

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 65 (1987)
Heft: 4

Artikel: Sport im Alter: Bewegung und Freude
Autor: Kilchherr, Franz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723651>

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: 03.04.2026

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

Sport im Alter: Bewegung und Freude

Seit Anfang 1987 macht Pro Senectute mit neuem Namen und neuem Signet auf die immer breiter werdende Palette von Sportangeboten aufmerksam, die älteren Menschen offenstehen.



alter + sport

Neues Signet

Im neuen Signet zeigen sich die Ziele von «alter + sport»: Beide gehören zusammen, das Alter und der Sport, sie bilden als Einheit eine Kraft, die in der Bewegung zum Ausdruck kommt. Der Sport soll im Alter etwas Rundes, Abgewogenes sein, nicht hektisch und nicht von ehrgeizigem Leistungsstreben durchdrungen.

In den wöchentlichen Sportstunden steht deshalb auch nicht die Leistung im Vordergrund; Kontakt, Miteinandergehen und individuell angepasste Tätigkeiten nehmen ihren Platz ein.



Die «Pionier»-Gruppe von Berti Zellweger aus dem Jahre 1959. Foto: Berti Zellweger

Die Entwicklung

In früheren Zeiten war der Sport der Jugend vorbehalten. Sporttreibende ältere Menschen lösten allgemein Erheiterung aus. Seitdem hat sich jedoch vieles geändert: Heute gibt es in der Schweiz mehr als 70 000 Alterssportler.

Alterssport wurde erstmals 1959 in Thalwil «gewagt». Der Gedanke, Altersturnen zu organisieren, entstand durch einen Artikel über das Altersturnen in Schweden. Berti Zellweger organisierte mit Rotkreuz-Helferinnen die ersten Turnstunden in der Schwandel-Turnhalle. Sie musste wissen, wofür sie eintrat, hatte sie doch ihre eigene Arthritis – entgegen den Ratschlägen ihrer Ärzte zur Schonung – durch Turnen kuriert. 60 Personen erschienen auf den Aufruf, 40 turnten dann regelmässig mit.

Seit 1964 nahm sich Pro Senectute Kanton Zürich der Leiterschulung an und trug dazu bei, dass sich der Alterssport über die Kantons Grenzen hinweg ausbreitete. 1971 wurde die Schweizerische Vereinigung für Alterssport gegründet, deren Mitglieder neben Pro Senectute und weiteren Sozialinstituten die nationalen Sportverbände waren. Ende 1986 erfolgte der Austritt von Pro Senectute aus diesem Dachverband. Mit dem neuen Namen «alter + sport» will Pro Senectute eine Entwicklung einleiten, die über eine verbesserte Leiterschulung die Sportangebote für ältere Menschen den veränderten Bedürfnissen anpassen soll.

Alterssport will den ganzen Menschen bewegen

Sport ist in jedem Lebensabschnitt wichtig und schützt vor gesundheitlichen Risiken, besonders wenn der Mensch eine bewegungsarme Lebensweise führt. Nicht nur jüngere Menschen machen diese Erfahrung, gerade für ältere Menschen ist es ratsam, den Körper gezielt zu fordern

und Sport zu betreiben. Dieser sollte auf die Möglichkeiten und Leistungsfähigkeiten jedes einzelnen abgestimmt werden. Menschen gleichen Alters können eine völlig andersgeartete Konstitution haben – je nachdem, ob sie während des ganzen Lebens regelmässig und intensiv Sport getrieben haben oder nur gelegentlich sportlich tätig wurden.

Beide, die Sportler und die Nichtsportler, finden als ältere Menschen ein ihrem sportlichen Können angepasstes Angebot. Denen, die ein Leben lang aktiv Sport getrieben haben, stehen die verschiedenen Sportvereine zur Verfügung. Für die andern stellt Pro Senectute – zusammen mit lokalen Trägern wie Kirchgemeinden, Frauenvereinen, Pro Senectute-Ortsvertretungen – eine Auswahl an Sportarten zur Verfügung.

Der Alterssport heute

Mit gezielten und spielerischen Übungen werden Körperbewusstsein, Körpergefühl, Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Reaktion geschult. Der Alterssport will älteren Menschen helfen, aktiv und beweglich zu bleiben. Doch auch auf seelischem und geistigem Gebiet kann die wöchentliche Sportstunde zum Wohl-

finden beitragen: es können viele tragfähige mitmenschliche Beziehungen entstehen, die zu gemeinsamen Tätigkeiten auch ausserhalb der Stunde führen können. Dies kann wichtig werden, wenn Belastungen gesundheitlicher oder familiärer Art einen Teilnehmer treffen.

Nicht nur der Sport zählt

Die Leiterinnen und Leiter der Sportgruppen werden in Ausbildungskursen von Pro Senectute auf ihre Aufgabe vorbereitet und regelmässig weitergebildet. Für viele von ihnen stellt der Alterssport ein Wirkungsfeld dar, das mehr ist als nur Hobby.

Oft können die Leiterinnen und Leiter erstaunliche Fortschritte in der Beweglichkeit der Teilnehmer feststellen. Solche Erfolgserlebnisse sind für Leiter und Teilnehmer nötig, um sich auch mit den unvermeidlichen Erlebnissen besser auseinandersetzen zu können: den alters- und krankheitsbedingten Veränderungen bei älteren Menschen. Dabei erweist sich der Alterssport oft als Lebenshilfe. Für viele Teilnehmer sind Zugehörigkeit in der Gruppe, die gegenseitige Rücksichtnahme und die mitmenschlichen Verpflichtungen ein unentbehrlicher Teil ihres Alltags.

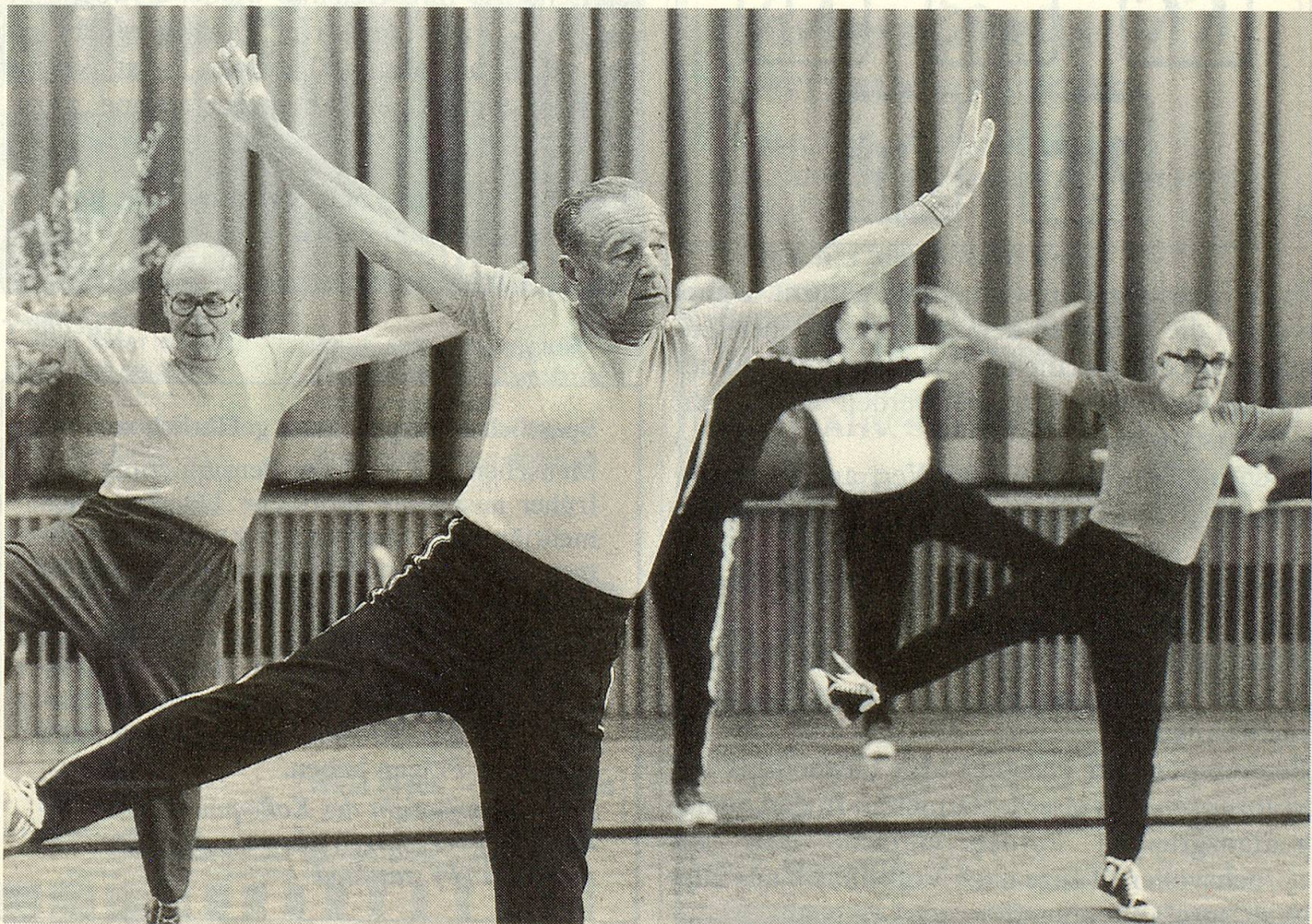


Foto: Maja Burkhard



Turnen, Schwimmen, Tanzen, Wandern, Langlauf

In beinahe allen Gemeinden besteht mindestens eine Altersturngruppe. In vielen Gemeinden kommen Schwimmgruppen und auch Seniorentanzgruppen dazu.



In den Turnstunden wird gezielt geturnt. Dabei werden die Übungen dem gesundheitlichen Zustand und der sportlichen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer angepasst, sie werden vereinfacht oder erschwert.

Auch im Schwimmen wird Wert auf Bewegungen gelegt. Die Übungen im warmen Wasser fordern den Körper ebenso wie beim Turnen, belasten aber die Wirbelsäule kaum. In der Gruppe kann man schwimmen lernen oder seinen Schwimmstil verbessern, und auch das Spiel im Wasser kommt neben der Wassergymnastik nicht zu kurz.

Seniorentanz ist geeignet, das Gedächtnis auf «tänzerische» Weise zu trainieren. In den Seniorentanzgruppen werden einfache oder anspruchsvollere Tänze nach Volksmusik aus aller Welt sorgfältig eingeführt und eingeübt.

Wer die Bewegung an der frischen Luft schätzt und sich lieber kleinen Gruppen anschliesst, der findet in Wander- und im Winter auch in Langlaufgruppen sein Betätigungsfeld.

Wer rastet, der rostet

Wer sich in jüngeren Jahren nie oder nur wenig sportlich betätigte, sollte vorsichtig mit dem Training beginnen. Neulinge erleben nach kurzer Zeit, wie ihre Gelenke wieder beweglicher werden. So kann ein aktiver 70jähriger mehr leisten als ein ungeübter 60jähriger. Es ist also nie zu spät, sich einer Alterssportgruppe anzuschliessen.

Auskünfte erteilen die Beratungsstellen der Pro Senectute.

Franz Kilchherr

Sportlicher Ehrgeiz kann gefährlich sein

Menschen, die nach der Pensionierung eine früher ausgeübte sportliche Tätigkeit nach mehrjähriger Unterbrechung wieder aufnehmen, sind besonders gefährdet. Sie finden sich zwar schnell mit der Technik des Sports, den sie gut beherrschen, zurecht, aber die Anpassungsfähigkeit ihres Herz-Kreislauf-Systems entspricht nicht mehr ihrem Ehrgeiz, und das Streben nach Leistung kann schlimme Folgen haben.

Aus einem Bericht des Kolloquiums «Zur Bekämpfung vorzeitigen Alterns», das Ende 1986 in Royan (F) stattfand.