousine mit echter Lederpolsterung und

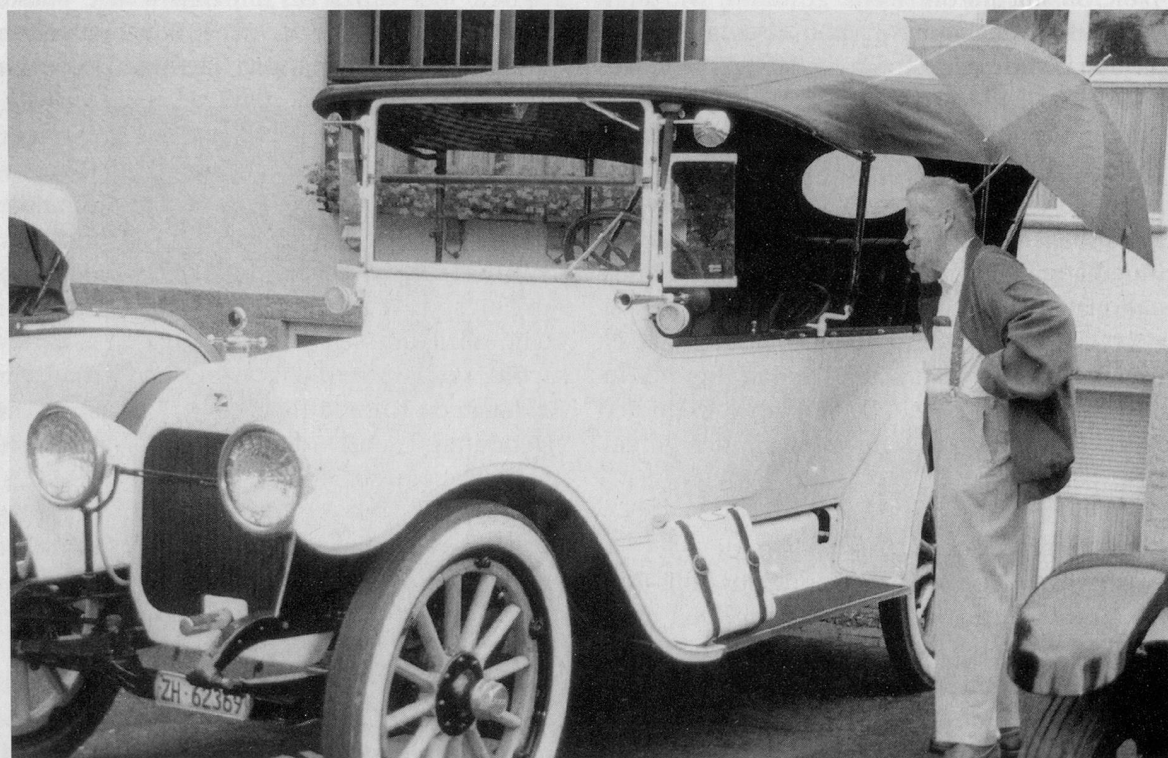
Dass die Freude an prächtigen Oldtimern nicht nur Männersache ist, zeigte sich am Oldtimer-Treffen von Pro Senectute Kanton-Zürich in Kloten. Damen und Herren im Pensionsalter liessen sich in edlen alten Gefährten durch die Gegend kutschieren.



Platz zum Verschwenden oder einen engen Beifahrersitz im offenen Sportwagen mit dem Gefühl einer eingeklemmten Ölsardine. Sass man dann im Oldtimer, kam das richtige «Feeling» fürs Autofahren aus vergangenen Zeiten auf.

Alle älteren Besucherinnen und Besucher fanden Platz. Rolf Bickel, Leiter der Ortsvertretung, hatte alle Hände voll zu tun, um die Interessierten auf die Fahrzüge zu verteilen. Stadtpräsident Bruno Heinzelmänn und Alt-Stadtpräsident Hans Benz befanden sich unter den interessierten Zuschauern. Stadträtin Rita Bölli, Vorsteherin des Polizeidepartements, und

Stadtrat Ueli Studer, Vorsteher des Fürsorgedepartements, liessen es sich nicht nehmen, einmal mit einem alten Gefährt «ihre» Stadt zu umfahren. Unzählige winkende Zuschauer säumten die Strassen, und die Passagiere grüssten da und dort staunende Bekannte. «Da ich selber kein Auto habe, kenne ich die Gegend um Kloten gar nicht, obwohl ich schon seit 60 Jahren hier wohne», meinte der pensionierte Gepäckarbeiter der Swissair. Für ihn und für alle anderen war es ein einmaliges Erlebnis, in gemächlichem Tempo die Klotener Umgebung zu betrachten. Trotz Regen, war es eine Plauschfahrt, die sich gelohnt hat.



Fachkundige Augen bestaunen den Buick aus dem Jahre 1915, den Greis unter den Oldtimern.

Fotos: Melanie Isler, Kloten

Adliswiler Seniorinnen und Senioren am Kantonalen Volkstanztreffen von Pro Senectute Kanton Zürich



Hand in Hand geht's auf die Tanzfläche.

Mach öppis und blib fit deby – so lautet das Motto der Adliswiler Senioren-Volkstanzgruppe. Deshalb engagierten sich die Tänzerinnen und Tänzer am Kantonalen Volkstanztreffen in Urdorf vom 8. Mai, welches von der Abteilung Alter+Sport durchgeführt wurde.

Alle waren sich einig: Es hat sich auf jeden Fall gelohnt, mitzumachen.

Es war ein Aufsteller, mit den rund zweihundert Tanzfreudigen gemeinsame Rei-

gen und spezielle Tanzschritte aufzuführen. Gezeigt wurden Tanzweisen aus verschiedenen Nationen. Gerade die Vielfalt der immer wieder wechselnden Tanzformen motivierte alle Anwesenden, es entstand eine fröhliche Verbundenheit. Dies soll auch der Grundgedanke des Volkstanzes sein: Die Menschen zu einer glücklichen Tätigkeit zusammenzuführen. Die Darbietungen wurden mit einem Sitztanz behinderter Senioren aus einem benachbarten Altersheim sowie mit rassig-volkstümlichen Tänzen einer lustigen Kinderschar er-

gänzt. Die Adliswiler Senioren haben den nachmittäglichen Ausflug genossen.

Üben, üben und nochmal üben

Zuvor galt es jedoch, diese Volkstänze einzuüben. Die Adliswiler Gruppe erhielt Gelegenheit, in einem Volkstanzkurs für Senioren während der Wintermonate teilzunehmen. Da wurde fleissig geprobt, getanzt; Schritt um Schritt, Form und Stil mussten erlernt werden. Zum Volkstanz gehört natürlich auch eine entsprechende Bekleidung, daher nähren ver-

schiedene Gruppen ihre farbigen Kostüme selber.

Es ist für Geist und Körper gesund, wenn man im Alter noch einer erfreulichen und aufbauenden Beschäftigung nachgehen kann. Dazu verhilft den Tanzsenioren die rührige und nette Kursleiterin Trudi Schriber. Also auf zum Volkstanz im nächsten Herbst. Auch Männer sind willkommen.

*Erwin Freytag
Mitglied der Alter+Sport-
Volkstanzgruppe Adliswil*



Die Urdorfer Tanzgruppe beim Sitztanz mit Pensionären aus dem Altersheim.



Kinder, Jugendliche und Ältere zeigen einen Country Line Dance.



Die unaufhaltsamen Teilnehmer/innen vor der nächsten Etappe.

Velotourenwoche von Pro Senectute Markgräfler-Land bis Kaiserstuhl

Mit Sack und Pack mit dem Velo unterwegs

Dank der hervorragenden Organisation von Karl Schreiber geht eine Velotourenwoche nie schief. Die gute Laune blieb, auch wenn die Sonne vom Regen hin und wieder verdrängt wurde. Unter der Obhut von Doris blieben die Schäflein immer schön in der Herde. Nach den durchfahrenen Weiten bereitete sie uns mit wohltuenden Entspannungsübungen auf den genüsslichen Abend

vor. Für die Ausdauer und die gute Kondition gehört allen «Mitpedalern» ein grosses Lob.

Die guten und schlechten Zeiten einer Tour

Am 6. Mai 1999 begann die Reise kurz nach Basel mit einem Aufstieg auf den Katzenberg, wo Loni und Elisa beinahe den Bergpreis hätten verbuchen können. Das hügelige Gelände wirk-

te sich auch bei Hedi zu motivierenden Aufstiegsfreunden aus; Willi und Hanni wären jedoch am liebsten in der Straussenwirtschaft in Bischoffingen bei bewegter Diskussion sitzengeblieben. In Breisach erholte sich die «Tour de Flammkuchen» oft im Parkcafé.

Niemand wusste beim Aufstieg auf den Tuniberg, warum Eugen in einen Sumpf fiel, noch wollte er ausrufen: «mein Gott Walter». Dieser, ebenfalls vom Pech verfolgt, hatte schon bald einen Platten eingefangen. Ratlos um das kaputte Velo stehend, kam wie vom Himmel gesandt ein Auto mit der Aufschrift «Wolfis Bike-Shop Buggingen» dahergefahren. Die junge, hübsche Fahrerin nahm den strahlenden Walter samt defektem Velo mit in die Werkstatt. Bei Ihringen zeigte die Gruppe, wie schnell man einen Berg hinunter fahren kann. Mit Walter meinte es Christophorus nicht so gut, denn kurz vor Basel sank sein Velo erneut zusammen, so dass der gedemütigte Besitzer seine Velotour auf offener Strecke beenden und die Heimreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln antreten musste.

Alle Teilnehmenden hatten den «Plausch» an dieser Tourenwoche und freuen sich schon auf die nächste.

Eugen Gägauf, Zürich



Oh, einen Platten – was sollen wir nun tun!

Tai-Chi-Kurse im Herbst in Winterthur

in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport

Schnuppern

Dienstag, 14. September 1999, 14.00 Uhr

Neue Einführungskurse

Ab Donnerstag, 28. September 1999, 15.15 Uhr

Ab Dienstag, 26. Oktober 1999, 14.00 Uhr

Aufbaukurse

Ab Donnerstag, 28. September 1999, 14.00 Uhr

Ab Dienstag, 26. Oktober 1999, 15.15 Uhr

Ort: Alle Kurse finden in der Tai-Chi-Schule Winterthur, Wartstrasse 12 statt.

Anmeldungen und Auskünfte bei:

Adelheid Lipp, Hauptstrasse 55, 8414 Buch am Irchel, Tel. 052/318 11 83