

Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 43 (1965)

Heft: 4

Artikel: Altersturnen - ein neues Gemeinschaftserlebnis für alte Menschen

Autor: Hauri, Rahel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722729>

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: 25.01.2026

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

Bereitschaft, auf jede Patronisierung zu verzichten und den Heimbewohner stets als gleichberechtigten und ernstzunehmenden Partner zu sehen. Das klingt selbstverständlich, ist es aber durchaus nicht, wie Sie alle aus Ihrer Erfahrung wissen. Wie bei jeder Sozialarbeit ist es auch hier schwer, sich auf die Dauer der Routine zu entziehen, vielleicht noch schwerer als sonst, weil für das Heim ein enges und dauernd nahes Zusammenleben charakteristisch ist.

Trotz aller Schwierigkeiten bin ich im Grunde meines Herzens optimistisch. Ich bin davon überzeugt, dass es gute Möglichkeiten gibt, die hier dargestellten Aufgaben zu erfüllen und die Heime zu wirklichen und lebendigen «communities» zu gestalten.

Gehalten bei der Tagung für Altersfragen der Conference of European Jewish Community Services in Zürich, 20.—22. Juni 1965.

Altersturnen — ein neues Gemeinschaftserlebnis für alte Menschen

Seit Jahren schon turnen alte Leute der Gemeinde Thalwil regelmässig und mit unverminderter Freude unter Anleitung von Frau B. Zellweger-Müntener, Zürich. Die seinerzeitige Initiantin jenes Altersturnens, Fräulein Clara Bachofen, Sekretärin der Sektion Horgen/Affoltern des Schweizerischen Roten Kreuzes, regte als Mitglied der im Herbst 1963 neugegründeten Alterspflegekommission des Zürcher Kantonalkomitees der Stiftung «Für das Alter» die weitere Verbreitung des Altersturnens an. Der Gedanke fand das Interesse der Kommission; eine kleine Arbeitsgruppe übernahm die Vorarbeiten und legte den Plan eines dreitägigen Ausbildungskurses für zukünftige Turngruppenleiter vor. Im letzten Sommer konnte das Programm den Ortsvertretern der Stiftung «Für das Alter» aller grösseren Gemeinden des Kantons, den Organisatoren von Alterszusammenkünften und Altersveranstaltungen sowie den Leitern von grösseren Altersheimen unterbreitet werden. Zu unserer eigenen Ueberraschung war das Echo viel grösser als wir erwartet hatten. Aus Kirchgemeinden sagte man uns «Wie schön, dass wir unsren alten Leuten von der Kirche aus einmal so etwas in Aussicht stellen können» (eine andere Stimme sei nicht verschwiegen, die fand, das Turnen sei nicht Aufgabe der Kirche!). Oder es hiess: «Darauf haben wir schon lange gewartet!»— Angefeuert von der Freude der Interessenten,

organisierten wir statt des einen vorgesehenen Kurses im Herbst 1964 für die über 50 Angemeldeten gleich deren zwei. An je drei aufeinanderfolgenden Samstagen wurde unter Anleitung von Frau Zellweger von morgens 9.00 bis abends 17.00 Uhr — mit einstündiger Mittagspause für den mitgebrachten Lunch — unermüdlich geturnt, geübt, in kleinen Gruppen wiederholt, kommandiert (das Vorturnen, im Spiegelbild, mit klarem, unmissverständlichen Kommando machte uns besondere Mühe!). Sehr viele Uebungen wurden sitzend durchgeführt. Wir lernten aber auch richtig atmen, machten Stimm- und Sprechübungen, tanzten leichte Reisen und fühlten uns dabei selber wieder jünger und beschwingt. Der Kurs wurde wesentlich ergänzt und bereichert durch die Referate eines Arztes und einer Psychologin, welche auf die körperlichen und seelischen Veränderungen beim Altwerden hinwiesen, uns aber auch auf die Gefahren, auf das Masshalten, auf das Nichtüberfordern aufmerksam machten.

Was ist seither geschehen?

In Stadt und Kanton Zürich sind inzwischen 26 Altersturngruppen entstanden, 12 in den Städten Zürich und Winterthur, 10 in verschiedenen Gemeinden, 4 in Altersheimen. In 13 Gruppen turnen nur Frauen, in 12 Gruppen machen einige Herren mit, 1 Gruppe wird ausschliesslich von Männern besucht. Regelmässig kommen bereits 600—700 alte Menschen im Alter von 60—100 (!) Jahren in Turnhallen, Gemeindehäusern oder sonstigen Lokalen zu einer wöchentlichen Turnstunde zusammen. Die Gruppenleiter haben nach einem halben Jahr nochmals in einem eintägigen Wiederholungskurs ihre Kenntnisse aufgefrischt, erste Erfahrungen ausgetauscht und ihre speziellen Probleme mit Arzt und Psychologin besprochen.

Die finanziellen Belange:

Der Einführungskurs für die Gruppenleiter wurde zum Teil von diesen selbst, zum andern Teil von der Stiftung «Für das Alter» finanziert (als Kursgeld für den dreitägigen Kurs wurden Fr. 15.— erhoben). Die Betagten zahlen ebenfalls ein Kursgeld, das in ländlichen Verhältnissen in der Regel mindestens 50 Rappen, in städtischen Verhältnissen meistens Fr. 1.— pro Stunde beträgt. Das Kursgeld soll jedoch niemanden am Altersturnen hindern; wenn nötig wird im Einzelfall die Taxe den Möglich-

keiten entsprechend ermässigt. — Die Turnleiter werden durchschnittlich mit Fr. 10.— pro Stunde honoriert. Die meisten Lokale stehen gratis zur Verfügung. Die Finanzierung bereitet in dieser Form nirgends Schwierigkeiten.

Unsere ersten Erfahrungen:

Die alten Leute sind begeistert! Sie freuen sich von Woche zu Woche auf das Turnen. Selbst Schnee und Regen hielten sie nicht vom Besuche ab. Da oder dort mussten die Gruppen aufgeteilt werden, weil der Platz für die vielen Interessenten nicht ausreichte. Die alten Leute spüren, dass ihre Beweglichkeit wieder zunimmt. Muskeln und Gelenke, die eingerostet waren, werden wieder trainiert und gelockert. Das gibt Sicherheit, Entspannung, Selbstvertrauen. Seit man regelmässig Uebungen macht, steigt man leichter in die Badewanne und durch das bewusstere Atmen kommt man ringer den Berg hinauf. Auch die Reaktionsfähigkeit nimmt wieder zu, zwingt doch die Turnstunde zur Aufmerksamkeit, damit man die Uebungen richtig macht. Es braucht eine gewisse Anstrengung, aber eine Anstrengung, die sich lohnt. Aber nicht nur das: Die Turngruppe bietet eine Möglichkeit, aktiv in einer fröhlichen Gemeinschaft zu sein. Alte Bekanntschaften werden in der Turngruppe wieder gefestigt und neue Kontakte im Kreise Gleichaltriger geschlossen.

Ausblick:

Nach den ersten positiven Resultaten werden wir gelegentlich die Durchführung eines neuen Ausbildungskurses für Turnleiter in Erwägung ziehen. Wir haben zunächst auf bereits Bestehendem aufgebaut. Es liesse sich denken, dass — ähnlich wie in Schweden — die Heimgymnastik noch in stärkerem Masse benutzt werden könnte. Von ausschlaggebender Bedeutung für die Entwicklung des Altersturnens ist die Frage der Gruppenleiter. Es braucht hierzu keine Berufsleute, jedoch Frauen und Männer, die sich ihrer Verantwortung voll bewusst sind. Es ist uns klar, dass wir erst an einem Anfang stehen und weitere Erfahrungen sammeln müssen, die mithelfen sollen, das Altersturnen weiter zu entwickeln, damit es noch einem grösseren Kreis von älteren Menschen zu einem gesundheitsfördernden Gemeinschaftserlebnis wird.