

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 64 (1986)
Heft: 4

Artikel: 1100 Bündner Altersturner jubilierten
Autor: Gubler, Suzanne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723446>

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: 16.02.2026

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

1100 Bündner Altersturner jubilierten

15 Jahre alt ist das Seniorenturnen der Pro Senectute im Kanton Graubünden. Gefeiert wurde am nasskalten 4. Juni mit einem Grossanlass im Hallenstadion Obere Au in Chur. In der Veranstaltung «15 Jahre Sport im Alter» boten über 1100 Turnerinnen aus 15 Regionen ein reichhaltiges Programm.

Frau Hildegard Tönz, Geschäftsleiterin, begrüßte in den drei Sprachen Bündens ihre Turnerinnen und Gäste: den Zentralsekretär von Pro Senectute Schweiz, Dr. Ulrich Braun, Regierungsrat Christoph Brändli, den Stadtpräsidenten von Chur, Dr. A. Melchior, Herrn Alfons Willi, Chef des kantonalen Fürsorgeamtes und die Präsidenten der kantonalen Sportverbände.

Anschliessend zeigten die Turnerinnen unter dem Kommando der technischen Leiterin Irma Krättli die in wochenlanger Arbeit eingeübten Darbietungen. In buntem Reigen boten Seniorinnen und Senioren aus den Regionen Lenzerheide, Disentis, der Bündner Herrschaft, Arosa, Ilanz, Domat-Ems, Rhäzüns, Ober-Engadin, Unter-Engadin, Misox, Prättigau und eine Männergruppe aus Chur viele rhythmische, beinahe professionelle Übungen. In der grössten Gruppe («Herrschaft-Fünf Dörfer») turnten 123 Seniorinnen und 2 Senioren, in der kleinsten – Arosa – 20 Alterssportlerinnen. Die Freude und der Eifer, hier in der grossen Halle vor Publikum ihr Können zu beweisen, war allen Mitwirkenden anzusehen. Sie liessen sich beklatschen, auch von ihren Enkeln auf den Tribünen.

Während der Mittagspause begrüßte Dr. Ulrich Braun die Anwesenden und wies auf die Bedeutung des Sportes im Alter hin. Herr Alfons Willi überbrachte die Grüsse des Erziehungsdepartementes und skizzierte in kurzen Zügen die Entwicklung im Sozialbereich der letzten Jahrzehnte. Frau Isa Hämmerle, Präsidentin des Altersturnens und Direktionskomiteemitglied von Pro Senectute, blickte in ihrer Rede zurück auf die Anfänge des Altersturnens in Graubünden. Einige Zeilen aus ihrem Referat:

«1967 schaffte die Frauenzentrale für die ersten Turnerinnen und den ersten Turner 30 Stühle an. Aus diesen kleinen Anfängen ist, wie man sehen

kann, offensichtlich Grosses entstanden. 1967 referierte der damalige Stadtarzt von Zürich, Dr. Isenschmid, an der Präsidentinnenkonferenz der Frauenzentrale Graubünden über die Hilfe an seelisch alterskranke Menschen und ihre Angehörigen: «Dass eigene Beschäftigungen für jeden Menschen eine gute Vorbeugung gegen traurige Gedanken sind, ist einleuchtend. Und dass gemeinsames Tun Einsamkeitsgefühlen zuvor- kommt, ist unbestritten; und dass gemeinsames Turnen nicht nur dem Körper wohltut, sondern zusätzlich beglückend ist, entspricht alten Erfahrungen.» 1971 übergab die Frauenzentrale das Altersturnen der Pro Senectute, die damals ihre Geschäftsstelle in Chur eröffnet hatte. Die Mühen in der Entwicklungszeit haben sich gelohnt. Neben dem Turnen für das körperliche Wohlbefinden wird auch die Geselligkeit gepflegt und dadurch Einsamkeit bekämpft.»

Suzanne Gubler

Churer Münsterli

Gross war der Einsatz aller Pro Senectute-Mitarbeiterinnen, auch der Vizepräsidentin Frau R. Schlatter, sei es beim fürsorglichen Hinunterbegleiten über die steilen Tribünentreppen, beim Servieren der Mahlzeit, beim Kaffeeholen usw.

*

Hübsch die Einheit der Turngruppen; z. B. gelbes Leibchen und dunkle Hosen; schwarzes Tenü mit rosa Tüchli usw.

*

Besonders eindrücklich die Darbietung aus dem Misox: Seniorinnen turnten in dunklen Tenüs mit goldenen Sonnen anstelle der Scheiben.

*

Pannen: Die Verpflegung der 1500 Gäste mit einem einzigen kleinen Haushaltsservierboy war nicht nur mühsam; die Letzten erhielten ihre Wurst sicher erst nach Stunden. Die Akustik in der Eishalle war schlecht. Viel Gesagtes ging verloren, auch die sehr hübsche Musik «scherbelte».

*

Und nochmals Erfreuliches: Älteren Zuschauern wurden Wolldecken gebracht – herrschten doch Temperaturen wie bei einem Eishockeymatch ...

sg



Harmonie und Rhythmus beeindruckten das dankbare Publikum. Fotos grischuna-press

