

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 1

**Artikel:** In Bewegung für sich und andere  
**Autor:** Kuhn, Daniela  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818740>

### **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:** 23.01.2026

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

FÜR DIE GESELLSCHAFT DA\_Ueli Zbinden lässt als Veloleiter und Absolvent der Fortbildung Erwachsenensport seine Muskeln spielen. Und durch seine freiwilligen Aktivitäten im sozialen Bereich kommt sein Herz zum Zug.

# IN BEWEGUNG FÜR SICH UND ANDERE

Text//DANIELA KUHN Foto//RENATE WERNLI

Die Einfamilienhaussiedlung in Langnau am Albis, in der Ueli Zbinden zusammen mit seiner Frau seit 22 Jahren lebt, liegt am Berg. Der Bus hält in unmittelbarer Nähe. «Man kann auch zu Fuss den Weg hinunter ins Dorf gehen», sagt der 67-Jährige und fügt verschmitzt hinzu: «Als Sportler sollte ich natürlich sagen: hinauf und hinunter.»

## Begeisterter Sportler

Obwohl winterliche Temperaturen herrschen, trägt Ueli Zbinden eine eher dünne Sportjacke. Noch herrscht Zwischensaison: Die Velogruppe Zimmerberg, die Zbinden mit einem Kollegen vor vier Jahren ins Leben gerufen hat, startet erst wieder im März. «Ein Teilnehmer fragte mich mal, wie so wir nicht das ganze Jahr fahren», erzählt Zbinden am Esstisch in der warmen Stube: «Aber für mich ist Velofahren ein Schönwettersport.» Ältere Menschen seien heute wesentlich aktiver als früher: «Einige müssen wir fast bremsen. Manche sind immer im Sportkleid anzutreffen. Sie sind in Form, denn wer immer trainiert, kann das Niveau behalten, das er mit 40 gehabt hat.» Für Zbinden ist das Wohlbefinden aber nicht nur von der körperlichen Verfassung abhängig: «Gespräche müssen auch Platz haben.»

Ein vergifteter Sportler, wie es in der Umgangssprache so schön heisst, ist Ueli Zbinden also nicht. Ein begeisterter aber sehr wohl. So gehört nicht nur Velofahren zu seinen Aktivitäten, sondern auch Joggen. Vor der Pensionierung joggte er dreimal in der Woche, mittlerweile kommt er nur noch einmal dazu. Im Winter nimmt er an Schneeschuhtouren teil. Zu Hause fördert er seine Ausdauer auf dem Hometrainer, mit sogenanntem Spinning. Seine drei Velos warten derweil, bis die ersten Frühlingsboten sich melden. Danach wird er im Schnitt wieder drei Tage in der Woche auf dem Velo sein.

Eine gewisse Beweglichkeit legte er auch beruflich an den Tag. Aufgewachsen im Berner Oberland, absolvierte er in Interlaken eine Lehre als Konditor und Confiseur und liess sich in einer Hotelküche in Thun zum Koch ausbilden. Mit seinen Ersparnissen und Unterstützung der Eltern leistete er sich ein teures Flugticket nach Schweden, wo er in einem Hotel arbeitete. Nach einem Jahr, als er schon Schwedisch sprach, zog es ihn nicht etwa zurück in die Heimat, sondern nach Berlin. 1966/67 arbeitete er im damaligen «Hilton», anschliessend während drei Saisons im «Suvretta» in St. Moritz und nochmals so lange im Park-Hotel Vitznau. Danach war er in Zürich drei Jahre für die Swissair tätig. «Am Boden», wie Zbinden präzisiert. Ein weiterer Auslandsaufenthalt hätte ihn damals gereizt. Doch als er im Coop-Restaurant in Rheinfelden Gerant war und dort seine künftige Frau kennenlernte, war eher Sesshaftigkeit gefragt. Nach sechs Jahren, in denen Ueli und Vreni Zbinden gemeinsam das Restaurant führten, hatten sie genug vom Gastgewerbe: «Eines Tages sah ich ein Stelleninserat der Rentenanstalt, in dem «die Freude an Zahlen» erwähnt war. Darauf meldete ich mich.» Was heute undenkbar ist, war 1980 noch möglich: Als Quereinsteiger war er während zweieinhalb Jahrzehnten für die Pensionskassen der kollektiv versicherten Firmen verantwortlich. Acht Monate nach seiner Pensionierung bat ihn die Firma um Unterstützung, und Zbinden übernahm nach anfänglichen Bedenken für eine gewisse Zeit nochmals ein Teilzeitpensum.

## «Gott sei Dank, gibt es euch!»

Im Ruhestand verlieh Zbinden seinen sportlichen Aktivitäten mehr Gewicht. Bei Pro Senectute absolvierte er die mehrtägige Ausbildung zum Veloleiter. Im letzten Jahr kam ein Fortbildungstag Erwachsenensport hinzu, der Zbinden befähigt, Erwachsene ab



«Die Dankbarkeit, die ich für die freiwillige Arbeit erhalte, lässt sich mit Geld nicht aufheben.»

heim. Montags fährt er Tixi. Seit er dies tut, hat er eine grosse Achtung für Frauen und Männer entwickelt, die mit behinderten Menschen arbeiten, auch für die Spitex. Frei von Verpflichtungen ist er nur am Freitag. «Die Dankbarkeit, die ich für die freiwillige Arbeit erhalte, lässt sich mit Geld nicht aufheben», erzählt Ueli Zbinden. Beim Tixi-Fahren sage fast jedes Mal jemand: «Gott sei Dank gibt es euch!» Eine 80-jährige Velofahrerin bedauerte kürzlich, das Angebot nicht schon vor zehn Jahren entdeckt zu haben. Die eigene Befriedigung sei im Sozialbereich am grössten. Mit weiteren «Ämtlis» und den verschiedenen Einsätzen für Pro Senectute Kanton Zürich möchte er der Gesellschaft etwas geben. Wenn die Gesundheit es zulässt, sollte diese Haltung keine Ausnahme sein, meint Zbinden: «Ich rege mich über den heutigen Egoismus auf, über Leute, die sich fast langweilen.»

Ferien machen Zbindens trotzdem. Und zwar gerne und oft. Es gibt kaum eine Region auf der Welt, in der sie noch nicht waren. Dieses Jahr ist Südafrika angesagt. Und alle zwei Jahre gehen sie Wandern im Engadin. Vreni Zbinden kommt ab und zu auch mal auf eine Velotour mit. Die Lieblingsroute von Ueli Zbinden führt von Zug via Küssnacht am Rigi, durch die Stadt Luzern und dann die Reuss hinunter bis nach Cham. Neben dem Cheminee liegen zwei grosse Spitzbuben, deren rote Konfitürenfüllung den Umriss eines Velofahrers zeigt. Ein süsses Geschenk eines Mitradlers – Ueli Zbinden hat es verdient!

dem 20. Altersjahr im Sport zu unterrichten: «Dieser Tag hat mir wieder einmal gezeigt, wie wichtig es ist, während des ganzen Lebens Sport zu treiben.» Die Teilnehmer der ein- bis dreitägigen Velotouren sind zwischen 60 und 80. Fast alle informieren sich im Internet über das Programm. Eine Gruppe besteht aus rund 30 Personen. Zuweilen melden sich bis 50 Interessierte an, dann wird die Gruppe geteilt.

Seit vier Jahren engagiert sich Zbinden auch im Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich. Im Moment führt er drei Mandate, sein ältester Klient ist 90 Jahre alt und wohnt in einem Stadtzürcher Alters-



#### BEWEGUNG UND SPORT

580 Freiwillige haben im letzten Jahr während 46 354 Stunden ihre Muskeln spielen lassen.