

Zeitschrift:	Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber:	Pro Senectute Schweiz
Band:	63 (1985)
Heft:	2
Rubrik:	Altersturnen jubilieren : fliegende Bälle, Birewegge-Polka und Jingle Bells

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: 09.01.2026

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

Altersturner jubilieren

Fliegende Bälle, Birewegge-Polka und Jingle Bells

Turnfeste landauf, landab. Die Einladungen häufen sich. Gemeindesäle, Turnhallen, Sportzentren sind bis auf den letzten Platz besetzt. Selbst das kleinste und abgelegenste Dorf lässt sich fürs Turnjubiläum – 15 Jahre Altersturnen – etwas Besonderes einfallen. Wer vor 15 Jahren verschämt gestand, er gehe ins Altersturnen, wird jetzt ausgezeichnet. Manche, die damals den Kopf schüttelten über «die Alten», die Woche für Woche – selbst bei Schnee und Regen – ins Altersturnen gingen, freuen sich heute über die Möglichkeit, sich bewegen zu dürfen. Viele, die damals den Kopf schüttelten, schütteln ihn noch immer, aber nun schön langsam, harmonisch, damit Nacken- und Halsmuskeln entspannt sind.

Turnleiterinnen, die seit 15 Jahren dabei sind, lächeln, wenn sie an die mühsamen und schwerfälligen Anfänge denken. Mittlerweile haben sogar anerkannte Turnvereine ihre älteren Semester nicht mehr abgeschoben, sondern in Gruppen je nach Kräften und Beweglichkeit eingeteilt. An all den vielen Turnjubiläen machten jedoch Leute mit, die Zeit ihres Lebens nie geturnt hatten, ihre Leistungen sind deshalb doppelt anerkennenswert. Fröhlich und lustig waren die Feste allesamt. Jede Gruppe hatte sich etwas Besonderes einfallen lassen: schmissige Musik, lustige Kopfbedeckungen, Kostüme «von damals», museumsreife Requisiten. Manche Turnerin stand vielleicht zum erstenmal im Leben auf einer Bühne, hatte Hemmungen wegen des krummen Rückens, der schiefen Schultern, der rheumatischen Gelenke. Doch sobald die Musik erklang, war alles vergessen, sie zeigte stolz, was während vieler Wochen erarbeitet worden war. Jene, die nicht mitgetan haben (gezwungen wurde niemand), bereuten es vielleicht nachher. Beim nächsten Fest werden auch sie dabei sein. Einige Festberichte sollen für alle gelten.

es

Basel

Im September 1984 stand im «Breitlemer» zu lesen: «Die Turngruppen von Gellert und Breite beginnen dieses Jubiläum mit einem Sternmarsch in die Hard und trafen sich auf verschie-

denen Wegen beim Spielplatz. Wer nicht zu Fuß gehen möchte, hatte die Möglichkeit, mit dem Bus zu fahren.

Ein kleines Freiluftprogramm wie gymnastische Übungen und eine originelle Polonaise luden die Alterturnerinnen und -turner zum Mitmachen ein. Anschliessend trafen sich über hundert Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum gemeinsamen Zvieri im Restaurant Waldhaus ...

In den Quartieren Gellert und Breite gibt es sechs Turngruppen, die sich jederzeit über neue Mitglieder freuen.»

Ella Gygax

Uri

Am Samstag, dem 10. November, fuhr eine fröhliche Schar Alterturnleiterinnen und Leiter mit dem Postauto ins Isenthal, um dort das 15jährige Altersturnen im Kanton Uri zu feiern. Zum «Einstimmen» wurde die Pro Senectute-Tonbildschau gezeigt, dann führten die Leiterinnen den Sketch «Die Schönheitsmaschine» auf. Besonders geehrt wurden Leiterinnen, die seit zehn und mehr Jahren dabei sind, vier davon turnen seit dem Anfang mit einer Gruppe. Im Namen der Vereinigung für Alterssport dankte Leo Iten für den nimmermüden Einsatz von Fräulein Ledergerber und Frau Herger, denen es gelungen ist, in jedem Dorf des Kantons eine Altersturngruppe zu gründen.

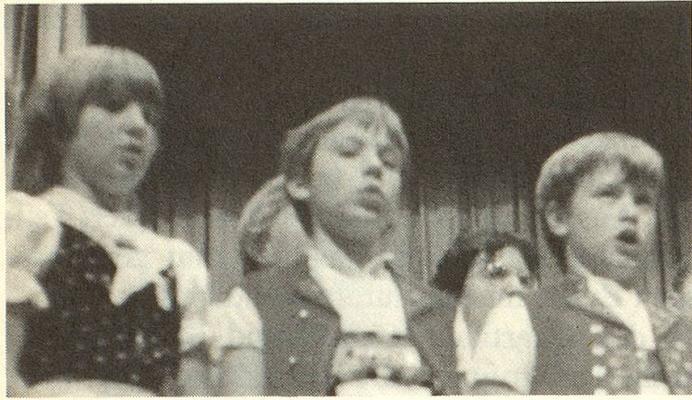
Aargau

In Kleindöttingen fand im November 1984 das Bezirksturnfest «15 Jahre Alterssport» statt. Den Auftakt für die Turnfest-Riegen hatte Zurzach für das Rheintal bereits vorher arrangiert, im Laufe dieses Frühjahrs werden die Surbtal-Turnerinnen (und vielleicht – wer weiß – auch Turner) zeigen, was sie können.

Freiburg

An Stelle eines Festes lud die Turngruppe in Ueberstorf zu einem «Tag der offenen Türen». Die 13 Frauen und 2 Männer schwangen ihre Essigflaschen probeweise als «Trocken-Übung»,

dann erst musikalisch unterstützt. Vor fünfzehn Jahren turnten im Kanton Freiburg drei Gruppen, jetzt kümmern sich an die 80 Altersturnleiterinnen und 1 Altersturnleiter um ungefähr 200 Turnerinnen. Die Turner fehlen leider auch in Freiburg fast ganz. Ob die Männer den Weg zum Stammtisch, wo sie ihr Schöpplein trinken und den Jass klopfen, schon für genügend Bewegung halten?



Konzentriert singen die auftrittsgewohnten «Steiner Chind».
Foto es



Eine «gemischte» Glarner Turngruppe ist einsatzbereit.
Foto es

Toggenburg

Das Toggenburger Altersturnfest wurde gleich doppelt geführt: einmal in Neu St. Johann, einmal in Wattwil. Schon eine halbe Stunde vor Festbeginn war der grosse Saal des «Thurparks» in der «Toggenburger Metropole» bis auf den letzten Platz besetzt, kein Wunder, denn die fast 600 Besucher erwartete ein besonders attraktives Programm. «Jung und alt gemeinsam» wusste Frau Tremp, die Leiterin der Beratungsstelle Wattwil, mit ihren Helferinnen aufs schönste zu verwirklichen, sangen doch gleich zu Beginn die «Steiner Chind» unter der Leitung ihres Lehrers Alfred Rechsteiner fröhliche Jodel- und Volkslieder. Sie animierten die Gäste zum gelungenen Mitsingen. Damit ja keine falschen Töne aufklingen konnten, begleitete der Steiner Gemeindeammann persönlich jung und alt auf der Handorgel und bewies hörbar, wie abwechslungsreich die Toggenburgerinnen ihre Turnstunden zu gestalten wissen. Dem hübschen «Intermezzo» einer Kindertanzgruppe mag manche ältere Turnerin mit einer Spur Wehmut zugeschaut haben, denn so biegsam sind alte Glieder halt doch nicht mehr. Aber die natürliche Musikalität der Toggenburgerinnen und ihr Gefühl für Rhythmus machen auch Übungen ohne Spagat und Salto zu einem wahren Genuss. Zur Gruppe aus Brunnadern gesellten sich auch Be-

wohner des Altersheims, der Kontakt zum Dorf bleibt so gewahrt.

Dieser Anlass war ein Volksfest im besten Sinn des Wortes.
es

Glarus

Im Bergkanton feierte das Altersturnen seinen 15. Geburtstag in der grossen Sporthalle in Nafels. In Extrabussen und Sonderzügen kamen die Besucher nach Nafels. Der ganze Ablauf war hervorragend organisiert. Jedes Dorf hatte «seinen» Tisch; man konnte also in der Pause mühe-los Bekannte aus anderen Gemeinden begrüssen. Zwanzig Turngruppen hatten etwas «Spezielles» eingeübt. Der Applaus erreichte hohe Phonzahlen. Humor, Witz und Ironie wurden vor allem geschätzt. Die einzige Männergruppe des Kantons – sie kam aus Schwanden – wurde besonders beklatscht. Damit die Gäste, die gebannt auf die Bühne schauten, nicht ganz «versteiften», forderte Gabriel Leuzinger zu einer «Turnstunde auf Stühlen» auf. Mit viel Gelächter machten alle mit. In der Pause bot sich Gelegenheit zum Tanz, fröhlich und unermüdlich drehten sich die Paare. Einmal hat auch das lustigste Fest ein Ende. Busse und Züge warteten. Es wird nicht mehr fünfzehn Jahre dauern, bis sich «der ganze Kanton» wieder zu einem Alterssportfest in Nafels treffen wird.
es

Schaffhausen

Am 13. Januar, einem bitterkalten, aber sonnigen Sonntag, beging Schaffhausen sein Jubiläum. Die Minus-Grade konnten niemanden vom Festbesuch abhalten. Das Hofackerzentrum war bereits bis auf den letzten Platz besetzt, und noch immer trafen Besucher ein, die – o Wunder – alle noch ein Plätzchen fanden. Die



Schattenhaftes und geheimnisvolles Gruselkabinett einer Schaffhauser Turngruppe. Foto H.J. Weber

Turnerinnen bewiesen, dass sie nicht nur beweglich, sondern auch backfreudig waren, denn Kuchen um Kuchen wurde abgegeben, und später wurden die Köstlichkeiten Stück für Stück an die hungrigen Gäste verkauft. Kaffee- und Teeköchininnen war es kaum vergönnt, einen Blick auf die Darbietungen zu werfen, galt es doch, über 500 Personen mit Tranksame zu laben.

Dabei lohnte sich der Blick auf die Bühne durchaus. Kaum wagt man von Altersturngruppen zu

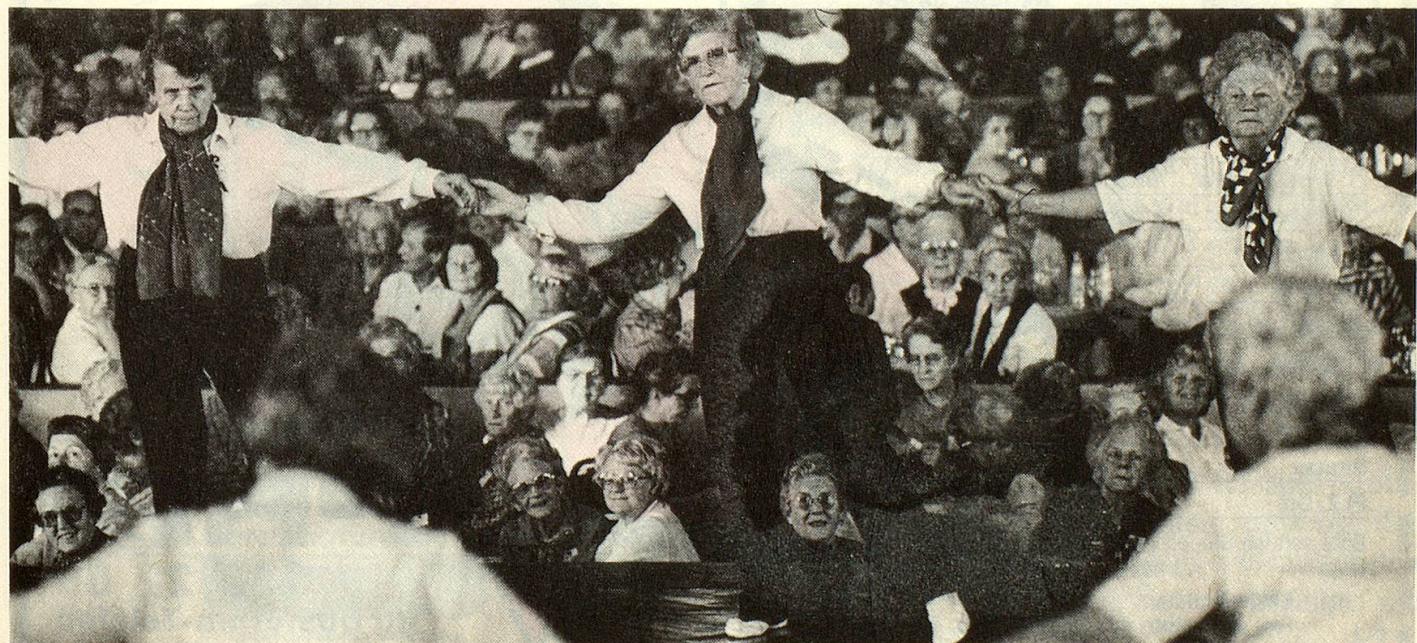
Die Bernerinnen bei einem temperamentvollen Reigen. Foto A. Blatter.

sprechen, so beweglich, konzentriert und «taktivoll» turnten die Schaffhauserinnen. Sie schreckten auch vor modernen Rhythmen nicht zurück. Ob die Schaffhauserinnen wohl heimlich in einer Diskothek üben? Besonders reizvoll war jedoch das «Schattenspiel», das die neue Alterssportleiterin, Frau Fehrlin, einstudiert hatte und das vermutlich bald Nachahmung findet. es

Bern

Das Gedränge war nicht kleiner als beim Konzert eines berühmten Stars, nur waren die Zuschauer etwas älter: rund 1000 waren nämlich zum ersten Berner Altersturnfest in den Kursaal gekommen. Sie beklatschten die Darbietungen ihrer Ehepartner, Freunde und Bekannten, die sich auf die Bühne wagten. Für einmal stand nicht die pure Leistung im Vordergrund des Turnfestes, sondern das Mitmachen.

«Man verharzt im Alter, wenn man nichts dagegen tut», betonte ein 75jähriger Altersturner mit Überzeugung. Dabei schaute er erfreut zu, wie die 800 Gratisfestabzeichen wie warme Weggli weggingen und bei weitem nicht ausreichten. Für einen schönen Rahmen der Turndarbietungen sorgten die von «Aktiven» wie Zuschauern gemeinsam gesungenen Lieder. Noch etwas zaghaft betraten die ersten Altersturngruppen aus beinahe allen Berner Kirchgemeinden das glatte Parkett. Doch schon nach ein paar Übungen lösten sich Verkrampfung und Nervosität. Das dankbare Publikum beklatschte alle «Nummern», Sonderapplaus erhielt die neben 12 «Damenriegen» einzige Herrengruppe; die älteren Herren genossen das «Hahn-im-Korb-Dasein» sichtlich und mit Vergnügen.



Auch punkto Musikbegleitung liessen sich die Turnerinnen und Turner etwas einfallen. Besonders «Der dritte Mann», «Fräulein, händ Sy mys Hündli gseh» und «Vo Lozärn gäge Wäggis zue» kam bei den Gästen gut an.

An einem Tisch staunte Rosa Greber: «Unsere Turnlehrerin zu Hause in Niederscherli bat uns, hierherzukommen. Sie hatte Angst, es kämen keine Leute. Und nun habe ich hier fast keinen Platz mehr gefunden», lachte die fröhliche Alterturnerin. Ein «handglismets» Turnfest, ohne Show, dafür echt: mit diesen treffenden Worten charakterisierte Heinz Schild, der als Moderator durchs Fest führte, den Anlass. Das nächste Alterturnfest ist nur noch eine Frage der Zeit ...

Rosmarie Giustarini-Borle

Zürich

Zürich kann gar auf zwanzig Jahre Alterssport zurückblicken. An die 22 Gemeinden luden zu einem eigenen Fest. Gemeinsam feierten die 330 Alterturnleiterinnen im Schinzenhof in Horgen. Einem Bericht von Suzanne Gubler entnehmen wir folgende Abschnitte:

Die «Landsgemeinde» ist die jährliche Zusammenkunft aller Alterssportleiter des Kantons. Sie dient – wie eine Generalversammlung – der Abwicklung von Geschäften, der Behandlung von Anträgen, die gestellt werden können und – wenn nicht gerade ein Jubiläum gefeiert wird – der Wei-



Alterturnleiterinnen von heute zeigen einen rassigen Charleston, wie ihn die Seniorinnen damals getanzt haben!

Foto A. Fischer

terbildung. 330 Turnleiter/innen, zahlreiche Gäste und Vertreter der Presse folgten dieses Jahr der Einladung von Pro Senectute Zürich.

Frau Dr. Esther Röthlisberger, die Leiterin der Fachstelle «Lebensgestaltung im Alter», betonte in ihrem Referat, dass Alterssport nicht nur der Erhaltung und Förderung der körperlichen Fähigkeit dient, sondern auch eine Möglichkeit zu zwischenmenschlichen Beziehungen bietet. In diesem Sinne sollen und müssen sich die Leiter weiterbilden. Der Alterssportleiter kann vom betagten Menschen, mit dem er arbeitet, fürs eigene Leben lernen. Der Kanton Zürich hat mit dem Alterssport viel Pionierarbeit geleistet. Impulse wurden auch in andere Kantone getragen und kamen dort zur Entfaltung.

An den Apéro und das Mittagessen – dieses Jahr von Pro Senectute als Dank offeriert – schloss sich ein buntes Programm an, das von den Leitern der verschiedenen Regionen gestaltet wurde.

Das Kursleiterteam präsentierte auf humorvolle Art das Altersturnen «gestern, heute und morgen». Das «morgen» grenzte beinahe an europäische Meisterschaften. Eine Zukunftsvision für den Alterssport?

Im Juni wird das Thurgauer Alterssport-Jubiläum in Kreuzlingen stattfinden, und für das kommende Jahr plant der Kanton Graubünden sein Jubiläum. Wir wagen zu prophezeien: ein Besuch lohnt sich bestimmt!

Beruhigt.

von früh hilft bei

bis spät

Nervosität
Unruhe
Spannung
Schlaflosigkeit

nervöse Herz- und Magenbeschwerden
Verdauungs-
störungen

Einschlafen
Entspannung
Ruhe und Gelassenheit

wohlgeschmeckend wirkungsvoll

Melissa tonic

Tonikum mit Extrakt aus Gold- und Zitronenmelisse

Melissa tonic

Beruhigt, entspannt und fördert das Einschlafen durch natürliche Heilkräuter.

Geistlich-Pharma, Wolhusen