

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2020)  
**Heft:** 2: Loslassen : weshalb der Abschied von Vertrautem so schwerfällt, gleichzeitig aber auch befreien kann

**Artikel:** Mit Leib und Seele Sportleiter  
**Autor:** Kippe, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928357>

### **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](#)

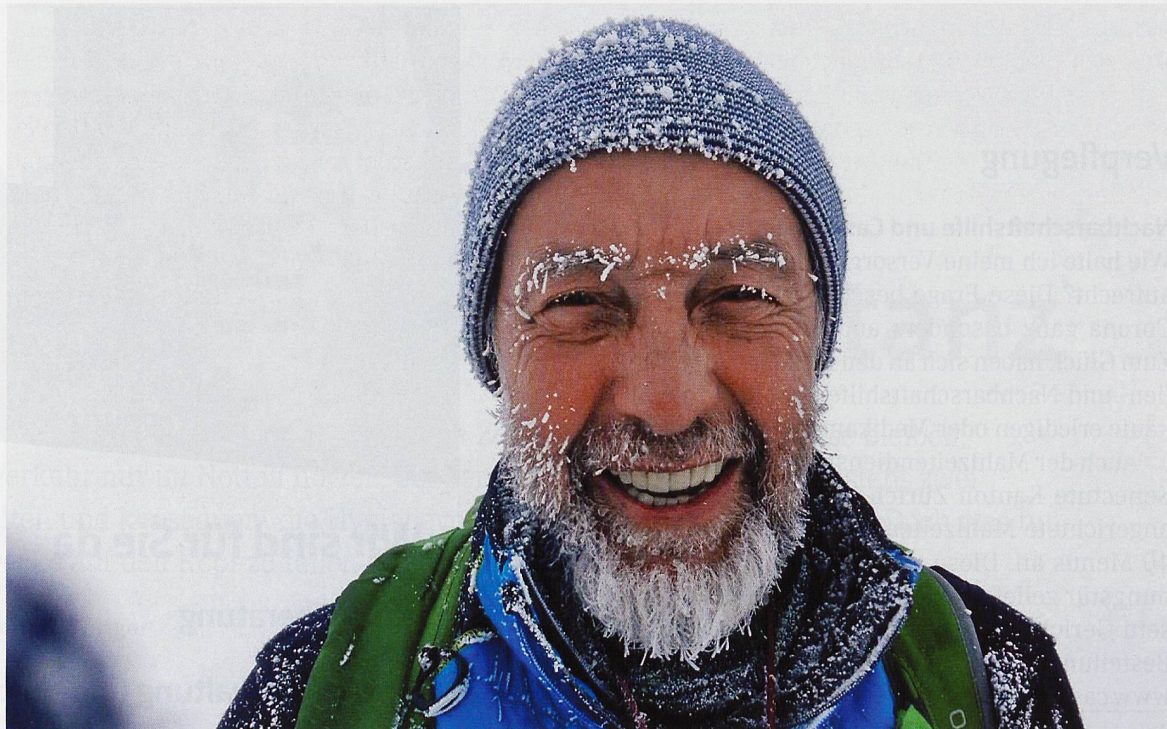
### **Terms of use**

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:** 14.04.2026

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

«Vereinsamung ist die grösste Krankmacherin. Ich möchte Gegensteuer geben»: Werner Wäfler, Sportleiter von Pro Senectute Kanton Zürich.



## Mit Leib und Seele Sportleiter

Werner Wäfler engagiert sich seit Jahren mit viel Freude als Sportleiter bei Pro Senectute Kanton Zürich (PSZH). Sein Berufsleben hat er in der Reisebranche verbracht. Deshalb weiss er genau, worauf es ankommt, damit sich in einer Gruppe alle wohlfühlen.

Text: **Andrea Kippe**

11. März 2020. Es ist bereits dunkel. Eine Lichtschlange bewegt sich gemächlich durch die weisse Landschaft. Es sind Schneeschuhläuferinnen und -läufer, die mit Stirnlampen ausgerüstet hinter dem Pro-Senectute-Sportleiter Werner Wäfler her stapfen. Zuvor haben sie in einem Restaurant in der Region Hoch-Ybrig noch ein feines Raclette genossen.

Die späte Stunde und die Vollmondnacht machen die Tour zu etwas ganz Besonderem. Noch etwas ist besonders in dieser Nacht, aber davon weiss die Lichtschlange zu dem Zeitpunkt noch nichts: Es wird die vorerst letzte Tour sein, die Werner Wäfler leiten darf.

Nein, er hat sich nichts zuschulden kommen lassen. Nein, er fühlt sich noch lange nicht zu alt für solche sportlichen Ausflüge. Aber: Auch die Sportgruppen Zimmerberg, die nebst Schneeschuhlaufen auch Velo- und Wandertouren anbieten, sind vom Corona-Lockdown nicht ausgenommen. Pro Senectute Kanton Zürich musste alle Sport- und Bildungskurse einstellen. Nur kurz

nach dem nächtlichen Schneeschuherlebnis heisst es, dass ältere Menschen nun zu Hause bleiben sollen.

### «Corona-Telefonate» und Anleitungen

Werner Wäfler reagiert umgehend. Per Mail verschickt er an die Mitglieder der Sportgruppen YouTube-Videos mit Fit-Gym-Übungen, damit sie zuhause trainieren können. Ausserdem ruft er jeden Tag mehrere Seniorinnen und Senioren an. Für einen Schwatz, um zu schauen, wie es ihnen geht. «Diese Corona-Telefonate werden sehr geschätzt», sagt Werner Wäfler und fügt an: «Vereinsamung ist die grösste Krankmacherin. Ich möchte versuchen, da etwas Gegensteuer zu geben.»

Nach 15 Jahren Leitertätigkeit für Pro Senectute Kanton Zürich weiss er genau, was es braucht, um seine Touren optimal auf die Teilnehmenden abzustimmen: «Es ist wichtig, dass wir auch kurze, einfache Touren in einer kleinen Gruppe anbieten, sodass möglichst viele Hochbetagte möglichst lange rauskommen, aktiv sein und andere

Menschen treffen können. Wir achten darauf, dass sich Leistung und soziale Kontakte die Waage halten und planen genügend Zeit für den Gedankenaustausch ein.» So etwas ist nur möglich, weil es innerhalb der Zimmerberg-Gruppe genügend PSZH-Sportleiterinnen und -leiter gibt, die zudem gut miteinander harmonieren.

### Ein Reiseprofi, der weiss, wie es geht

Die Corona-Herausforderung findet Wäfler eine spannende Zeit, in der er selbst etwas entschleunigen könne. Tatsächlich vergesse er nämlich ab und zu seine guten Vorsätze, es etwas ruhiger anzugehen. «Eigentlich sollte man, unabhängig von Corona, jedes Jahr einmal so eine Entschleunigungskur machen.» Im Winter organisiert Wäfler mit dem Leitungsteam zusammen jeweils rund 20 Schneeschuhwanderungen, im Sommer 22 Velotouren. Hinzu kommen nochmals so viele Rekognoszierungstage.

Dass Werner Wäfler sich so sehr engagiert und nach eigenen Angaben eher zu viel als zu wenig macht, hängt damit zusammen, dass er das Know-how und die Leidenschaft aus seinem Beruf immer noch gerne einsetzt. Bis zu seiner freiwilligen Frühpensionierung war er Kadermitglied bei einem grossen Schweizer Reiseveranstalter. 40 Jahre im Tourismus haben ihn geprägt.

Wäfler lebte in den 1970er-Jahren für mehrere Jahre in Afrika, wo Flexibilität und Improvisationstalent gefragt waren. Zuerst in Südafrika, später auf den Seychellen und zuletzt in Ägypten bildete er Einheimische für touristische Aufgaben aus. Er weiss, wie man organisiert, vernetzt, berechnet, erkundet und berät.

Und es macht ihm Freude, Leuten etwas Sportliches anzubieten, das sie sich alleine nicht zutrauen würden – so zum Beispiel die Schneeschuhwochen im Bündner Val Müstair, einer seiner Lieblingsregionen. Durch das grosse Vertrauen und die Dankbarkeit der Teilnehmenden sowie das offene Ohr und die Unterstützung von Pro Senectute Kanton Zürich erlebt Werner Wäfler sein Engagement als sehr erfüllend. «Dank dem homogenen und gut funktionierenden Leitungsteam sind wir innerhalb der ZimmerbergGruppe sehr gut aufgestellt. Auf dass dies so bleibe!»

### Vom Verkehrsmittel zum Sportgerät

Werner Wäfler ist in Spiez auf einem kleinen Bauerngut aufgewachsen, als Ältester von drei Geschwistern. Viel Freiraum für Sport gab es nicht, die Kinder waren angehalten, auf dem Hof mitzuhelfen. Das Velo diente vor allem als Verkehrsmittel. Später reizten die neuen Generationen von Fahrrädern Werner Wäfler aber schon: Rennvelo, Mountainbike, E-Bike – alles probierte

er aus und legte oft seinen Arbeitsweg von Samstagern nach Glattbrugg radelnd zurück. So kommen jährlich um die 10 000 Kilometer zusammen.

Ab 2007 leitete Werner Wäfler die PSZH-Velo-gruppe Zimmerberg. Kurze Zeit danach entstand die Schneeschuhgruppe. Es war ihm wichtig, nach einem erfüllten Berufsleben etwas in Form von Freiwilligenarbeit an die Gesellschaft zurückzugeben. Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Sportgruppen Zimmerberg kennt er persönlich. Deshalb kann er gut einschätzen, für wen eine Tour geeignet ist und wer sich möglicherweise zu viel zumuten würde. Wäfler berät seine «Kunden» achtsam und respektvoll, aber immer ehrlich. «Alles andere macht keinen Sinn», sagt er.

Was es im Moment brauche, sei «Nachwuchs» im Leitungsteam. Für Nachfolgerinnen und Nachfolger sei wichtig zu wissen, dass niemand seinen Stil zu kopieren brauche, obschon die Messlatte recht hoch hängt. Er gebe sein Wissen gerne weiter und helfe, wenn es erforderlich sei.

### Gemeinsam einsam unterwegs

Braucht er, der meist eine grosse Schlange hinter sich weiss, auch mal eine Auszeit von Gruppen? «Ja, auf jeden Fall», so Wäfler: «Jedes Jahr fahren meine Frau und ich mit einem befreundeten Ehepaar in die Veloferien. Das ist entspannend und ich brauche nicht immer alles im Auge zu behalten.» Etwas vom Schönsten sei ausserdem, zusammen mit seiner Frau auf Schneeschuhen durch die verschneite Landschaft zu wandern. Und weil er die meditative Stille in der Natur so gerne mag, animiert Werner Wäfler öfters auch seine Schneeschuh-Lichtschlangen zu ruhigem Geniessen. ■

#### Info

Bewegen Sie sich gerne und sind Sie sportlich aktiv? Wenn Sie Ihr Wissen und Können gerne weitergeben und selber noch dazulernen möchten, sind Sie als Erwachsenen-sportleiterin oder -leiter bei uns genau richtig.

**Ausbildung und Einsatzmöglichkeiten:** Telefon 058 451 51 31, [www.pszh.ch/Sport-und-Bildung/Sportleitende](http://www.pszh.ch/Sport-und-Bildung/Sportleitende)

#### Informationsveranstaltungen:

Freitag, 4. September 2020, 15.00–16.30 Uhr  
Dienstag, 1. Dezember 2020, 15.30–17.00 Uhr

Lesen Sie auch in der Beilage Aktiv, auf den Seiten 2 und 3, das Interview zur Ausbildung für Sportleitende mit David Kerschbaumer, Bereichsleiter Bewegung und Sport, Pro Senectute Kanton Zürich.