

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2003)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Bewegung & Sport : teilnehmen, aktiv sein, leiten : Fixpunkte und Beweglichkeit für ein gutes Lebensgefühl  
**Autor:** Betschart, Maria  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819162>

### **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:** 11.04.2026

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

Bewegung & Sport: teilnehmen, aktiv sein, leiten

# Fixpunkte und Beweglichkeit für ein gutes Lebensgefühl

Sport ist ein gesundes Netzwerk. Viele ältere Menschen nutzen die vielseitigen Angebote von Pro Senectute Kanton Zürich: Sie walken, wandern, schwimmen oder machen Yoga und Tai-Chi und lernen nebenbei Gleichgesinnte kennen. Oder lassen sich wie Ralph Reber, 65 Jahre, zum Veloleiter ausbilden.

\* von Maria Betschart

Er ist ein Mensch mit Musse, er singt Seemannslieder, bewegt sich im Wasser, Wind und auf der Erde. Er braucht Ruhepausen, aber langweilig darf es Ralph Reber nie werden. Er hat immer ein Ziel vor Augen, wo er aufgetankte Energien, soziale Kompetenz und Lebensfreude weitergeben kann.

## Skifahren, Segeln, Kämpfen

Schon sein Vater fuhr Ski, schwamm, segelte, frönte dem Langlauf. Und Ralph Reber tat es

ihm gleich; in der «Stifti» machte er gar noch Judo. Und doch ist er kein verbissener Sportler. Er gönnt sich immer wieder beschauliches Nichtstun, denn er weiss: die nächsten Sportwochen, organisiert von Pro Senectute Kanton Zürich, kommen bestimmt. Hätte Ralph Reber aber keine Fixpunkte, würde ihn das bedrücken.

Als Chemiker arbeitete er im Brandverhütungsdienst. Dabei war er oft unterwegs, galt es doch Industriebetriebe zu besichtigen, um mögliche Gefahrenherde zu erkennen. Er hatte vorgehabt, im Alter von sech-

zig Jahren mit der Arbeit aufzuhören. Aber als es soweit war – arbeitete er weiter. Er reduzierte jedoch das Arbeitspensum. Erst auf 90, später auf 80 Prozent. Ralph Reber wollte sich sorgfältig überlegen, was er mit seiner Freizeit nach der Pensionierung anfangen sollte.

## Mit 60 Ausbildung zum Sportleiter

Zufällig stösst er auf einen Zeitungsartikel über die Velogruppe von Pro Senectute Kanton Zürich. Er meldet sich an, geht mit und erfährt, dass Gruppenleiter gesucht werden. Leute, die sich für eine Ausbildung zum Velogruppenleiter interessieren. Er bewirbt sich: «Mit der Idee im Kopf, in Zukunft im Sommerhalbjahr auf diese Weise beschäftigt zu sein, habe ich mich für den Kurs angemeldet.» Ohne ein Hobby wie Briefmarkensammeln oder Gartenarbeiten sucht er eine sinnvolle Ablenkung vom «Nichtstun». Mit dem Pro Senectute-Sportleiterausweis in der Tasche organisiert Ralph Reber seit drei Jahren halb- und ganztägige Velotouren im Kanton Zürich. Bevor eine ganze Gruppe der Glatt entlang bis Eglisau oder an der Goldküste unter seiner Leitung radelt, hat er die Strecke schon dreimal abgefahren.

## De Plausch ha

Er passt die Routen den Schwierigkeitsgraden an; es gibt Stufe 1, 2 oder die anspruchvollste Stufe 3. Wie intensiv ein Veloausflug ist, hängt von der Steigung und der

Als Leiter einer Velosportgruppe bleibt Ralph Reber (rechts) immer im Schuss.

Fotos: Judith Schlosser, Zürich



14'434 sportliche Senior/innen  
im Kanton Zürich: 20% mehr als  
im Vorjahr

«Habe mich in dieser Woche erholt und bin sehr zufrieden. Jeder hatte die Möglichkeit, nach seinen Kräften Langlauf zu machen.» Wie dieser Teilnehmer an der Langlaufwoche von Pro Senectute Kanton Zürich setzen immer mehr Senior/innen auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Sport und Bewegung:

|                               |        |        |
|-------------------------------|--------|--------|
| Teilnehmer/innen an           | 2001   | 2002   |
| Pro Senectute Sportangeboten: | 12'034 | 14'434 |

**Interessieren Sie sich für die Sportangebote von Pro Senectute Kanton Zürich?**

Auskunft unter Telefon 01 421 51 51  
oder [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)

Pro Senectute Kanton Zürich  
beschäftigte 1051 Sportleiter/innen

Von Aqua-Fitness über Turnen bis zu Walking und Velofahren reicht die Palette der Sportangebote. Die Sportleitenden sind von Pro Senectute sorgfältig nach den Richtlinien des Bundes ausgebildete Freiwillige, darunter viele Pensionierte. Sie finden so eine neue, sinnstiftende Aufgabe.

|                              |       |       |
|------------------------------|-------|-------|
| Sportleiter/innen bei        | 2001  | 2002  |
| Pro Senectute Kanton Zürich: | 1'025 | 1'051 |

Streckenlänge ab. Ihm gefällt es am besten, auf Nebenwegen zu fahren, wo das Auge Landschaften sieht, die Nase Natur riecht. Zum letzten Mal fährt er die geplante Route zwei Wochen vor der Velotour ab. Er versichert sich, dass keine Baustellen den Weg behindern und dass das ausgewählte Restaurant, in dem die 4 bis 20 Personen umfassende Gruppe sich verpflegen wird, am besagten Tag auch geöffnet ist. Denn seinen Stammkund/innen will er doch einen schönen Tag bereiten. Es macht ihm Freude, wenn sich die Velofahrer/innen am Ende eines Ausfluges mit einem «'s isch de Plausch gsi» bedanken.

**Das Winterprogramm**

Ralph Rebers sportliche Aktivitäten sind verschieden, und die Zeit, die er dafür investiert, ist unterschiedlich. Im Winter macht er meistens Langlauf oder spaziert mit dem Hund. Langlaufen in Seefeld, Celerina, im Goms – alles Angebote von Pro Senectute Kanton Zürich, die er mit Vorliebe nutzt. So eine sportliche Woche bietet auch ein abendfüllendes Programm. Zum Jassen findet

# Rheuma? Sport- verletzungen?

*Wenn es irgendwo weh tut:*



Original Dr. Andres  
**Wallwurz  
Salbe**

*Fettfreie, konzentrierte  
Wallwurzextraktalbe  
auf der Basis von frischen  
Wallwurzeln.*

*Schmerzstillend und  
entzündungshemmend.  
Bei rheumatischen  
Beschwerden (Arthrose).  
Nach Unfall- und Sport-  
verletzungen  
(Prellungen, Verstauchungen,  
Zerrungen usw.).  
2-3x täglich in leichter  
Streichmassage auftragen.*

*Bitte lesen  
Sie die beiliegende Information.  
Nicht einnehmen. Nicht auf offenen  
Wunden anwenden. Vor Kinderhand  
unerreichbar aufbewahren.  
Bei Zimmertemperatur aufbewahren.*

*Stadelhofen Apotheke  
8001 Zürich*

*Tube auf den Kopf stellen.*

*Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.*



**BON**

*Lassen Sie sich in ihrer Apotheke oder Drogerie  
beraten und verlangen Sie mit diesem Bon ein  
Gratismuster Original Dr. Andres Wallwurz Salbe.*

sich immer jemand. Er schätzt organisierte Sportferien: Für ein abwechslungsreiches Tages- und Abendprogramm ist gesorgt.

#### Im Sommer auf See

Zu allen Jahreszeiten geht Ralph Reber, wenn er nicht in aktiven Wintersportferien ist, einmal die Woche zum Walken oder Turnen und ins Aqua Fit. Seine Frau und er schätzen Aqua Fit, und Ralph Reber sucht dort immer seine Grenzen, ihm geht es nicht ums «Bädele». Beim rücken- und gelenkschonenden Herz-Kreislauf-Training will er seine Kondition verbessern und die Muskeln stärken.

Auf dem eigenen Segelboot trifft man ihn auf dem Untersee an und als Crewmitglied auf hoher See, die er als Tenor ja so gerne besingt, wie die Ostsee, das Mittelmeer oder die Ägäis.

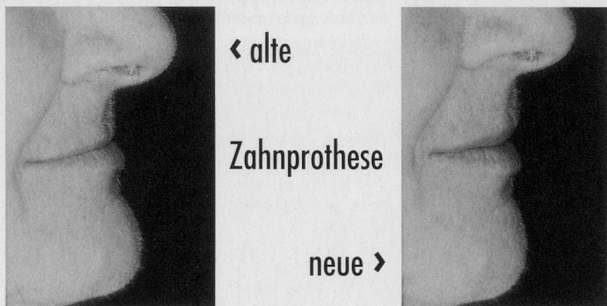


Langlaufen: Bewegung ist für Ralph Reber ein Lebenselixier.

**Nahrung für Körper, Geist und Seele**  
Zeitungen lesen und interessante Fernsehsendungen schauen, Seemannslieder im Männerchor (Shanty-Chor) singen, viel Salat ergänzend zum «Mikrowellenfood» essen, sind neben körperlicher Bewegung die Lebensquellen von Ralph Reber. Und immer ein Ziel zu haben. Festgesetzte Termine geben Ralph Reber psychischen Halt, Sport stärkt ihm den Rücken: Bewegung regt den Stoffwechsel an, kräftigt die Muskulatur, und der Körper bleibt biegsam, gelenkig. Dank Menschen wie Ralph Reber ist es möglich, dass Frauen und Männer ab 60 von vielfältigen Pro Senectute-Sportangeboten profitieren können, etwas für die Gesundheit tun und vielleicht manchmal so dem Alleinsein entfliehen. Bewegung & Sport: ein gesundes Netzwerk.

*\* Maria Betschart ist Mitarbeiterin im Bereich PR und Mittelbeschaffung bei Pro Senectute Kanton Zürich.*

## Dipl. Zahnprothetiker A. Gellis



< alte

Zahnprothese

neue >

- Haus- und Heimbesuche • 5 Jahre Garantie
- Notfalldienste • Reparaturen innert einer Stunde

**Praxis direkt am Stauffacher**  
Stauffacherstr. 28, 8004 Zürich  
Tel. 01 242 10 30

**Haus- und Heimbesuche**  
**Notfalldienste**



## «Ein Ort für Menschen»

Krankheit, Invalidität, Pflegebedürftigkeit –  
das Leben kennt nicht nur Sonnenschein.

Doch im

### Pflegebereich der Residenz Bener-Park in Chur

finden Sie in würdevoller Atmosphäre Geborgenheit mit fachkundiger Pflege und Betreuung rund um die Uhr.

Mit 20 Einzelzimmern ist unser von den **Krankenkassen anerkannter** Pflegebereich gross genug, um professionell geführt zu werden, gleichzeitig aber klein genug, um persönlich, überschaubar und gemütlich zu sein.

Wenn Sie mehr erfahren möchten, dann nehmen Sie unverbindlich mit Frau Norina Voneschen, Leitung Pflegedienst, unter **Tel. 081 258 79 02** Kontakt auf. Gerne senden wir Ihnen unsere Dokumentationsmappe.

Bener-Park Betriebs-AG

Gäuggelstrasse 60  
Tel. 081 258 78 00  
info@benerpark.ch

7000 Chur  
Fax 081 258 78 01  
www.benerpark.ch

- Restaurant VA BENE
- Eigener Pflegebereich
- Privater Wellnessbereich