

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 4

**Artikel:** "Es soll Spass machen, kein Chrampf sein"  
**Autor:** Hablützel, Sonja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820679>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

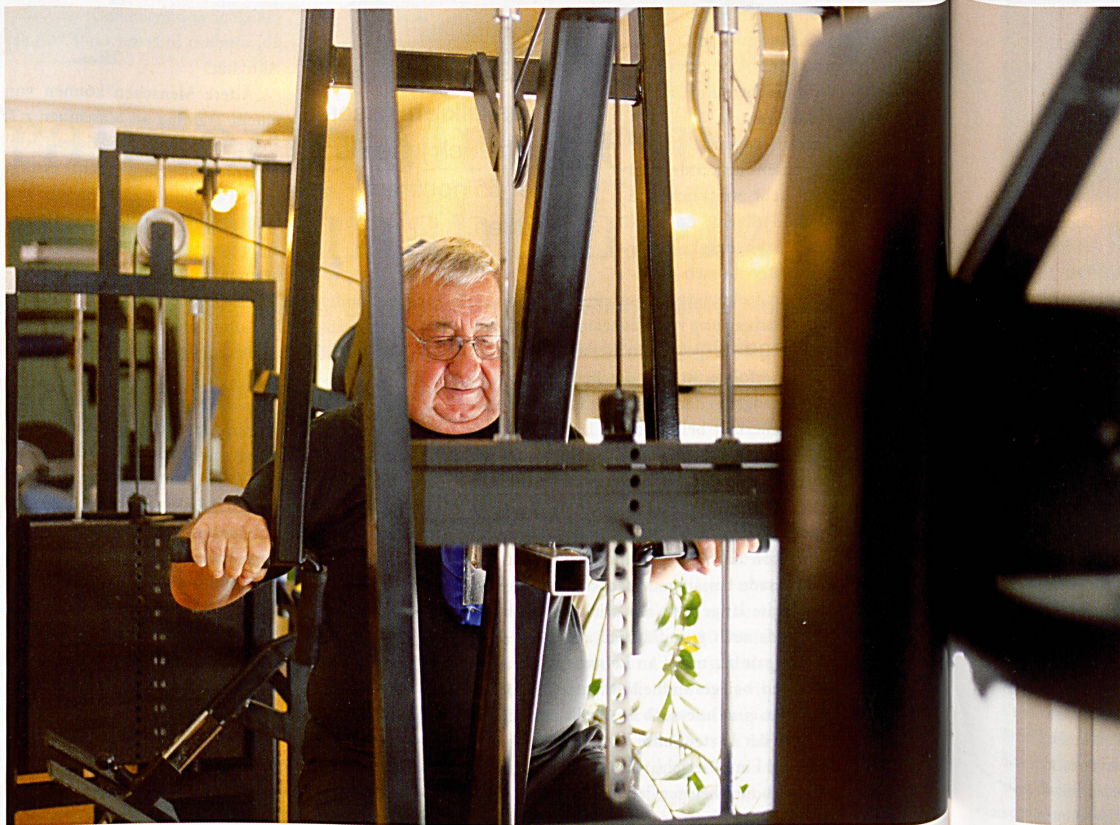
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 21.05.2025

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



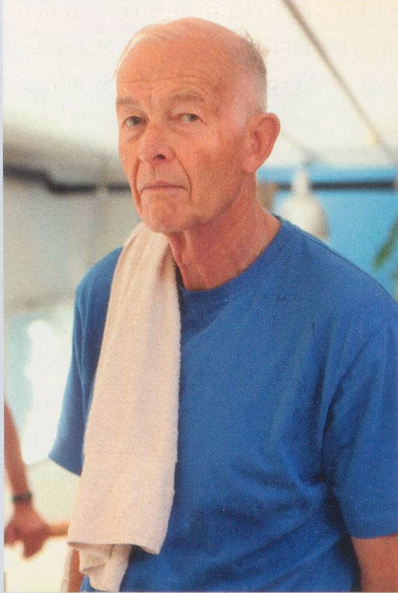
Fotos: Peter Lauth



Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse und damit auch die Kraft ab. Dass man gegen diesen Prozess etwas unternehmen und damit die Lebensqualität deutlich steigern kann, belegen verschiedene Studien. Die Teilnehmenden am ersten Pro-Senectute-Krafttraining haben es am eigenen Leib erfahren.

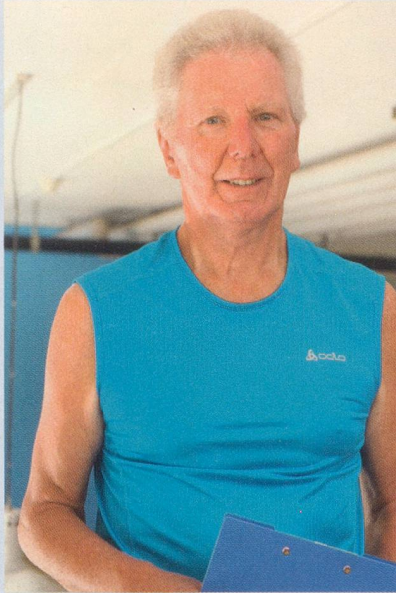
«Es soll Spass machen kein Chrampf sein»

# «Gute Mischung zwischen Übungen und Geräten»



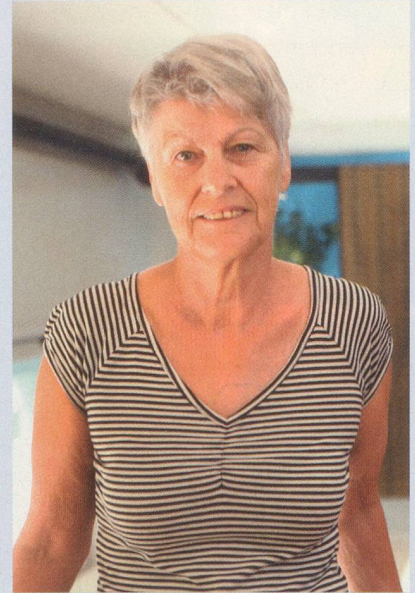
**Fredy Flückiger (70)**

«Ich habe immer schon Sport getrieben und spiele regelmässig Tennis. In den letzten Jahren habe ich festgestellt, dass meine Muskulatur abgenommen hat, obwohl die Kondition noch gut ist. Ich bekam Schmerzen im Bein und wollte etwas unternehmen, um meine Kraft gezielt aufzubauen und damit auch gegen meine Schmerzen anzukämpfen. Bis jetzt habe ich das Gefühl, dass ich zusammen mit den Übungen zu Hause schon eine Verbesserung spüre. Das Training gefällt mir, es ist eine gute Mischung zwischen Übungen und Geräten. Die Instrukturen sind sehr kompetent und gehen auf die Teilnehmer individuell ein. Es ist mein Startkurs bei Pro Senectute. Ich habe das Angebot zufällig in der Zenit-Ausgabe vom Juni gesehen, in der meine 100-jährige Schwiegermutter porträtiert ist.»



**Fredy Schälín (72)**

«Ich bin durch die Zeitung auf den Kurs aufmerksam geworden und ergriff die Gelegenheit. Ich hatte schon lange vor, ein Krafttraining zu besuchen, und mich auch schon für einen Kurs angemeldet, der dann aber nicht zustande kam. Vor 20 Jahren litt ich an einer Diskushernie und besuchte darauf bei einem grossen Fitnessanbieter ein Krafttraining, das ich rasch abbrechen musste, weil es nicht die gewünschte Wirkung brachte. Jetzt will ich meine Kraft, die mit der Zeit verloren geht, gezielt aufbauen. Das Training gefällt mir gut, es ist genau das, was ich erwartet habe. Ich sehe, wie die Geräte funktionieren, und kann nachher auch selbstständig weitertrainieren. Zu meinen übrigen sportlichen Betätigungen gehören Wandern, Schwimmen und im Winter Langlaufen. Früher habe ich viel gekegelt, und seit über 20 Jahren mache ich jeden zweiten Tag Rückengymnastik; vielleicht ergänze ich mein Programm noch mit zwei, drei Übungen von hier.»



**Rösli Lang (65)**

«Mitte Juli habe ich aufgehört zu arbeiten, und mein Mann ist ebenfalls frisch pensioniert. Die Ausschreibung, die wir in der Tageszeitung gesehen haben, hat uns angesprochen, weil wir jetzt schon für das Alter Kraft aufbauen wollen, nicht erst wenn es zu spät ist. Uns haben vor allem die Geräte interessiert. Vom Kurs bin ich sehr positiv überrascht, weil er sehr professionell aufgebaut ist und die Qualität, nicht die Leistung im Vordergrund steht. Auch mein Mann hat Freude daran. Es macht Spass mit den Leuten, und es ist schön, dass mein Mann und ich etwas gemeinsam unternehmen. Wir üben auch zu Hause, einfach ohne Geräte. In unseren Wanderferien hatten wir bereits ein erstes Erfolgserlebnis: Ich habe gestaunt, wie gut das «Obsilaufen» schon nach wenigen Kurseinheiten ging. Um fit zu bleiben, besuche ich an meinem Wohnort seit 30 Jahren das Frauenturnen.»

VON SONJA HABLÜTZEL

Seit Anfang September trifft sich die achtköpfige Gruppe jeden Montagvormittag in den Räumlichkeiten des Business Gym von Physiotherapeut und Osteopath Peter Kupp. Dort findet der Pro-Senectute-Kurs Nr. 242 «Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining» statt.

Sobald alle bereit sind, beginnt Alessandro Pitzalis, Senior Personal Trainer, Gymnastik-Instruktor, Tänzer und Choreograf, mit dem Aufwärmen. Wenn die Durchblutung angeregt ist und sich die Wangen langsam röten, gehts die Treppe hinauf zu den Geräten, wo Nathalie Capitelli die Teilnehmenden bereits erwartet. Jede und jeder hat ein eigenes Programm, das bei Kursbeginn nach einem ausführlichen Gespräch zusammengestellt wurde. «Am Anfang analysieren wir jede Person genau und legen zusammen die Ziele fest. Beides halten wir in einem Datenblatt fest und kommen immer wieder darauf zurück», erklärt Alessandro Pitzalis das Vorgehen. So holen die ausgewiesenen Fachleute des Business Gym die unterschiedlichen Motivationen ab und tragen der grossen Altersspannweite von 65 bis 92 Jahren Rechnung.

#### Individuelles Programm und persönliche Betreuung

Nach einigen Malen sind alle vertraut mit den Abläufen und absolvieren ihr persönliches Krafttrainingsprogramm an den verschiedenen Geräten. Weil die Gruppe bewusst überschaubar gehalten ist, hat Sporttherapeutin Nathalie Capitelli genügend Zeit, die Bewegungen zu kontrollieren, Tipps zu geben und neue Übungsvarianten zu erklären. Zwischendurch begibt sich einer nach dem anderen wieder nach unten zu Alessandro, wo Koordinationsübungen und ein persönliches Gespräch anstehen. Am Schluss der anderthalbstündigen Sequenz, die wie im Flug vergeht, treffen sich alle zum gemeinsamen Dehnen und Entspannen. Wer jetzt noch nicht genug hat und nicht warten möchte bis zum nächsten Montag, kann sich Hausaufgaben geben lassen.

#### Lust- statt Leistungsprinzip

Initiator des neuen Pro-Senectute-Angebots ist Peter Kupp, der in seiner langjährigen Arbeit als Physiotherapeut immer wieder festgestellt hat, dass ältere Menschen sehr motiviert sind, etwas für ihre Gesundheit zu tun – mit erstaunlichen Resultaten. Deshalb legte er Pro Senectute sein Konzept vor und konnte schon bald darauf starten. Nebst persönlicher Betreuung und individuellem Programm gibt es für Peter Kupp ein wichtiges Prin-

zip: «Es muss Spass machen und darf kein Chrampf sein. Die Teilnehmenden müssen sich aufs nächste Mal freuen», stellt er klar.

Von übertriebenem Ehrgeiz rät er ab, setzt dafür auf Regelmässigkeit: «Wie man einmal im Monat zum Coiffeur geht, sollte man nach einer Aufbauphase einmal pro Woche sicher weiter zum Krafttraining gehen und daneben noch etwas anderes machen, schwimmen, walken etc.» Der Fortschritt ist rasch spürbar, wie der Fachmann

» **Nebst dem Krafttraining sollte man noch anderes machen – schwimmen oder walken etwa.»**

bei seinen Patienten schon oft beobachtet hat. «Es ist doch schön, wenn jemand plötzlich merkt, dass das Treppensteigen weniger Mühe berei-

tet», gibt er zu bedenken und weist auf einen weiteren willkommenen Nebeneffekt hin, nämlich dass sportliche Betätigung nicht nur eine positive Körperwahrnehmung zur Folge hat, sondern auch gut ist für die Psyche.

#### Fortsetzung folgt

Noch bevor der erste Pro-Senectute-Kurs zu Ende ist, läuft bereits die Ausschreibung für den nächsten. Den Teilnehmenden des Pilots ist es freigestellt, was sie danach machen. Peter Kupp und sein Team führen mit jedem ein Bilanzgespräch. «Daraus ergibt sich die Fortsetzung automatisch», ist er überzeugt.

