

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 10 (2002)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Als das "Seniorenturnen" laufen lernte  
**Autor:** Zellweger, Berthi  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818373>

### **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:** 15.04.2026

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

# Als das «Seniorenturnen» laufen lernte

**Berthi Zellweger ist eine der Pionierinnen des Seniorensports im Kanton Zürich. Denn dass ältere Menschen Interesse an Bewegungsaktivitäten haben könnten, war Mitte der Siebzigerjahre nicht so klar wie heute. Ein Rückblick auf die Anfänge des Altersturnens.**

«1968 bekam ich eine Anfrage von Klara Bachofen, Mitarbeiterin beim Roten Kreuz. Sie hatte gelesen, dass im Norden mit alten Leuten geturnt werde. Das könnte doch bei uns auch gemacht werden, statt nur im Kaffee zu sitzen, überlegte sie sich und wandte sich an mich: «Frau Zellweger, würden Sie das Altersturnen übernehmen?» Ich turnte damals für die Volksgesundheit von Montag bis Freitag jeden Abend mit ein bis zwei Gruppen, mit jungen Teilnehmenden.



FOTO ROBERT MÜLLER, USTER

Berthi Zellweger: Tägliches Frühturnen hält gesund.

## Durchschlagender Erfolg

So wurde der erste Kurs ausgeschrieben. Die Überraschung war sehr gross: 60 Frauen und Männer erschienen in der Turnhalle, alle machten gut mit und hatten Freude an dieser Zusammenkunft. Von da an wurde jeden Freitag geturnt. Das sprach sich schnell herum: Rüschlikon und Küsnacht wollten das Turnen auch einführen, und danach Gemeinde um Gemeinde. Jeden Vor- und Nachmittag war ich ausgebucht. Klara Bachofen und ich berieten, wer wohl eine Ausbildung übernehmen würde. Das Rote Kreuz hielt sich nicht für zuständig, der «Volksgesundheit» bringe das keine neuen Mitglieder.

## Pro Senectute startet Ausbildung

Es war Herbst und Zeit für die Herbstsammlung von Pro Senectute. Ich machte die Sammlung immer in unserem Quartier. Seniorensport anzubieten wäre doch eine Aufgabe für Pro Senectute, überlegte ich mir. Pro Senectute wollte dies gerne übernehmen und machte sich daran, eine Ausbilderin zu suchen. Ich ging davon aus, dass ich weder Zeit

noch Erfahrung hätte, diese Aufgabe zu übernehmen. Doch es meldete sich niemand, somit war ich an der Reihe.

In Zürich starteten wir im Herbst 1974 den ersten Kurs. Das Interesse war so gross, dass ich gleich zwei Gruppen durchführte, immer über das Wochenende. Die Ausbildung fand immer in Zürich statt. Das alles sind noch schöne Erinnerungen.

## Fest zum 15. Geburtstag

1989 nach 15 Jahren Ausbildung wurde im Hallenstadion ein grosses Fest organisiert. Das Stadion war voll besetzt, die Leute kamen von allen Seiten. Die «Mutter des Altersturnens», Berthi Zellweger, wurde geehrt und verabschiedet. Das waren wertvolle Jahre sowie eine gesegnete Zeit. Heute mit 88 Jahren bin ich gesund und dankbar. Immer noch jeden Morgen turne ich eine Stunde, denn: Morgenstund hat Gold im Mund.

Ich wünsche Pro Senectute Kanton Zürich weiterhin guten Erfolg mit all den verschiedenen Angeboten.»

Berthi Zellweger, Zürich

## ZAHLUNGEN TERMINGERECHT ERLEDIGT?

Fachkundige Berater nehmen sich Zeit für Sie und erledigen Ihre administrativen Arbeiten wie Zahlungsverkehr mit Post und Bank, Rückerstattungsansprüche an Krankenkassen, Briefe an AHV und Pensionskassen etc.

Der Treuhanddienst für Betagte ist eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich für Menschen im AHV-Alter.

Wir informieren Sie unverbindlich und persönlich unter Telefon 01/421 51 51

