Mitmachen ist alles!

Autor(en): **Klauser, Margret**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **53 (1975)**

Heft 4

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-721077

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mitmachen ist alles!

Im Rahmen der Schweizerischen Volksolympiade 1975 führte das Kantonalkomitee Zürich der Pro Senectute im September einen Alterssporttag auf der Allmend Fluntern durch, der folgende Disziplinen umfasste: Turnen, Wandern, Orientierungsmarsch und Vita-Parcours. Für jede Sportart wurde ein Diplom ausgegeben, für drei Diplome ein silbernes und für fünf gar ein goldenes Abzeichen. Nach dem Absolvieren der einen oder anderen Sparte sah man denn auch abgekämpfte Senioren stolz ihr Diplom in Empfang nehmen.
Die Organisatoren waren aber doch nicht darauf gefasst, dass schon um 9.00 Uhr — bei Beginn des Anlasses — Grossandrang einsetzte. Während des ganzen Tages standen Zuschauer an der Strasse oben, die sich dann oft plötzlich zum Mitmachen entschlossen. So sah man denn vergnügte Sportler in allen möglichen Aufmachungen: Trainingsanzug, Turnhosen und Leibchen, Wanderhosen und Bergschuhe oder Rock und Bluse, ja, eine Frau turnte unverdrossen in schwarzem Hut und Mantel ihre Uebungen mit! Die Turnlektionen auf der grünen Wiese dauerten dreiviertel Stunden und unter die Alten mischte sich unversehens auch eine junge Mutter mit ihrem Kleinen. Die Wanderung — mit Turnleiterinnen — konnte sich auf 2—3 Stunden erstrecken. Ziel war der Loorenkopfturm bei Witikon. Den hatten sich auch ein paar Gruppen von Zweitklässlern als Schulreiseziel auserkoren, sie sassen eben um ihre Feuerlein und brätelten ihre Würste, als von Fluntern her die Alterswanderer anmarschierten. Beiden Teilen machte diese Begegnung im Freien viel Vergnügen.
Angenehm fiel an diesem Turntag auf, dass nichts überorganisiert schien, ja, dass manches improvisiert wirkte. An einem Informationsstand konnte man sich alle möglichen schriftlichen Auskünfte mitnehmen, ein farbiger Tonfilm «Froher und leichter leben» lud zum Ausruhen ein und wie an jedem rechten Schweizer Fest wartete eine kleine Festwirtschaft auf die hungrigen Turner.

Abschliessend möchte ich den Brief der Leserin Frau G. P. auszugsweise bringen, sie erzählt, wie sie zu ihrem Leidwesen den Alterssporttag verpasste, ihn dann aber zusammen mit Jungen nachholte.

Unter vielen Betagten macht plötzlich auch eine Mutter mit ihrem Kind mit.

«Man schrieb den 5. September 1975: Es war der Alterssporttag der Volksolympiade. Mir war ganz weinerlich zumute, fiel doch dieses Datum in meine Ferien.
In der folgenden Woche dann «stach mich der Hafer» und ich mutete meinem Jahrgang 1909 zu, mit den Jüngern, Jungen und Jüngsten zu wetteifern. In allen ausser dem Altersturnen absolvierten Disziplinen war ich tatsächlich die älteste Teilnehmerin. Diese Feststellung erforderte jeweils etwas Mut, um nicht schlappzumachen und unverrichteter Dinge aus der «Arena» zu verschwinden.
Erfreulich war die Tatsache, dass man von den jungen Leitern und Leiterinnen freundlich willkommen geheissen wurde. Um nicht aufzufallen, verzog ich mich bei den gymnastischen Uebungen in die hintern Ränge. Bisweilen wandte sich ein junges Gesicht nach uns teils Silberhaarigen und «Plissierten» um, prüfend, wie weit es eigentlich her sei mit unserer Fitness und unserem turnerischen Können. Diese abwägende Geste wurde aber bald einmal durch ein heiteres Mitmachen und fröhliches Konkurrieren abgelöst.

Die Turnleiterin zeigt ihre Uebungen, die das ältere Publikum begeistert nachturnt. (Fotos C. Lang)

VITA SANA
RESIDENCE
6932 BREGANZONA - LUGANO

NEUERÖFFNUNG

- Vollständig neu konzipierte Gesundheits-Senioren-Residence (inkl. Pflege)
- Vollständig neu konzipierte Kurklinik im Sinne einer Synthese zwischen Schulmedizin und Erfahrungsheilkunde
- Spezielle Regenerations- und Revitalisierungskuren für Rekonvaleszente nach Operationen und Strahlenbehandlungen
- Konzentrierte Revitalisierungs-Wochenkuren für Manager
- Spezifische Behandlung von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten, Rheuma, Arthritis, Arthrose und neuro-vegetative Dystonie
- Zelltherapie, Akupunktur, Elektro-Magnettherapie mit Ultralangwellen, Reflexzonen- und Bindewegewebemassagen, Spezial-Dauerbrause, Vollwerternährung nach Kollath, Schnitzer, Bruker
- und neu entwickelte Therapien nach den neuesten wissenschaftl. Erkenntnissen der Zell-, Immunologie-, Bioenergie- und Diätbiologie-Forschungen

Chefarzt: Dr. med. F. Jost FMH

Verlangen Sie Propekt und Unterlagen!
Telefon (091) 3 34 88

BIOLOGISCHE KURKLINIK
Regenerations- und Revitalisierungsinstitut

Am Vita-Parcours legte die Jungmannschaft die ganze Strecke im Spurt zurück. Bei Steigungen und unwegsamen glitschigen Pfaden ging mir jeweils fast die Puste aus und meine Beine holten die Rüstigen erst ein, wenn diese ihre Entspannungs- und Lockerungsübungen beendet hatten. Doch durch ein kurzes aufmunterndes Lächeln des Organisators angespornt, trabte ich tapfer weiter und hielt die Runde durch.

Ein nettes, fröhliches Bürschchen schloss sich mir, der 8fachen Grosstante, ungefragt und keck an, freute sich diebisch, wenn er mir den Rang ablief und die «Oma am Reck» im ersten Anlauf überrundete. Und ich freute mich mit: an seinem Vergnügen als Sieger und seinem ungezwungenen Kampf an der Seite der Aeltesten in diesem Sportkreise.

Die heurige Volks-Olympiade im gesamten wurde gleichsam zum friedlichen Wettkampf zwischen Jung und Alt.»

Die Erkenntnis, dass regelmässige körperliche Betätigung den Alterungsprozess verlangsamen kann, haben einzelne aktive Menschen schon lange gehabt, heute ist sie Allgemeingut geworden. Beim Teilnehmen an solchen Turntagen und beim Turnen und Schwimmen durchs Jahr lassen sich vor allem auch Freundschaften schliessen und die gefürchtete Einsamkeit vertreiben.

Margret Klauser