

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2014)
Heft: 2

Artikel: 50 Jahre Bewegung und Sport
Autor: Roth, Trix
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818933>

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: 12.03.2026

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

JUBILÄUM Seit fünf Jahrzehnten bietet Pro Senectute Kanton Zürich Sport- und Bewegungsaktivitäten für Frauen und Männer 60plus an. Was bei Pro Senectute Kanton Zürich vor 50 Jahren mit dem Fach Turnen begann, ist heute ein beeindruckender Dienstleistungsbereich.

50 JAHRE BEWEGUNG UND SPORT

Text// **TRIX ROTH**

Berthi Zellweger und Clara Bachofen waren es, welche 1959 Sportangebote zur Prävention von Risikofaktoren im Alter anregten. Sie hatten einen Artikel gelesen, dass in Schweden mit alten Leuten geturnt würde. «Das könnte man doch auch in der Schweiz machen, statt im Kaffee zu sitzen», sagten sie sich.

Wie alles begann

Über 60 Interessierte fanden sich zur ersten Lektion in einer Turnhalle in Thalwil ein. Besucht wurden die Gruppenstunden auch von Ärzten, welche mit erhobenem Finger die Übungen beurteilten und schliesslich die Bodenübungen erlaubten. Ein Professor informierte in der Ärztezeitung über das neue, damals revolutionäre Angebot. Nach und nach wurden weitere Gruppen im Kanton Zürich gegründet. Anfänglich wurde noch in Rockgarderobe geturnt, bis diese doch eher unpraktischen Kleider mit den Jahren von einem lockereren Outfit, der Trainerbekleidung, abgelöst wurden.

Die Initiantinnen erkannten bald, dass das Altersturnen einem Bedürfnis entsprach und eine Ausbildung für neue Leiterinnen und Leiter notwendig wurde. Weder das Rote Kreuz, wo Clara Bachofen als Sekretärin arbeitete, noch der Verband Volksgesundheit waren jedoch an der Organisation einer Leiterschulung interessiert. Als Berthi Zellweger im Rahmen der Herbstsammlung für Pro Senectute unterwegs war, ging sie auf deren Verantwortlichen zu. Die Stiftung «Für das Alter», wie Pro Senectute Kanton Zürich dazumal hiess, war begeistert von der Idee. 1964 leitete Berthi Zellweger den schweizweit ersten Ausbildungskurs in Altersturnen (heute Fitness und Gymnastik). In dieser Schulung wurde unermüdlich geturnt, geübt, in kleinen Gruppen wiederholt und kommandiert. («Das Vorturnen im Spiegelbild, mit klarem, unmissverständlichem Kommando machte uns besonders Mühe!»)

> Sie finden weitere fotografische Eindrücke aus den Anfangsjahren auf den folgenden Seiten. Viel Vergnügen!



Die zwei Pionierinnen Berthi Zellweger (1913–2009, links) und Clara Bachofen (1909–1973, rechts).

Mitmachen im August

Die abgebildeten Schwarz-Weiss-Fotos in diesem Heft zeigen Teilnehmende von Sportgruppen der 60er- und 70er-Jahre. Sind Sie interessiert, in den Gruppen von heute zu schnuppern? 33 spezielle Lektionen und Touren laden im ganzen Monat August im ganzen Kanton tagsüber zum kostenlosen Mitmachen ein. Getreu dem Motto «Für Gesundheit und Kontakt» wird gemeinsam Sport getrieben und die Geselligkeit gepflegt. Organisiert und geleitet werden die Angebote von erfahrenen Sportleitenden. Sie sind herzlich eingeladen, wir freuen uns auf Sie!

- | | |
|------------|---|
| 6. August | Alles fährt Rad am Greifensee |
| 7. August | Sternvelofahrt Zimmerberg |
| 7. August | Sternwanderung Zimmerberg |
| 11. August | Nordic Walking Riedwanderung im Hochlandmoor Hinwil |
| 12. August | Sternwanderung im Zürcher Oberland |
| 13. August | Sternwanderung im Zürcher Unterland |
| 13. August | Velorundfahrt im Furttal |



Das Angebot heute

- > 14 Sportarten
- > 521 Angebote wöchentlich
- > über 20 000 Teilnehmende jährlich
- > 562 freiwillige Erwachsenen-sportleitende und 32 Sportkursleitende

Sportfest 1977 in Zürich-Fluntern.

- | | | | |
|------------|---|------------|--|
| 18. August | Nordic Walking entlang der «Grünen Grenze» Rafz | 27. August | Wanderung im Reppischtal |
| 18. August | Orientierungswandern in der Stadt Zürich | 27. August | Aqua-Gymnastik für einen starken Rücken in Zürich |
| 18. August | Tanzen zu Volksmusik in Oberrieden | 27. August | Fitness: Koordination in Zürich |
| 19. August | Nordic Walking im Lindbergwald in Winterthur | 27. August | Fitness: Kraft und Balance zu Musik in Effretikon |
| 20. August | Aqua-Fitness: Spass am Nass mit ABBA in Winterthur | 27. August | Fitness: Sturzprophylaxe – Gleichgewicht und Beinkraft in Affoltern a.A. |
| 21. August | Mit dem Velo das Limmattal kennenlernen | 28. August | Aqua-Fitness: Spass haben und fit bleiben in Zürich |
| 21. August | Velo-Panoramatour im Zürcher Oberland | 28. August | Internationale Tänze in Meilen |
| 22. August | Fitness: Sturzprophylaxe für Männer über 65 Jahre in Winterthur | 28. August | Internationale Tänze in Winterthur |
| 25. August | Nordic Walking durchs Limmattal | 28. August | Fitness: Spass für sportliche Senioren in Uster |
| 25. August | Aqua-Fitness: Spass haben und fit bleiben in Meilen | 28. August | Internationale Tänze in Zürich |
| 25. August | Fitness: Gymnastik für Rücken und Bauch in Oetwil am See | 29. August | Aqua-Fitness mit Musik in Wald |
| 26. August | Nordic Walking am schönen Greifensee | | |
| 26. August | Velotour Bichelsee | | |
| 26. August | Fitness: Sturzprävention in Wädenswil | | |
| 26. August | Fitness: Kraft, Balance und Spiel in Bülach | | |

Die Broschüre mit den Detailbeschreibungen aller Angebote ist aufgeschaltet unter www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport oder kann bestellt werden unter 058 451 5131, sport@pszh.ch.