

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: 26.01.2026

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 lockeren 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 |



Sportfest 1977 in Zürich-Fluntern.



Das Angebot heute

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

18. August	Nordic Walking entlang der «Grünen Grenze» Rafz
18. August	Orientierungswandern in der Stadt Zürich
18. August	Tanzen zu Volksmusik in Oberrieden
19. August	Nordic Walking im Lindbergwald in Winterthur
20. August	Aqua-Fitness: Spass am Nass mit ABBA in Winterthur
21. August	Mit dem Velo das Limmattal kennenlernen
21. August	Velo-Panoramatur im Zürcher Oberland
22. August	Fitness: Sturzprophylaxe für Männer über 65 Jahre in Winterthur
25. August	Nordic Walking durchs Limmattal
25. August	Aqua-Fitness: Spass haben und fit bleiben in Meilen
25. August	Fitness: Gymnastik für Rücken und Bauch in Oetwil am See
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

27. August	Wanderung im Reppischthal
27. August	Aqua-Gymnastik für einen starken Rücken in Zürich
27. August	Fitness: Koordination in Zürich
27. August	Fitness: Kraft und Balance zu Musik in Effretikon
27. August	Fitness: Sturzprophylaxe – Gleichgewicht und Beinkraft in Affoltern a.A.
28. August	Aqua-Fitness: Spass haben und fit bleiben in Zürich
28. August	Internationale Tänze in Meilen
28. August	Internationale Tänze in Winterthur
28. August	Fitness: Spass für sportliche Senioren in Uster
28. August	Internationale Tänze in Zürich
29. August	Aqua-Fitness mit Musik in Wald

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.