

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 66 (1988)
Heft: 6

Artikel: "alter+sport" : neue Werte im Alterssport
Autor: Kilchherr, Franz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724535>

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: 05.02.2026

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

Neue Werte im Alterssport

Regelmässige körperliche Betätigung fördert das Wohlbefinden – in der Jugend wie auch im Alter. Durch sportliche Betätigung bleibt die allgemeine Leistungsfähigkeit erhalten, manche altersbedingten Veränderungen können sogar in späteren Lebensjahren durch sportliche Betätigung gebremst werden.

Dieser gesundheitliche Aspekt vor allem ist verantwortlich, dass eine immer grösser werdende Anzahl von Senioren an Veranstaltungen im Alterssport teilnimmt. Beweglichkeit und vermehrte Unabhängigkeit sind der Lohn für die Teilnahme.

Sport bringt auch Zufriedenheit

Sportliche Betätigung wirkt jedoch nicht nur auf

den Körper selbst. Sie strahlt auf die gesamte Lebensgestaltung eines Menschen aus: Man lernt andere Menschen kennen, man trifft sich ausserhalb der sportlichen Veranstaltungen, man schliesst Freundschaften, die zu einer Bereicherung des Lebens führen können.

Oft sind bei sportlichen Betätigungen Erfolgserlebnisse zu verzeichnen – und damit verbunden Zufriedenheit und Freude. Irma Frei zum Beispiel, die Illustratorin des Jahresberichts Pro Senectute Luzern aus dem Jahre 1986, bestätigt diese Erfahrung: «Durchs Zeichnen kam ich in Berührung mit älteren Menschen beim Seniorenturnen. Viele von ihnen interessierten sich für meine Arbeit und kamen herzlich auf mich zu. Mir fiel auf, wie der ganze Mensch miteinbezo-



Alterssport erhält gesund, vermittelt Freude und schafft Kontakte.

Photo-Comet AG

gen wird. Es wird gelaufen, bewegt, getanzt und gelacht, im Sitzen mit Händen, Füßen und Rücken gearbeitet. Ohne Langeweile und ohne Knorzen oder zu grosse Anstrengung. Leichte, fliessende Bewegungen zu Musik wechseln ab mit konzentriertem Links, Rechts, Auf, Ab, mit Spielen in der Gruppe, unter Benützung verschiedener einfacher Mittel wie Ball, Tuch, Ballon usw.

Die fehlenden Männer können nicht ermessen, was sie für ihre Gesundheit verpassen. Man müsste nur das erste Mal den Mut aufbringen zu gehen, und dann macht's Spass! Ich hab's ausprobiert.»

Grosses Angebot an verschiedenen Sportarten

Das Angebot im Alterssport variiert von Kanton zu Kanton. In zunehmendem Masse bieten die schweizerischen Sportverbände für ihre älteren Mitglieder Veranstaltungen an. Daneben fördert Pro Senectute intensiv die sportliche Betätigung der älteren Menschen. Es werden – je nach Region – Altersturnen, Gymnastik (Gym 60), Heimturnen, Schwimmen, Skiwandern, Wandern, Volkstänze, Tennis, Velofahren und andere Betätigungsfelder angeboten.

Unter der Bezeichnung «alter + sport» ist eine Bewegung entstanden, die den Sportgedanken auch bei älteren Menschen propagieren und ins Bewusstsein der Öffentlichkeit tragen will. Seit Anfang 1987 hat Pro Senectute eine Fachstelle «alter + sport» («a + s») geschaffen – sie ist dem Kantonalkomitee Zürich angegliedert –, die die Interessen für einen den älteren Menschen gerechtwerdenden Sport wahrnehmen soll.

Gezielte Aus- und Weiterbildung von Gruppenleiter/innen

Die Förderung des Sportes durch bedarfsgerechte Angebote stellt hohe Anforderungen. Eine umfassende Schulung der Leiterinnen und Leiter soll ermöglichen, die sich stets wandelnden Bedürfnisse der Teilnehmer zu erkennen, richtig einzuschätzen und auch darauf einzugehen. Turnlektionen müssen zum Beispiel so gestaltet sein, dass sie auf die Möglichkeiten und Fähigkeiten der Turnerinnen und Turner abgestimmt sind.

Der Aus- und Weiterbildung von Gruppenleiterinnen und -leitern kommt deshalb entscheidende Bedeutung zu: Je besser die Ausbildung ist, desto mehr können diese auch auf die Teilneh-

EDITORIAL



Liebe Leserinnen und Leser

Freizeit ist in unserer Gesellschaft ins Gerede gekommen: War bis vor noch nicht allzu langer Zeit Freizeit vor allem da, um die «Wiederherstellung» der Arbeitskraft zu fördern, so nimmt sie heute gegenüber der «Arbeitszeit» einen immer wichtigeren Stellenwert ein.

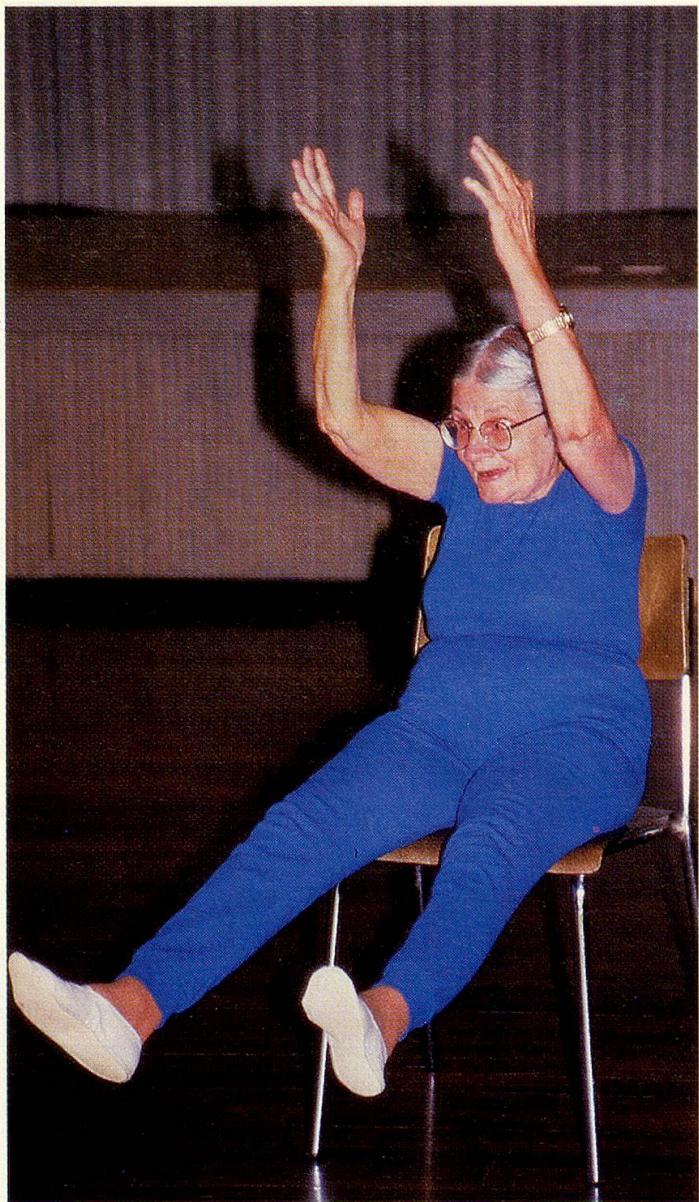
Freizeit, nur verstanden als «Zeit frei von Arbeit», gibt es heute fast nicht mehr – sie ist so wichtig wie die Arbeitszeit geworden, hat sie beinahe schon überholt. Gleichzeitig wird sie zum Marktplatz vieler «gehobener» Konsumangebote. Werbung umgibt ihre Freizeitangebote «mit dem Duft der weiten Welt» – und fährt damit gut. Sie lässt vieles erleben, jede Sekunde ausfüllen. Niemand braucht zur Ruhe kommen oder Mensch sein, wenn er nicht will.

Kürzlich fand in Zürich das erste europäische Freizeitforum statt, an dem solche Probleme diskutiert wurden. Ueli Mäder geht in seinem Artikel «Vom Stress zur Musse» darauf ein – auch für ältere Menschen scheint mir dies ein substantielles Thema zu sein.

Es lohnt sich einmal, die Mussezeit, die Freizeit auch nach den Massstäben der alten Griechen zu überprüfen: Für sie war Arbeitszeit eine lästige Zeit, die man so schnell wie möglich hinter sich bringen wollte, um zur Musse, zum «Menschsein» zu gelangen. Nicht zuletzt entsprang das Ansehen ihrer «Alten» der Tatsache, dass sie Musse hatten, Mensch zu sein ...

Herzlich, Ihr

Franz Kühn



Im Alterssport zählt nicht nur der Leistungssport. Individuell angepasste Übungen erhalten die Beweglichkeit.

Photo-Comet AG

mer eingehen. Die Schulung, so wie sie heute angeboten wird, gliedert sich in drei Schwerpunkte:

– Die *sporttechnische und sportpädagogische Schulung* übernehmen meist Fachleute, die üblicherweise freie Mitarbeiter von Pro Senectute sind.

– Für *Spezialkurse* werden in der Regel ebenfalls Fachleute beigezogen: Ärzte, Therapeuten, Atemgymnastiker, Tanzpädagogen, Musiktherapeuten.

– Für die *Ausbildung in Fragen des Alters, des Älterwerdens und der sozialen Inhalte* werden Personen beauftragt, die auf diesem Gebiete und in der Erwachsenenbildung Erfahrung besitzen.

Wer leitet die Gruppen?

«a+s»-Sportgruppen werden in der Regel von Frauen geleitet, die «pensionierte Mütter» sind, oder von Männern, die vom Erwerbs- ins Pensionsleben gewechselt haben. Diese Frauen und Männer werden in Einführungskursen für ihre Arbeit vorbereitet, in jährlichen Fortbildungskursen unterstützt und verfügen über sportliche Erfahrungen.

«Sie erleben durch den Alterssport die Genugtuung, etwas Gutes und Sinnvolles für das Wohlbefinden und die Gesundheit älterer Menschen tun zu können. Die Art und Weise, wie Gruppenleiterinnen und -leiter das grosse Spektrum ihrer anspruchsvollen Aufgabe wahrzunehmen vermögen, ist mitentscheidend, wie gut es gelingt, Senioren über den Sport hinaus am Gemeinschaftsleben teilhaben zu lassen.» (Aus dem Jahresbericht 1987, Pro Senectute Kanton Zürich.)

Wer kann teilnehmen?

Die «a+s»-Angebote sind für alle älteren Personen, für Frauen und Männer zugänglich. Die Veranstaltungen können auch von solchen besucht werden, die während ihres Berufslebens nie eine sportliche Tätigkeit ausgeübt haben. Es zählt nicht das Leistungsprinzip, was zählt, ist die Teilnahme und die daraus resultierende Freude, die gesellschaftliche Kontaktnahme und die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Die Aus- und Fortbildung umfasst den ganzen Menschen

Ende September besuchten 16 Damen, die für die Ausbildung der Gruppenleiterinnen und -leiter in ihren Kantonen verantwortlich sind, einen «a+s»-Fortbildungskurs in Chlotisberg (Gelfingen). Unter der Leitung von Elisabeth Sprecher, Gerda Lenzhofer und Ueli Ackermann erarbeiteten die Teilnehmerinnen «Inhalt und Methodik eines Ausbildungskurses».

Mit viel Sachkenntnis und Energie wurde in diesem Kurs gearbeitet. Man meinte fast die Ver-



**alter + sport
fit bliibe**
**PRO
SENECTUTE**

antwortung zu spüren, mit der sie hinter ihre Aufgaben gingen – erst vor zwei Jahren wurde nämlich die Bewegung «Alter + Sport» selbstständig, man ist immer noch auf dem Weg, die neuen Werte abzutasten und sie in die Wirklichkeit umzusetzen. Die Ausbildung setzt auf den ganzen Menschen, sie lässt den Körper in der sportlichen Betätigung nicht allein. Ebenso wichtig tritt bei der Ausbildung auch die fachspezifische (medizinische, therapeutische, pädagogische) und die soziale (und gerontologische) Seite hinzu.

Die Teilnehmerinnen kamen aber nicht nur zusammen, um etwas zu lernen und dieses weiterzugeben. Nach eigenen Aussagen bedeutet und gab die Beschäftigung mit den sportlichen Tätigkeiten von älteren Menschen auch ihnen sehr viel: Die Teilnehmer wurden gezwungen, sich intensiv mit dem Stoff und damit auch mit sich selber auseinanderzusetzen. Immer wieder zeigte sich, dass bei dieser Arbeit auch das eigene Älterwerden miteinbezogen, der ganze Mensch gefordert wird.

Durch die Art der Kursführung – die Teilnehmerinnen konnten zum Beispiel selber Turnübungen nach eigenen Ideen zusammenstellen – fassten viele den Mut, auch später in ihrer Praxis selbst erfundene Turnübungen herauszufinden und für ältere Menschen abzuwandeln.

Allgemein wurde in dieser Runde der Wunsch geäussert, dass sich vermehrt ältere Menschen – Frauen und vor allem Herren – entschliessen, bei den sportlichen Veranstaltungen mitzumachen. Jederzeit sei es möglich, einmal dabei mitzumachen oder zuzusehen. Oft hätten ältere Menschen falsche Vorstellungen vom Altersturnen; die meisten seien jedoch erstaunt, was alles geboten und gemacht wird, und kommen regelmässig als begeisterte Teilnehmer.

Franz Kilchherr

Jede Pro Senectute-Beratungsstelle gibt Auskunft, welche «a+s»-Kurse durchgeführt werden und wo diese stattfinden.



Auch das Lachen kommt nicht zu kurz.

Photo-Comet AG