

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2016)
Heft: 3: Was das Leben lehrt

Rubrik: Goldene Zeiten : und hoch die Hand!

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: 12.01.2026

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



Foto: Schweizerisches Sozialarchiv F_Fc-006-02

Und hoch die Hand!

Von IVO BACHMANN*

Wir blicken in eine Alterssiedlung irgendwo in der Schweiz. 18 Frauenhände recken sich in die Höhe. Modernste Infrastruktur steht im Raum: ein Röhrenfernseher (s/w-Qualität), ein tragbarer Plattenspieler (Vorläufer des iPod). Vielleicht läuft grade eine Platte von Freddy Quinn («Junge, komm bald wieder»), vielleicht auch schon Moderneres – der junge Elvis etwa («Let Me Be Your Teddy Bear») oder die Everly Brothers («All I Have To Do Is Dream»). Allzu beschwingt wirds nicht gewesen sein. Die Damen tragen Schottenrock, Küchenschürze, Wollpullover. Da und dort ist ein Stützstrumpf versteckt. Nur die schicken Geräteschuhe verraten, dass hier kein Beschwörungsritual stattfindet, sondern eine Leibesübung.

Es muss um 1960 gewesen sein, als dieses Bild des Fotografen Hermann Freytag entstand. Damals hatte das Fraueturnen noch einen schweren Stand. Zwar gab es seit der Jahrhundertwende ein paar Damenriegeln und ab 1908 auch den Schweizerischen Frauturnverband (SFTV). Doch das Damenturnen beschränkte sich meist noch auf sogenannte Rumpfmuskelgymnastik; damit sollte primär die Beckengegend trainiert und die Gebärfähigkeit der Frau und Mutter gestärkt werden.

Sportlicher Wettkampf war dem sogenannt starken Geschlecht vorbehalten. Jungmänner sollten fit getrimmt werden für die Rekrutenschule und die Landesverteidigung. «Die enge Verbindung von Turnen und Militär blieb bis weit ins 20. Jahrhundert hinein bestehen», scheibt Eva Herzog – heute Finanzdirektorin des Kantons Basel-Stadt – in ihrer 1995 veröffentlichten Dissertation über das Fraueturnen. Sie zeigt darin auch auf, wie Eugeniker mit ihren absurd Theorien von der «Rassenhygiene» das spezielle Rollenbild im Turnen befördert haben. Noch bis ins Jahr 1972 schrieb der Bund nur für Knaben einen Turnunterricht vor. Erst danach wurden die Mädchen in turnerisch-sportlicher Hinsicht gleichgestellt.

Mindestens so wichtig wie die körperliche Ertüchtigung war in den Sportvereinen von jeher jedoch die Geselligkeit. «Turnverein und Damenriege stellten Orte dar, wo sich Männer und Frauen innerhalb eines gesellschaftlich legitimierten Rahmens kennenlernen und miteinander vergnügen konnten», schreibt Eva Herzog. Für viele sei dies damals weit wichtiger gewesen als das Turnen an sich. Die vielen Ehen zwischen Turnerinnen und Turnern legten dafür «beredtes Zeugnis» ab.

Das Damenturnen beschränkte sich meist noch auf sogenannte Rumpfmuskelgymnastik.

Als Pionierin im Altersturnen erwies sich übrigens Pro Senectute Kanton Zürich – damals noch als Stiftung für das Alter. Sie führte 1964 den schweizweit ersten Ausbildungskurs im Altersturnen ein. Initiiert wurde das neue Angebot von zwei Frauen: Berthi Zellweger (1913–2009) und Clara Bachofen (1909–1973). Die beiden legten den Grundstein zum heutigen Dienstleistungsbereich «Bewegung und Sport». Nicht auszudenken, was schon in früheren Jahren möglich gewesen wäre, wenn auch die Herren der Schöpfung etwas beweglicher gewesen wären.

Und hoch das Bein!

* Ivo Bachmann ist Geschäftsführer von bachmann medien ag, die auch das Visit redaktionell begleitet. Er war zuvor unter anderem Chefredaktor des «Beobachters» und der «Basler Zeitung».

Quellhinweis: Eva Herzog: Frisch, frank, fröhlich, frau. Fraueturnen im Kanton Basel-Landschaft. Liestal 1995.