

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2013)

Heft: 3

Artikel: Mit Sportgeist den Tag pflücken

Autor: Kippe, Andrea

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818899>

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: 23.02.2026

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

BEWEGUNG ALS LEBENSINHALT Der leidenschaftliche Sportler Fredi Schnorf leitet für Pro Senectute Kanton Zürich Tenniskurse und Velotouren. Viel Geduld und ein kritischer Umgang mit Leistungsdenken machen ihn nicht nur für die ältere Generation zu einem Vorbild.

MIT SPORTSGEIST DEN TAG PFLÜCKEN

Text//**ANDREA KIPPE** Foto//**RENATE WERNLI**



Das Gespräch mit der Journalistin findet auf der Terrasse des Tenniscenters Buchs-Dällikon statt. Fredi Schnorf hat soeben einer Gruppe Senioren eine Tennis-Lektion erteilt. Nun muss er noch kurz einen Anruf entgegennehmen – für die Pro-Senectute-Velotour am nächsten Tag. Diese findet unter dem Motto «Car and Bike» statt, ein neues Angebot, bei dem der Ausgangspunkt mithilfe von Auto-Fahrgemeinschaften erreicht wird. Was einiges an Organisation bedeutet. Fredi Schnorf macht es sichtlich Spass, mit Menschen unterwegs und in Bewegung zu sein. «Sport ist mein Leben, ja», sagt der drahtige Senior ganz direkt und meint damit: sein Leben nach der Pensionierung. Als er vor sieben Jahren in Rente ging, schaltete er noch am selben Tag das Geschäfts-Handy aus und startete nahtlos in ein neues Leben, in dem Tennisschuhe und Veloleibchen den Dresscode ausmachen. Von einem Pensionierungsschock weit und breit keine Spur, obwohl ihm das Berufsleben als Aussendienstmitarbeiter bis zuletzt Freude gemacht hatte.

Leidenschaft statt Leistungssport

Sportlich war Fredi Schnorf schon als Kind. Er wuchs zusammen mit seinen beiden Brüdern in einfachen Verhältnissen in Zürich Höngg auf. Dort machte er in der Jugendriege und im Turnverein mit, joggte viel und trat gerne in die Pedale. Später nahm er regelmässig an Volksradtouren und Laufmarathons teil, bis ihm der Rummel in der aufstrebenden Freizeitindustrie nicht mehr behagte. Seinen letzten Engadiner Skimarathon lief Fredi Schnorf vor drei Jahren. In den Achtzigerjahren des letzten Jahrhunderts entdeckte der Däner gemeinsam mit seiner Frau Doris den Tennissport, dem er bis heute treu ist. Das nahe Tenniscenter wurde zum zweiten Zuhause. Fredi Schnorf war jahrelang Interclub-Mannschaftscaptain und liess sich nach

«Fredi Schnorf ist in beiden Welten zu Hause: auf dem Tennisplatz wie auf dem Velosattel.»

der Pensionierung bei Pro Senectute und Swiss Tennis zum Erwachsenensportleiter Velo und Tennis ausbilden. Dass sich seine Biografie wie eine Sportlerkarriere liest, ist nicht etwa auf ausgeprägtes Leistungsdenken zurückzuführen, sondern auf eine konsequente Haltung: «Wenn ich etwas mache, dann richtig», betont Fredi Schnorf. Und das gilt auch für seine freiwillige Pro-Senectute-Tätigkeit. Dass er diese mehr als gewissenhaft ausübt, bestätigen ihm die vielen Seniorinnen und Senioren, die immer wieder dabei sind. «Ich habe eine angebo-

ne Geduld», sagt Schnorf, «es macht Spass, und es ist einfach schön, die Motivation der Menschen zu spüren.» Auf den Radtouren stehen für ihn das Erleben von Landschaft und Gemeinschaft im Zentrum. Allfälligen übermotivierten Seniorensportlern legt Schnorf schon auch mal ans Herz, dass sie sich doch nichts mehr beweisen müssten. «Wir sind nicht mehr zwanzig. Im Alter ist es besonders wichtig, dass man seinen Körper gut kennt und auf ihn hört.»

Mit der Karte im Kopf

Fredi Schnorf hat nicht nur viel Geduld, er legt auch grossen Wert auf Genauigkeit. Als gelernter Feinmechaniker und Werkzeugmacher bewegte er sich beruflich oft im Hundertstel-Millimeter-Bereich. Die Präzisionsarbeit und das technische Verständnis haben ihn geprägt. Bei Schnorfs zu Hause wurden die Haushaltmaschinen selbst repariert. Gibt es auf einer Velotour eine Panne, wechselt Leiter Fredi problemlos den Schlauch oder justiert die Gangschaltung. Und auch sein Gedächtnis ist durchtrainiert: Als er letztes Jahr unverhofft eine mehrtägige Velotour im Schwarzwald mit dreissig Teilnehmenden allein durchführen musste, weil die zweite Leitperson ausfiel, fand er den Weg auf den rund 200 Kilometern, praktisch ohne auf die Karte zu blicken. Er rief im Kopf die Wegmarken ab, die er sich beim Rekognosieren gemerkt hatte. Mehrtägige Touren gehören zu den Highlights des Tourenleiters. «Hier verstärkt sich der soziale Aspekt, weil die Leute mehr Zeit haben, untereinander Kontakte zu knüpfen und sich kennenzulernen.»

Freiraum für die Familie

Fredi Schnorf macht den Eindruck, immer gut gelaunt und topfit zu sein und das Älterwerden locker wegzu stecken. Doch seine gute Verfassung ist keine Selbstverständlichkeit. Seit einer Augenoperation vor zwei Jahren hat er auf der einen Seite nur noch zwanzig Prozent Sehkraft. Das Leben hat ihn und seine Familie zudem vor Jahrzehnten heftig durchgeschüttelt. Der 72-Jährige hält die Freiwilligenarbeit deshalb ganz bewusst in der Balance und bedingt sich genügend Freiraum aus. Denn er will auch einfach Zeit zu Hause mit seiner Frau Doris verbringen. Und dann ist Fredi Schnorf auch noch Vorbild für die jüngere Generation. Einer seiner Enkelsöhne hat den Sportsgeist vom Grossvater geerbt und entwickelt diesen gelegentlich gern in einen Tschutimatch.

Für die Zukunft schmiedet Fredi Schnorf keine allzu grossen Pläne, kostet das Hier und Jetzt aus. «Ich lebe im Heute, denn ich weiss ja nicht, was morgen sein wird. Natürlich möchte ich gesund bleiben und auch sehen, dass es meiner Familie und überhaupt den Menschen gut geht. Aber was ist, kann ich nicht ändern. Darum nehme ich jeden Tag, wie er kommt.» ■